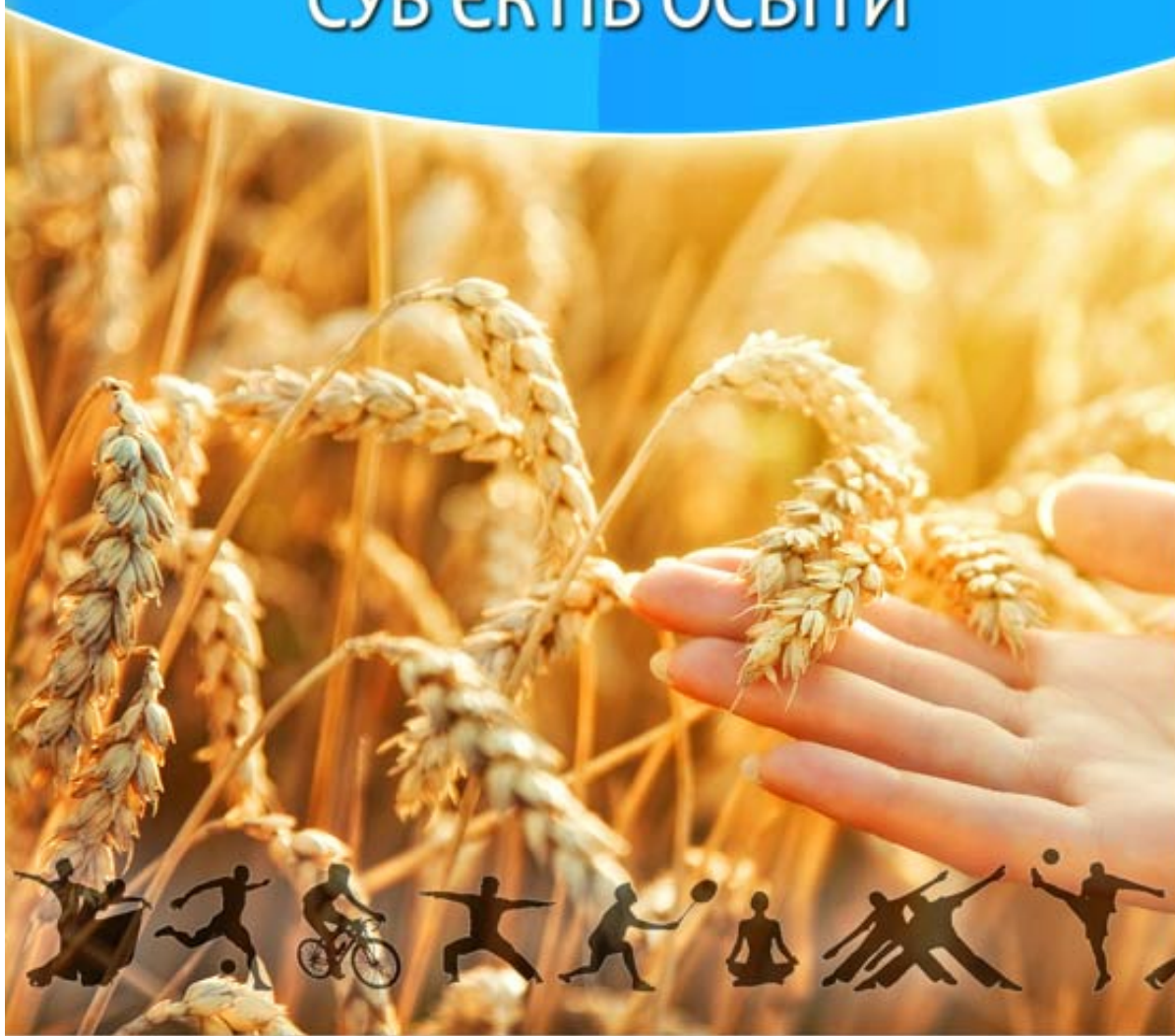


ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ
ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СУБ'ЄКТІВ ОСВІТИ



**Житомирський державний університет
імені Івана Франка**

**О.В.Вознюк
О.А.Дубасенюк
Ф.М.Калінчук**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ
ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СУБ'ЄКТІВ ОСВІТИ**

Монографія

**Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка
2012**

УДК 378.14.032
ББК 74.03
В64

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 7 від 22.06.2012 року)*

РЕЦЕНЗЕНТИ:

О.Є. Антонова, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки Житомирського державного університету імені І.Франка;

Л.Б. Лук'янова, доктор педагогічних наук; професор, завідувач відділу андрагогіки Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих НАПН України;

О.В. Плахотник, доктор педагогічних наук, професор; завідувач кафедри педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка;

В.З. Свиридюк, доктор медичних наук, професор, проректор з наукової роботи Житомирського інституту медсестринства.

Вознюк О.В., Дубасенюк О.А., Калінчук Ф.М. Організаційно-педагогічні засади формування здорового способу життя суб'єктів освіти : монографія. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. – 408 с.

ISBN 978-966-485-119-7

Розглянуто філософські та психолого-педагогічні засади здоров'я та здорового способу життя, проаналізовано концептуальні положення та наукові підходи до дослідження здорового способу життя у конкретній сфері – професійно-педагогічній підготовці майбутніх учителів. Розроблено та апробовано концептуальну модель, організаційно-педагогічні умови та методика професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування у підлітків здорового способу життя.

Монографію адресовано широкому загалу освітян, науковцям, викладачам, аспірантам, студентам вищих навчальних закладів.

УДК 378.14.032

ББК 74.03

ISBN 978-966-485-119-7

© Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2012

*Світлій пам'яті
Федора Михайловича Калінчука,
професора Міжнародної
академії тверезості,
присвячується*

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	6
РОЗДІЛ I. ФІЛОСОФСЬКІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	10
1.1. Учення про ноосферу як шлях до формування здорової особистості	10
1.2. Концепція функціональної асиметрії півкуль головного мозку людини як теоретичний базис здорового способу життя	28
1.3. Шляхи корекції деструктивної поведінки	74
1.4. Інтегративні засади гармонізації особистості та її здоров'я.....	97
Висновки	115
РОЗДІЛ II. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА.....	124
2.1. Ретроспективний аналіз розвитку ідей здорового способу життя.....	124
2.2. Концептуальні положення та наукові підходи до дослідження здорового способу життя у контексті професійно-педагогічної підготовки	138
2.3. Категоріально-поннятевий аналіз проблемного поля дослідження.....	147
Висновки	176

**РОЗДІЛ ІІІ. ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДА-
ГОГІВ У КОНТЕКСТІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ..... 178**

3.1. Медико-соціальний та психолого-педагогічний аспекти професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін у сфері здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу 178

3.2. Обґрунтування концептуальної моделі формування здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу 192

3.3. Стан професійної підготовки вчителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя в учнівській молоді 203

Висновки 226

**РОЗДІЛ ІV. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ
ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРО-
ВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ 228**

4.1. Організаційно-педагогічні умови професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя учнів..... 228

4.2. Методика формування здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу..... 257

4.3. Експериментальна перевірка ефективності обґрунто-ваних організаційно-педагогічних умов..... 268

Висновки..... 288

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ 290

ДОДАТКИ..... 296

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ 390

ПЕРЕДМОВА

Упродовж останніх десятиліть, незважаючи на кардинальні зміни в соціально-політичній і соціокультурній сферах життя в Україні, проблема формування здорового способу життя залишається актуальною в педагогічній теорії і практиці. Велику увагу необхідності збереження та зміцнення здоров'я учнівської та студентської молоді приділено у Законах України "Про освіту", "Про загальну середню освіту", "Про вищу освіту", Державній національній програмі "Освіта" ("Україна XXI століття"), Національній програмі "Діти України", Концепції "Здоров'я через освіту", Постанові Кабінету Міністрів України "Про затвердження Міжгалузевої комплексної програми "Здоров'я нації на 2002-2011 роки" та ін.

На державному рівні пріоритетним напрямом оздоровлення суспільства є заняття фізкультурою, спортом, туризмом, громадською діяльністю тощо. Але практика показує, що пропаганда спорту і здорового способу життя є далеко не основним критерієм покращення суспільного здоров'я. Духовний, фізичний та моральний занепад в нашій державі, алкоголізація суспільства спричинюють досить високий рівень захворюваності і смертності населення, руйнування сім'ї як основи здорового суспільства. В останні десятиліття спостерігається тенденція до омолодження алкоголізму, що спричинило необхідність створення підліткової і навіть дитячої наркології.

Проблема здоров'я та здорового способу життя як багатоаспектного феномену набуває міждисциплінарного статусу. На філософському та загальнонауковому рівнях феномен здоров'я та проблема формування здорового способу життя людини розглядається у працях А. Ф. Бойко, Н. А. Гундарова, О. В. Сахно, Л. П. Сущенко та ін.; медико-біологічний напрям дослідження реалізовано у працях М. М. Амосова, Г. Л. Апанасенка, В. І. Войтенко, Н. Б. Борисенко, В. А. Єренкова, А. В. Мартиненко, А. Г. Хрипкової, З. М. Шкиряк-Нижник та ін.

Заслуговують на увагу дисертаційні роботи українських науковців останніх років, присвячених проблемам підготовки майбутнього вчителя до формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді (В. І. Бобрицька, О. М. Ващенко, Л. Ю. Дудорова, Н. Н. Завидівська, В. І. Носков, Н. С. Урум). Можна також окреслити низку дисертацій, присвячених проблемам формування здоров'я та здо-

рового способу життя учнів (О. В. Вакуленко, О. В. Жабокрицька, С. А. Закопайло, С. В. Кириленко, С. М. Кондратюк, І. Ю. Ніколайчук, Д. М. Солопчук, І. В. Сущева, А. І. Чаговець).

Останніми роками значно актуалізуються проблеми здоров'я, пов'язані із згубними звичками, які спостерігаються в сучасній молодіжній культурі. Зазначена проблема знайшла відображення у працях як психологів (В. С. Бітенський, В. С. Братусь, М. Е. Бурно, А. Е. Личко, Б. Г. Херсонський та ін.), так і педагогів (Л. Н. Анісімова, Р. Ф. Ахметов, С. М. Бондаренко, С. І. Горчак, О. В. Добрянська, Н. В. Лебединець, В. М. Оржеховська, Т. П. Сидоренко та ін.). Відповідно, питання здоров'я і здорового способу життя у контексті розвитку та соціалізації підлітків розглядаються за такими напрямками, як: формування ціннісних орієнтацій підлітків (М. Є. Кобринський, Г. П. Кондратенко, Л. П. Сущенко, Ж. О. Омельченко, О. Ф. Турянська та ін.); становлення соціальної активності підлітків (К. М. Власова, О. І. Карпухін, О. А. Кузьменко та ін.); превентивне виховання у контексті формування здорового способу життя у підлітків (В. О. Андреєва, М. В. Оржеховська, А. М. Нагорна, Т. К. Кульчицька, Т. С. Грузева, С. О. Свириденко та ін.).

Значущими для реалізації зазначеної мети є навчально-виховані ресурси загальноосвітніх установ. Серед них природничі дисципліни, у змісті яких найбільш повно відображено різнобічні аспекти здоров'я, відіграють вирішальну роль. Отже, вчитель природничих дисциплін займає особливе місце у процесі формування здорового способу життя в учнівській молоді, зокрема й у підлітків. Тому зазначений аспект професійної підготовки майбутніх учителів має бути пріоритетним напрямом діяльності вищих навчальних закладів освіти.

Відповідно, особливої важливості у визначеному контексті набувають дослідження різних напрямів професійної підготовки вчителя природничих дисциплін (С. А. Балезін, Н. М. Буринська, Л. С. Ващенко, Л. П. Величко, В. В. Половцев, Б. Є. Райков, Н. А. Риков, М. Ю. Рогозіна, та ін.), що, у свою чергу, вимагає дослідження існуючих чинників і способів упровадження здорового способу життя (валеологія, основи здоров'я, безпека життєдіяльності, фізичне виховання, основи екології тощо), виявлення низки невирішених проблем щодо недостатнього напрацювання соціально важливих психолого-педагогічних механізмів формування здорового способу життя у всіх суб'єктів педагогічного процесу. Зазначене потребує оновлення змісту освіти, інтеграції навчальних предметів, що охоплюють

міждисциплінарне поле як природничих, так і психолого-педагогічних дисциплін, зокрема й тих аспектів, які вміщують еколого-валеологічну складову.

Відтак, актуальність проблеми та недостатня розробленість цілісного підходу до процесу формування здорового способу життя у майбутніх педагогів природничих дисциплін у контексті їх професійної підготовки зумовили вибір напряду дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати та експериментально перевірити організаційно-педагогічні умови підготовки вчителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків.

Об'єкт дослідження – процес професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін.

Предмет дослідження – організаційно-педагогічні умови підготовки вчителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків.

Наукова новизна і теоретичне значення одержаних результатів полягає в тому, що: вперше теоретично обґрунтовано, експериментально перевірено організаційно-педагогічні умови підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків у нових соціально-культурних умовах; удосконалено критерії, показники та рівні сформованості здорового способу життя у студентської та учнівської молоді; подальшого розвитку набули теорія ноосферної освіти, духовні основи здоров'я, теорія і практика здорового способу життя студентів та школярів, психолого-педагогічні технології корекції поведінки учнівської та студентської молоді щодо позбавлення шкідливих звичок.

Теоретичною основою дослідження є: загальнофілософські та загальнопедагогічні концепції розвитку особистості (К. А. Абульханова-Славська, М. М. Алексєєв, В. П. Андрущенко, Л. П. Буєва, І. А. Зязюн, Е. В. Ільєнков, П. В. Копнін, В. Г. Кремень, А. О. Смирнов, І. Т. Фролова та ін.); теорія цілісного соціально-педагогічного підходу до становлення особистості (І. С. Кон, Л. І. Міщик, Х. Ремшмидт та ін.); аксіологічні засади розвитку підлітка (С.В.Лапаєнко, Ж.О.Омельченко та ін.) та особистості підліткового віку (І. Д. Бех, О. Д. Дубогай, Л. С. Виготський, А. С. Макаренко, Н. Ю. Максимова, В.О.Сухомлинський та ін.); теорія та практика виховання, навчання дітей та підлітків на засадах здорового способу життя (Т. Є. Бойченко, Г. І. Власюк,

А. П. Голобородько, С. О. Свириденко та ін.); філософські аспекти формування свідомості здорового способу життя (Л. П. Сущенко, І. А. Федь та ін.); соціально-медичні аспекти процесу формування здорового способу життя (І. І. Брехман, Ю. П. Лисицин, В. А. Ліщук, З. А. Шкірняк-Нижник та ін.); концептуальні положення щодо професійної підготовки майбутніх педагогів (Є. В. Барбіна, А. А. Вербицький, Б. С. Гершунський, О. А. Дубасенюк, Е. Ф. Зеєр, А. К. Марков, Н. Г. Ничкало, А. О. Реан та ін.); теоретико-методологічні засади природничої освіти (О. А. Біда, Н. М. Буринська, С. У. Гончаренко, В. Р. Ільченко, О. Г. Ярошенко та ін.); положення державних та законодавчих документів, що стосуються формування здорового способу життя молодого покоління України.

У монографії, яка присвячена теоретичному узагальненню й практичному розв'язанню наукової проблеми професійної підготовки майбутніх учителів до формування здорового способу життя у підлітків, проаналізовано духовні та психолого-педагогічні засади здоров'я, вивчено теоретичні засади, концептуальні положення та наукові підходи до дослідження здорового способу життя у контексті професійно-педагогічної підготовки. Уточнено базові поняття дослідження. Обґрунтовано та апробовано концептуальну модель, організаційно-педагогічні умови та методику професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування у підлітків здорового способу життя.

Монографію адресовано широкому загалу освітян, науковцям, викладачам, аспірантам, студентам вищих навчальних закладів.

РОЗДІЛ І. ФІЛОСОФСЬКІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1.1. УЧЕННЯ ПРО НООСФЕРУ ЯК ШЛЯХ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ

Кінець ХХ століття, що характеризується духовно-моральною кризою суспільства, виявляє компенсаторний процес, спрямований на відродження загальнолюдських ціннісних орієнтацій. Одночасно в педагогічних сферах підвищується інтерес до психологічних засад педагогічного процесу як інструменту реалізації завдання з поновлення ціннісного підґрунтя суспільства та інтенсифікації й оптимізації навчальної діяльності у школі, що виявляє поглиблення тенденцій сучасної школи до теоретичного та практичного поєднання навчання й виховання.

Загалом, парадигма ціннісно-психологічного аспекту педагогічної думки (О.Г. Асмолов), яка тісно пов'язана із людиноцентричним спрямуванням сучасної педагогіки, передбачає перехід: від діагностики шляхів особистісного вибору – до діагностики її розвитку; від адаптивно-дисциплінарної моделі засвоєння знань і навичок – до народження образу світу у спільній діяльності всіх учасників навчально-виховного процесу; від інформаційної когнітивної педагогіки – до смислової ціннісної педагогіки; від технології навчання за формулою “питання без відповіді” – до життєвих завдань і пізнавальної мотивації слухача; від “навченої безпорадності” – до надситуативної активності і постановки надзавдань; від заняття як авторитарного монологу – до співтворчості і допомоги; від мови адміністративних наказів – до мови “домовленостей” і “рекомендацій”; від культури корисності – до культури гідності; від школоцентризму – до людиноцентризму (В.Г. Кремень, П.Ю. Саух).

Якщо основний аспект розвитку й освіти в цілому визначається на основі їх цілей, то уможливлена мета будь-якого процесу, як показав аналіз наукової літератури (В. Франкл, Е. Фромм), виражає сенс цього процесу. Таким чином, процес цілепокладання одночасно постає механізмом сенсоутворення. З іншого боку, саме формулювання сен-

су існування людини визначає, які цілі її життя зможуть реалізувати цей сенс [64; 65; 92; 93].

Наприклад, якщо сенс життя людини визначається її "достойною підготовкою до смерті" (про що у свій час зазначав Я.А. Коменський), то метою цього життя буде формування у неї таких якостей, які б дозволили зустріти свою смертну годину як найважливіший момент життя.

Якщо сенс життя людини полягає в її самореалізації, самоздійсненні (гуманістична психологія), то метою розвитку людини буде формування у неї механізмів цієї самореалізації, які б дозволяли відкрити глибинні природні задатки (потенційні здібності) людської істоти і реалізувати ці задатки через специфічні форми її життєвої активності.

Якщо сенсом життя людини буде підтримка соціальної інфраструктури її буття (трижиттєва мета – побудувати будинок, посадити дерево, виростити сина), то це сенс життя орієнтуватиме людину на практичні цілі – адаптацію людини до соціально-економічного середовища, формування у неї необхідних якостей, що дозволяють успішно існувати в соціальному середовищі і виконувати визначені три зазначені життєві цілі.

Мета життя людини, відповідно до І.С. Гессена (який розробляє прикладну філософію як основу педагогіки), постає у збагаченні та умноженні культурних цінностей, тому основу педагогіки складає Культура, яка включає три шари сучасної людини: освіченість (наука, мистецтво, мораль, релігія), громадянськість (право, державність), цивілізація (господарство, техніка). Відповідно до ціннісно-антропологічного підходу, мета та сенс життя людини і її освіти постає в її забезпеченні потомства і збереженні людського роду.

Даний перелік сенсів і цілей можна продовжити. Всі наведені цілі можуть бути інтегровані, приведені до єдності на основі такого сенсо-та цілеутворювального моменту, як прагнення до вдосконалення ("Будьте досконалі, як Батько ваш Небесний"), коли практично будь-яку мету можна звести до самовдосконалення людини.

Таким чином, прагнення до самовдосконалення є достатньо універсальним і уніфікуючим положенням розвитку людини, оскільки це існування буде ефективним за умови її вдосконалення в тій або іншій сфері (навіть якщо людина розуміється як "гвинтик" соціального механізму, то і в цьому випадку це повинен бути "довершений гвинтик").

У рамках поняття "самовдосконалення" поєднуються полярні освітні підходи – технократичний і гуманітарний, що можна проілюструвати за допомогою визначення меті В.О. Сластьоніним і В.С. Ільїним (1990), які розуміють головну мету професійної підготовки у вищому синтезі особистісної позиції і професійних знань і вмінь. У зв'язку з цим Є.О. Клімов (1995), розглядаючи поняття "професія", виділяє як найважливішу ознаку професіонала адекватну систему ціннісних уявлень, вимоги професії і право суб'єкта інтегрувати їх у своїй свідомості.

Отже, якщо мета розвитку визначається самим процесом розвитку, то останнє виявляє поступальний процес удосконалення функціональних здібностей живого об'єкту, що розвивається. Таким чином, якщо метою розвитку й, зокрема, метою освіти є стан досконалості, то виникає питання про критерії, показники і рівні цього стану.

Концепція цілісності (тоталлогія) як один з найбільш евристичних підходів до аналізу дійсності розглядає стан досконалості в єдності всіх складових людини – психологічних, фізіологічних, ментальних, духовних та ін. Дане розуміння освітньої мети можна проілюструвати "моральним кодексом будівельника комунізму", що висуває триєдине завдання, – фізична досконалість, моральна чистота, духовне багатство. У даному випадку ми маємо певний ідеал гармонійного розвитку людини, що передбачає гармонійний розвиток всіх його складових.

На основі наукових джерел зробимо висновок: ціннісною метою розвитку людини як істоти, що вдосконалюється, є її особистість, особистісне начало, "Я", яке інтегрує всю повноту довершеної людини і постає результатом, підсумком удосконалення людини.

Зазначена мета повною мірою реалізується у **концепції ноосферної освіти**.

Наукова революція XIX–XXI століття, що принесла з собою глобальну ціннісно-світоглядну, духовну й екологічну кризу людства, виявила *колосальну проблему фундаментального протистояння людини та її космопланетарного оточення*. Найбільш рельєфно дух цього протистояння ілюструється висловом Ф. Бекона, відомого англійського натураліста, який вважав, що "природу варто загнати собаками, підняти на дибку, згвалтувати; її потрібно катувати, щоб змусити видати свої таємниці вченим; її потрібно перетворити на рабу, обмежити і керувати нею".

Зрозуміло, що у масштабі всього людства цей хижацький умонастрій здатний породити і іноді породжує життєву стратегію, засновану на односторонньому контролі, силі та суперництві. Вона прославляє лінійний прогрес і необмежений ріст, коли матеріальна вигода і збільшення національного доходу розглядаються як основний критерій добробуту і показник життєвого рівня.

Ідеологічна, соціально-політична та світоглядна стратегія, що впливає з такої життєвої позиції й поведінки, невблаганно приводять людину до серйозного конфлікту із її власною цілісною природою, із фундаментальними законами Всесвіту, де існування всіх живих та неживих систем залежить від дотримання оптимальних параметрів, а максималізація у процесі реалізації певних цілей, яка поширюється у новий час історії людства – це неприродна і небезпечна стратегія.

У Всесвіті, який онтологічно ґрунтується на принципі цілісності та циклічності, така стратегія вимагає незворотного лінійного руху і необмеженого росту, що у перспективі означає повне виснаження невідновлювальних природних ресурсів, особливо копалин енергоносіїв, нагромадження токсичних відходів, які забруднюють повітря, воду і ґрунт, руйнуючи усі життєво важливі умови для підтримки життя.

Вищеокреслений підхід до життя стверджує суперництво і дарвінівський постулат “виживання найбільш пристосованих” як здоровий принцип існування, що заперечує усвідомлення екологічної цілісності світу та виключає поширення різних форм соціальної та економічної кооперації й творчої співпраці – саме те, що, як ми вважаємо, є головними пріоритетами екологічної освіти і виховання, яке слід спрямувати на теоретичне (абстрактно-логічне і інформаційно-фактологічне) і практичне (предметно-перетворювальне, поведінкове та перцептивно-афективне) пізнання і освоєння *цілісності Всесвіту та єдності, взаємної просякнутості всіх форм його існування.*

Завдяки досягненню фундаментальної цілісності світу та переживанню її духу у повсякденному житті для людини стає можливим отримувати інтенсивне задоволення в кожний момент життя і в кожній звичайній ситуації – від їжі, людських контактів, праці, мистецтва, прогулянок на природі. Це значною мірою зменшує постійне прагнення людської істоти до помилкових надій та складних цілей, у неї значно зростає здатність насолоджуватись своїм життям і пробуджується інтерес до цього життя в цілому і до кожної його форми окремо,

що супроводжується глибоким осягненням сутності екології, формується інтегральне бачення світу. Це приводить до “добровільної простоти”, котра може розумітися як вираження глибокої мудрості.

У наш час стає очевидним, що надія на політичне, соціальне і економічне подолання нинішньої всесвітньої духовної та економічної кризи має впливати зі стану інтеграції людини та її соціо-космопланетарного оточення, що переборює безнадійну психологію “вони проти нас”, котра породжує лише маятникові зрушення, що полягають у зміні ролей гнобителів і гноблених (Ст. Гроф).

Зараз стає зрозумілим, що соціально-політичний та економічний розвиток будь-якої держави обов'язково має супроводжуватися збереженням і відновленням довкілля, розвитком психологічної та соматичної цілісності людини (котра сприймається як мета й вища цінність, а не як засіб), інакше під загрозу ставиться життєдіяльність суспільства в цілому і кожної людської істоти зокрема. Ключовим принципом взаємодії людського суспільства і природи мають бути не споживацтво й насильство, а гармонійне співіснування. Сьогодні слід усвідомлювати, що невирішені проблеми людини (що виявляються як у площині її зовнішньої так і внутрішньої життєвої активності) становлять серйозну небезпеку повноцінному існуванню будь-якої країни. Україна вже відчула це на практиці. Демографічна ситуація в Україні ускладнюється з кожним роком, коли народжуваність в Україні є вдвічі нижчою, що необхідна для простої репродукції (відтворення) населення. Це ж стосується й демографічної ситуації у світі. Екологічний стан довкілля, природного та соціального оточення може вважатися одним з чинників поширення вживання наркотиків серед молоді в Україні: кількість наркозалежних щорічно зростає приблизно на 45 %, а ВІЧ-інфікованих – у 6,3 рази, серед яких – 86 % є наркоманами. При цьому близько 1 % населення України зараз ВІЧ-інфіковані. Лише 20 % дитячого населення країни здорове.

Відтак, значно актуалізується проблема розвитку екологічної, ноосферної освіти.

Екологія як системний науковий напрям у своїй основі базується на універсалістських поглядах щодо зв'язку людини та її космопланетарного оточення. Подібно до того, як сучасна наукова парадигма дійшла висновку про певну ізоморфність, тотожність буття та свідомості, екологія, що займається вивченням взаємозв'язку людини й оточуючого її середовища, дійшла висновку про наявність певної

еволюційної загальнопланетарної тенденції, яку можна назвати *рухом до ноосфери*.

Багато вчених вивчали взаємовідносини організмів із середовищем їхнього існування, що безпосередньо передувало сучасному розумінню біосфери. Ж.Б. Ламарк (1744–1829) у своїй праці "*Гідрогеологія*" присвятив цілий розділ впливу живих організмів на земну поверхню. Видатний натураліст і географ А. Гумбольд (1769–1858) у своїй роботі "*Космос*" дав синтез знань того часу про Землю і Космос і, на підставі цього, розвинув ідею про взаємозв'язок усіх природних процесів і явищ.

Існування біосфери Землі як певної природної системи виражається, в першу чергу, в колооберті енергії й речовини за участю всіх живих організмів. Ідея цього колооберту була викладена в книзі німецького натураліста Я. Молешотта. А запропонований у 80-х роках ХІХ сторіччя розподіл організмів відповідно до засобам харчування на три групи (автотрофні, гетеротрофні і міксотрофні) німецьким фізіологом В. Пфедфером (1845–1920), було значним науковим узагальненням, що сприяло розумінню основних процесів обміну речовин у біосфері. Початок навчання про біосферу звичайно пов'язують з ім'ям знаменитого французького натураліста Ж.Б. Ламарка, що запропонував термін "біологія". Визначення ж "біосфера" вперше було введено австрійським геологом Е. Зюссом у 1875 році у його роботі з геології Альп. Більш широке уявлення про біосферу ми зустрічаємо у В.І. Вернадського (1863–1945), який почав першим досліджувати життя як єдине ціле – геологічно своєрідну живу речовину, що характеризується вагою, хімічним складом, енергією і геохімічною активністю. В.І. Вернадський серед чинників, що впливають на розвиток біосфери, виділяв і космічний вплив.

Ступінь впливу космосу і природи та залежність людини від нього настільки великі, що усвідомлення цього слугувало підґрунтям до появи цілого напрямку в науці – *географічного детермінізму*. Його прихильники вважали, що розвиток людського суспільства вирішальним чином визначається впливом на нього різноманітних географічних (природних) чинників. У цьому напрямі продуктивно працювали багато відомих мислителів минувшини і сучасності: Платон, Аристотель, Г.Т. Бокль, Л.М. Мечников, К. Рітер та ін.

Л.М. Гумильов активно займався проблемою *етногенезу* і природних чинників, що впливають на цей процес. Він убачав пряму залежність етногенезу від географічного середовища. У свою чергу,

середовище є фрагментом біосфери Землі, що входить до складу Сонячної системи – ділянки Галактики. Таким чином, *людина і суспільство є складовою частиною Всесвіту й існують у загальному ланцюзі ієрархічної сумісності мікросвіту (людини) із макросвітом (космосом).*

Л.М. Гумільов доклав багато зусиль для обґрунтування концепції *пасіонарності*. На думку вченого, саме виникнення і подальший розвиток етносів залежить від багатьох природних, у тому числі і космічних чинників (сонячної активності, магнітних полів і ін.). Але розвиток етносів значною мірою також зумовлюється наявністю в них особливих людей – пасіонаріїв, що володіють наденергією, непереборним прагненням рухатися до наміченої цілі, нехай навіть ілюзорної. Саме активністю і діяльністю цих людей пояснюються, на думку Л.М. Гумільова, головні історичні події в житті народів. Пасіонарії (діяльність та активність яких щільно пов'язана з ландшафтом, історичним часом і космічними чинниками) впливають на маси шляхом пасіонарської індукції.

Проблема ставлення людського суспільства до природи розроблялася багатьма мислителями. Значний внесок у розв'язання цієї проблеми зробив великий гуманіст ХХ століття, німецький мистецтвознавець і лікар Альберт Швейцер. У своїх наукових працях він обґрунтовує необхідність морального ставлення до природи. Етика благоговіння перед життям Альберта Швейцера стала основою для нової науки – екологічної етики, яка вивчає закономірності функціонування системи "людина – природа – людина".

Особливе місце в інтепретації процесів взаємовідносин людини і природи займають представники філолофсько-релігійного напрямку, *"російського космізму"* ХІХ в. (М.Ф. Фьодоров, К.Е. Ціолковський, В.І. Вернадський і ін.), що обґрунтовували позитивну тенденцію до гармонії біосферних і космічних процесів, прагнучи знайти належне місце людини в системі її відношень із світом матеріальних та ідеальних речей і явищ.

Радикальна трансформація сучасного філософського погляду на світовий розвиток відбулася на початку 70-х років, коли була сформульована *ідея меж росту*, що прогнозує "екологічний колапс" для цивілізації майбутнього при збереженні сучасних орієнтирів світового розвитку. Саме відтоді розпочала формуватися сучасна філософія *екологізму* – світогляд, що виходить із визначального

статусу проблеми взаємовідносин людини і біосфери в динаміці цивілізаційного процесу.

Нині людство шукає гідну відповідь на "екологічний виклик", що постав перед цивілізацією ХХ та ХХІ сторіччя. Якщо в 70-х роках мало місце усвідомлення специфіки взаємовідносин суспільства і природи в умовах НТР, а в 80-х роках вироблялася тактика пом'якшення соціально-екологічної ситуації і "гасіння" гострих "екологічних пожеж" локального і регіонального масштабу, то на початку ХХІ сторіччя людство, задля виживання, має розробити і приступити до активної реалізації єдиної глобальної стратегії загальносвітового розвитку, що забезпечує якість навколишнього середовища для цивілізації ХХІ сторіччя.

Основний принцип екологічного аспекту концепції стійкого розвитку пов'язаний із забезпеченням *коеволюції* суспільства і природи, людини і біосфери, відновлення відносної гармонії між ними, націленість усіх суспільних трансформацій на формування ноосфери і забезпечення *екологічної безпеки ноосферного розвитку*.

Можна сказати, що поступовий розвиток живої речовини в межах біосфери і її перехід у *ноосферу* (від грецького "ноос" – розум) як сферу взаємодії природи і суспільства ("сферу розуму"), є магістральною тенденцією розвитку людства.

Термін "ноосфера" вперше ввів у 1927 р. французький учений Е. Леруа. Разом із Тейяром де Шарденом він розглядав ноосферу як ідеальне утворення, позабіосферну оболонку думки, що оточує Землю. Ряд учених пропонують уживати замість поняття "ноосфера" інші поняття: "техносфера", "антропосфера", "психосфера", "соціосфера" або використовувати їх у якості синонімів.

Учення про ноосферу було сформульовано у працях одного з його фундаторів В.І. Вернадського. Ноосфера може розумітися як новий емоційно-ментальний стан біосфери, при якому розумна діяльність людини стає вирішальним чинником її розвитку. Ноосфера – це розумна творча сила мислення і діяльності більшості людей в біосфері. Для ноосфери характерна взаємопотенціуюча взаємодія людини і природи, що виявляє зв'язок законів природи із законами мислення і соціально-економічними законами. Ноосфера, за В.І. Вернадським, потребує глобального керування планетарними процесами відповідно до єдиної розумної волі. Як зазначав В.І. Верданський, ноосфера, що охоплює своєю єдністю природне і соціальне середовище, стане зручним місцем життя для людства й

умовою вільного різнобічного розвитку; із колиски людства Земля з її навколишнім середовищем перетвориться в надійну і бажану домівку для кожного з його членів. Загалом, поворотним етапом в історії людства на його шляху в ноосферу (сферу розуму) є ноосферний перехід, початок якого знаменується переходом до цілісного екологічного мислення.

Спираючись на праці зарубіжних учених, зокрема таких як Е. Леруа та П.Тейяр де Шарден, В.І. Вернадський, що створив вчення про ноосферу, підкреслимо, що ноосфера як сфера розуму є новою, найвищою стадією розвитку біосфери, яка має безпосередній зв'язок із господарською діяльністю людини. Становлення людського суспільства як нової перетворюючої природу сили відобразилося у всезростаючому, насамперед, біохімічному впливові людини на біосферу. В.І. Вернадський вбачав роль людини як рушійної сили подальшого розвитку біосфери, але цю роль людському суспільству необхідно виконувати на основі відповідальності за всі форми життя на Землі. Отже, В.І. Вернадський також наголошує на моральному ставленні людини до природи, виділяючи етичну категорію "відповідальність" серед провідних, на якій мають ґрунтуватися взаємини людського суспільства і природи.

Розглянемо сутність відповідальності. Якщо людина цілком довіряє світу як "єдино кращому з усіх можливих світів" (Лейбніц), то вона не бере на себе відповідальності за події, що відбуваються у світі, тобто не виступає активним поведінковим чинником світу. Брати ж відповідальність людина може за те, що є проблематичним, неприйнятним для неї і потребує зміни, перетворення. Світ у даному разі розуміється як залежний від людини, що підлягає її контролю (так званий "інтернальний локус контролю", за І. Роттером, який корелює саме із відповідальною поведінкою).

Відповідальність виникає з любові до ближнього, але щира любов заперечує контроль за поведінкою цього ближнього, що передбачає сприйняття світу, де ближній існує, як довершеного, гармонійного і безпроблемного, але це нівелює саме почуття відповідальності ("екстернальний локус контролю" як відчуття своєї повної залежності від світу, за І. Роттером).

Якщо ж сприйняття світу як довершеного суперечить реальному стану речей, то любляча ближнього людина змушена спрямовувати свою поведінку на перетворення, гармонізацію, вдосконалювання, "порятунку" світу *в цілому*: загальний взаємозв'язок і

взаємозалежність елементів світу роблять його цілісним утворенням, тому зміна одного з його аспектів передбачає трансформацію всіх інших аспектів і, в остаточному підсумку, – усього світу в цілому.

Потребу у виправленні світу в цілому (відповідальність за нього) можна назвати **ноосферно-екологічною відповідальністю**, оскільки екологія в її теоретичному контексті є наукою про ціле, тому що вона вивчає взаємовідносини і взаємодії рослинних і органічних організмів і утворених ними співтовариств між собою і навколишнім природно-космічним середовищем, а будь-яка взаємодія, будь-яке відношення – це принципово цілісна сутність, розділяти яку на окремі взаємодіючі елементи є достатньо умовною акцією. Ця екологічна відповідальність формує ставлення до світу як до цілого, відчуття себе відповідальним за долю світу, формує стан звільнення від світу, і, одночасно, усвідомлення своєї причетності до всіх його подій, розчинення в ньому, занурення в нього через об'єкт своєї любові, із котрим людина стає єдиним цілим. Таке двоїсте парадоксальне відношення до світу і є головною умовою актуалізації "Я" людини, про що ми зазначали вище.

Потреба у виправленні світу передбачає усвідомлення розходження між дійсним і належним (розумним), тобто теперішнім і майбутнім, усвідомлення принципу причинно-наслідкової залежності, вміння передбачити, вгадати наслідки тих або інших подій. Така націленість на майбутнє і дії по його здійсненню, звільнення із уз актуальної даності (дійсного) виражається в позитивному очікуванні плодів своєї діяльності, певних подій у майбутньому, що можна назвати *надією як рефлексією майбутнього*, без якої відповідальність неможлива. Це підтверджують дослідження провідних учених. Досліджуючи проблему відповідальності (І.Д. Бех, Т.Г. Гаєва, С.Б. Елканов, А.В. Лопуховська, Т.В. Морозкіна, А.П. Растігаєв, М.В. Савчин та ін.), науковці визначають її як системну якість, завдяки сформованості якої людина стає здатною усвідомлювати *віддалені наслідки своїх учинків*, у неї розвивається висока сензитивність до моральних ситуацій.

Отже, **ноосферно-екологічна відповідальність є результатом розвитку особистості та її головною метою (що постає одним з суттєвих пріоритетів ноосферної освіти)**. Визначений розвиток виявляє декілька особистісних атрибутів, які одночасно є супутніми умовами розвитку Я, що були виявлені в ході нашого аналізу

феномена "Я" людини і які є **аспектами екологічної відповідальності**:

1. Парадоксальний сплав станів включеності у світ і відокремленості від нього (синтез іманентності і трансцендентності), що актуалізує відчуття парадоксальності людського буття як діалектичної єдності взаємовиключних моментів, виявляє базальний, парадоксально-безсвідомий, діалектико-спонтанний, амбівалентний характер буття: **інстинктивно-безсвідомий аспект**.

2. Усвідомлення світу як цілісного універсуму: **ціннісний-світоглядний аспект**.

3. На основі властивості рефлексії майбутнього відбувається усвідомлення потреби в удосконаленні світу і відповідальність за його долю: **діяльнісно-творчий аспект**.

4. Емпатія, альтруїзм, любов: **емоційно-мотиваційний аспект**.

5. Усвідомлення детермінізму світу, тобто принципу причинно-наслідкової залежності, що приводить до розуміння розмаїття світу, а своя включеність у нього передбачає усвідомлення себе в різноманітних якостях і веде до розширення свого рольового репертуара: **когнітивно-рольовий аспект**.

Зазначене вище знайшло свою практичну конкретизацію у **концепції ноосферної освіти** (див.: Додаток В). Обґрунтування ноосферної освіти впливає із теоретичних побудов Н.В. Маслової і Б.О. Астаф'єва, які розробили модель **розвитку науки як форми суспільної свідомості** [185].

На першому етапі учені вивчали елементи природи, на другому – системи в природі і Світі, на третьому – системи систем. Відтак, на першому етапі досліджувався склад природних елементів, на другому – причинно-наслідкові відносини в природі, на третьому – динаміка системних відносин.

На першому етапі **класичної науки** застосовувалися переважно спостереження, опис, експеримент. На другому етапі – **некласичної науки** – використовувалися методи, що враховують позицію дослідника (особистісну компоненту). Елементи 1-го і 2-го етапів перейшли в 3-й етап – **постнекласичної або синергетичної науки**, яка спирається на методи міждисциплінарних досліджень, проектування, моделювання, історико-порівняльні методи, комп'ютерні технології та ін.

Головним методологічним принципом раннього, або **класичного** етапу, був об'єктивізм і математичний формалізм. Цю методологію

використовували Р. Бекон, Ф. Бекон, І. Кеплер, Р. Декарт, І. Ньютон, Г. Лейбніц, Г. Галілей, М.В. Ломоносов та ін. На етапі **некласичної науки** виникають нові методологічні принципи: принципи відповідності і доповнювальності Н. Бора, принцип заборони В. Паулі, принцип невизначеності В. Гейзенберга, допускається суб'єктивність – принцип інтуїцизму в математиці і інших науках (К. Гаусс, Л. Кронекер, А. Пуанкаре, Я. Брауер, Э. Борель, Г. Вейль, К. Гедель та ін.).

У епоху **постнекласичної науки переважають синергетичні методи**. Грецьке слово “synergos” означає “спільну дію”. От чому системні підходи, інтегруючі багато можливостей науки, стають нормою разом з принципом екологізації, психологізації і холістичності (тобто цілісності). Представниками цього напрямку є Н. Вінер, Ф. Крік і Дж. Уотсон, І.Р. Пригожин, Ф. Капра, Г. Хакен, Д. Бом, Р. Сперрі, К. Прібрам, Р. Пенроуз і багато інших. У математиці розвивається напрям конструктивної математики А.А. Маркова. У біології – теорія функціональних систем П.К. Анохіна та ін.

На основі вивчення цих етапів складена хронологічна таблиць відкриттів, що включають 773 найбільших відкриттів і винаходів світової науки вказаних трьох етапів. Таблиця розміщена в книзі “*Основи Всесвіту*“ [185]. З початком третього тисячоліття стартував новий етап в розвитку науки, коли могутнє дерево синергетичної науки завдяки відкриттю “Закону Творіння трансформувалося в нескінченно величезне древо самоорганізації світової енергії – древо життя Світу, а збагнути це древо Світу може тільки космічна наука, озброєна комплексом Загальних Законів Світу”. Відтак, цей етап можна назвати етапом космічної наукою, об'єктом якої є цілісні, інформаційно-генетично єдині космічні системи. Предметом досліджень на цьому етапі стають Загальні Світові Закони і їх прояви, Закони Суспільства й осягнення світу.

На цьому етапі використовуються методи, раніше невідомі, біологічно адекватні Законам Світу (біологічний зворотний зв'язок, 5–8 нейроконтурів головного мозку, відповідно до Т. Лірі). Переважно використовується методологія природовідповідності. На цьому етапі, як вважає Б.О. Астаф'єв, людство починає осягати Загальні Закони Світу, Головний Закон Світу – Закон Творіння, інформаційно-генетичну єдність Світу і його ієрархічну організацію, визначає своє місце в світовій системі. Історично абсолютно необхідна диференціація наук привела до вагомих результатів – спеціальні за-

кони у галузі фізики, хімії, біології тощо. При цьому диференціація наук привела до втрати зв'язку між різними науковими дисциплінами, тому необхідно було, об'єднавши досягнення різних наук і розвинувши їх, створити теорію єдиного Космосу. Така можливість з'явилася в кінці ХХ століття, коли виявилися Закони Суспільства, що забезпечують його стійкий розвиток.

У 70-і рр. ХХ столітті нобелівський лауреат Ілля Романовіч Пригожин писав, що було б справді дивом віднайти підґрунтя всіх наук, а в 1996 році Б.О. Астаф'єву, як він пише, вдалося відкрити певний енерго-інформаційний алгоритм Світу, який він назвав еволюційною константою і вивив його математичну формулу. Через 4 роки після цього (у 2000 р.) було сформульовано поняття Генома Світу, точний вираз якого був розшифрований ще через три роки – в 2003 році.

Відкриття еволюційної константи і Генома Світу дозволили Б.О.Астаф'єву вперше сформулювати визначення Закону як такого і ***Закону Творіння***.

Закон – це правило структурно-функціональної організації Світу і його систем, нормоване Геномом Світу й обов'язкове для життєзабезпечення та успішного еволюційного розвитку.

Творіння систем Світу відбувається при взаємодії протилежно спрямованих енергоінформаційних сил, що реалізуються відповідно до алгоритму Генома Світу.

Геном Світу – це енергетичний алгоритм еволюційного розвитку інформаційно єдиного Світу (Космосу). Матерія – кристалізована енергія, а Космос – кристалізована генетично єдина енергія, що розвивається в двох протилежних напрямках, гармонійно взаємодіє і творить незліченну множину форм життя, які відрізняються структурно-функціонально за потужності енергій, що вміщуються в них, та їх енергетичних потенціалів.

Закон Творіння – правило перетворення енергії в енергоматерію, що визначається Геномом Світу і забезпечується нескінченною множиною інформаційно єдиних (взаємопов'язаних) форм життя. Водночас цей закон – структурно-функціональний порядок енергоматеріального Світу відповідно алгоритму еволюційного розвитку енергій, що визначає інформаційно-генетичну єдність Світу та його систем.

Закон Творіння є Головним, базовим Законом Світу, який дозволяє, на думку Б.О. Астаф'єва, визначити 47 Загальних Законів Світу. Вони опубліковані в трьох книгах (*“Теорія єдиного живого*

Всесвіту” (1997 р.), “*Основи Всесвіту*” (2002 р.), “*Всезагальний Закон Творіння*” (2004 р.). Відкриті Загальні Закони Світу лягли в основу трьох блискуче розроблених класифікацій, створених академіком Н.В. Масловою, які викладені в трьох таблицях, подібних до таблиці періодичних елементів Д.І. Менделєєва. Вони включає 192 групи законів Людини, Природи і Суспільства. Кожна група відрізняється від інших потужністю закладеної в ній енергії. Про живу сутність Законів засвідчує той факт, що кожна з цих таблиць і закладених в них груп Законів несе в собі генетичний код. Цим кодом є алгоритм еволюційного розвитку Світу, тобто еволюційна константа, що, як зазначає Б.О. Астаф'єв, є встановленим фактом.

Іншими науковцями зроблені важливі кроки до космічної науки. Це праці видатних вітчизняних учених-академіків філософа-системолога автора теорії розвитку систем Ю.А. Урманцева, фахівців у галузі інформаційних наук – авторів видатних праць, присвячених сталому розвитку суспільства – О.Л. Кузнецової, П.Г. Кузнецової, Б.Є. Большакової, видатного психолога І.Н. Шваневої, генетика, що розвиває ідеї хвильової передачі генетичної інформації П.П. Гаряєва, фізика-теоретика та ін.

Все це дозволяє чітко уявити завдання освіти нового етапу. Тут є велика онтологічна складність: науку роблять окремі геніальні і творчі особистості, а учити потрібно всіх. Ось чому освіта не може бути відразу космічною (а наука може!). Розуміючи складність переходу до нових вершин знань і умінь, автор концепції ноосферної освіти академік Н.В. Маслова обирає ключовим словом РОЗУМ (від грец. *noos*), тому освіта найближчого етапу названа ноосферною. Цей термін означає, що в найближчі десятиліття необхідно опанувати новими можливостями людського розуму, перш за все функціями 5-го нейросоматичного контура головного мозку (біологічного комп'ютера), за Т. Лірі. Вихід на цей контур адекватний квантовому переходу на новий, могутніший енергетичний рівень мислення й інформації – космічної інформації.

Нове вміння надасть нову потужність освіті: нелінійний шлях сприйняття інформації, тобто сприйняття одного об'єкту в одиницю часу зміниться сприйняттям за той же час цілісного гештальта (образу). До навчання залучаються душа, тіло, головний мозок людини, і кожний з названих параметрів людського організму має свої закони функціонування.

Загалом, ноосферна освіта націлена на перехід до цілісного мислення за допомогою оволодіння програмою 5-го нейросоматичного контура, який реалізовується на основі чистоти помислів людини, оскільки, як пише Б.О. Астаф'єв, цей 5-й контур дозволяє перевіряти істинність інформації на персональному рівні, на рівні душі – свого роду персональному детекторі брехні, а сама якість сприйняття дійсності учнем залежить від особистісних ціннісних (аксіологічних) ідеалів, формуванню яких сприяє ноосферна освіта. Уперше з'являється можливість налагодити процес навчання, орієнтований на особистість учня. Як пише Б.О. Астаф'єв, розроблена широко апробована система ноосферної освіти, що є дуже економічною та може упроваджуватися на державному рівні вже сьогодні [185]

Важливими є наслідки принципів ноосферної освіти для фізичного й духовного виховання молоді.

На основі результату вивчення філософських основ фізичного виховання Заходу і Сходу деякі дослідники звертають увагу на збіг приведених вище тверджень з ученнями філософів Заходу і Сходу, що мають тисячолітню давність. Так, наприклад, всі системи оздоровлення Індії і Китаю, мають філософську основу і базуються на засобах і методах, що дозволяють людині відчувати єдиний енергоінформаційний простір і управляти енергетичними потоками в людському тілі, що черпає енергію із Землі і Всесвіту ¹.

Відтак, можна знайти окремі напрями впровадження принципів ноосферної освіти у навчально-виховний процес. Так, можна говорити про впровадження методів психофізичної саморегуляції ². Є окремі роботи, що стосуються використання прийомів релаксації в системі методик ноосферної освіти ³. Значний матеріал представлений в літературі, який висвітлює східні системи фізичного виховання і їх використання у навчальному процесі ⁴, що говорить про певний син-

¹ Инвайроментальная направленность физического воспитания и его место в системе ноосферного образования / Н.А. Олейник, Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев, С.И. Крамской [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://www.sportscience.org/html/sconf080422.html>

² Евдокимов В.И. Методы психофизиологической саморегуляции в летной практике / В.И. Евдокимов, Р.Н. Макаров, В.Л. Маришук. – Кировоград: КВЛУ ГА, 1988. – 96 с.

³ Антоненко Н.В. Восстановительная гимнастика для нервных клеток / Н.В. Антоненко, М.В. Ульянова. – М.: Экон-Информ, 2007. – 36 с.; Антоненко Н.В. Педагогика ноосферного развития / Н.В. Антоненко, М.В. Ульянова. – М.: Экон-Информ, 2007. – 220 с.

⁴ Головченко Г.Т. Філософські аспекти фізичної культури Заходу та Сходу / Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко // Молода спортивна наука України: 8 Міжнар. наук. конф. – Львів: ЛДІФК, 2004. – Вип. 8. – Т. 4. – С. 84-87.; Головченко Г.Т. "Основи китайського фізичного виховання" у професійній підготовці студентів-сходознавців" / Г.Т. Головченко,

тез Східної і Західної мудрості.

Так, гімнастика Цигун як універсальний метод психофізичного тренінгу даоської йоги у всіх своїх різновидах має головну мету – акумулювати в організмі життєву енергію, контролювати і спрямовувати її рух для активізації всіх фізіологічних і психічних процесів в організмі⁵. Освоюючи фізичний, енергетичний, психотехнічний і духовний аспекти майстерності, в ході практики Цигун, людина відчуває себе не як особистість, а як елемент Вселенської структури, чому сприяють вправи, наприклад, "проникнення в землю", "робота зі стихіями", "єднання з небесами і об'єднання Ян", "єднання із землею й об'єднання інь" і ін.⁶

У традиційній національній китайській системі вдосконалення особистості і фізичної підготовки – "ушу" – генеральною функцією завжди була адаптаційна – визначення місця конкретного індивіда в контексті соціуму і культури за допомогою певного набору методик, основною метою яких було виховання певного типу особистості, що відповідає ціннісним орієнтаціям тієї або іншої школи ушу і всього соціуму. Адаптувальна функція тайцзіцюань і близьких за філософської основи систем ушу полягає у формуванні і вдосконаленні процесів, спрямованих на приведення в стан динамічної рівноваги системи "людина – середовище", що є необхідним для самозбереження всієї системи. На думку науковців, які адаптують тайцзіцюань до західного стилю мислення, основна мета занять цією гімнастикою полягає, в спробі деактуалізації Его, особистісного начала і досягненні такого стану свідомості, коли адепт повністю ототожнює себе з Уселенськими силами⁷.

Останніми роками з'явилися цікаві дослідження психосоматичної техніки Стародавньої Європи, у яких вивчаються класифікація психо-

Т.В. Бондаренко // Проблеми освіти: Наук.-мет. зб. – К.: Наук.-мет. центр вищої освіти, 2004. – С. 116-129.; Степанюк Ю. Ведичне знання про здоров'я людини як елемент культури здоров'я людини / Ю. Степанюк // Молода спортивна наука України. – Львів: ЛДІФК, 2004. – Вип.. 8. – Т. 4. – С. 329-332.

⁵ Долженко О.В. Единство культуры и творческий характер образования / О. В. Долженко // Синергетика и образование. – М. : Изд. "Гнозис", 1997. – С. 177–186.; Долин А.А. Кэмпо – традиция воинских искусств / А.А. Долин., Г.В. Попов. – М.: Наука, 1991. – 429 с.; Долин А.А. Традиции у-шу / А.А. Долин., Г.В. Попов. – Красноярск: "Прометей", 1990. – 144 с.

⁶ Морозова Н. Воспаряющий журавль: комплекс упражнений древнекитайской оздоровительной системы Цигун / Н. Морозова. – М., 1998. – С. 9–140.

⁷ Китайская гимнастика ушу: Информационный бюллетень. – М.: Центр изучения оздоровительных систем Дальнего Востока, 1989. – Вып. 1. – 73 с.

соматичних практик як різновидів фізичної культури ⁸ та аналізуються і порівнюються психологія саморегуляції в китайській і європейській науці і практиці ⁹. Таким чином, фізичне виховання всіх історичних епох, всіх країн і народів носило цілісний характер, було природовідповідним, а його методики – біоадекватними. Про це свідчить, по-перше, його здоров'яформування і здоров'язберігаюча мета, по-друге, психофізіологічні закони функціонування організму людини, по-третє, спрямованість на вдосконалення механізмів психофізичної адаптації і саморегуляції, по-четверте, дія на психомоторну сферу людини і формування особистості ¹⁰.

Виникає питання про перебудову педагогічного процесу, технології освіти у напрямі гармонізації і екологізації освіти на етапі ноосферного переходу. Відомо, що в спортивно-педагогічній і філософсько-соціологічній літературі практично відсутні спеціальні дослідження такого плану. Загальні підходи до розробки мети, завдань і змісту інвайроментальної педагогіки, зокрема з використанням засобів фізичного виховання, висвітлені в монографії Л.М. Нечепоренко ¹¹. Нею визначений предмет вивчення інвайроментальної філософії освіти – Всесвіт і свідомість людини. У роботі колективу авторів ¹² звертається увага на актуальність методу пізнання – переорієнтація мислення з екстравертного (спрямованого на зовнішній світ) на інтравертний (спрямованого всередину людини) стиль, що передбачає розвиток методологій "робота над собою". Передбачається, що таким чином людина освоюватиме систему самовдосконалення і гармонійного розвитку своєї особистості, а свою свідомість, розум вона спрямує на реалізацію основного свого при-

⁸ Твердохліб О. Класифікація психосоматичних практик як різновиду фізичної культури / О. Твердохліб // Теор. і метод. фіз.вихов. – 2007. – № 10. – С.7-12.; Твердохліб О. Аналіз змісту й структури психосоматичних вправ Стародавньої Європи / О. Твердохліб // Молода спортивна наука України. – Львів: ЛДІФК, 2004. – Вип.. 8. – Т. 4. – С. 340-344.

⁹ Полонников Р.И. Биомедицинская информационная система для оценки и прогнозирования динамики возможного развития процессов в организме и сознании / Р.И. Полонников, А.Н. Хлуновский, Р.М. Юсупов // Биомедицинская информатика и эниология (проблемы, результаты, перспективы). – СПб. : Ольга, 195. – С. 12–32.

¹⁰ Инвайроментальная направленность физического воспитания и его место в системе ноосферного образования / Н.А. Олейник, Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев, С.И. Крамской [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://www.sportscience.org/html/sconf080422.html>

¹¹ Нечепоренко Л.С. Онтопедагогіка та інвайроментальна педагогіка / Л.С. Нечепоренко. – Харків, 2001. – 238 с.

¹² Информациологические проблемы человечества в XXI веке: Проект постановления ВИФ-2000. – М.: Междунар. изд-во Информациология, 2000. – 29 с.

значення на Землі – збереження гармонії (здоров'я) як в окремих ланках, так і у всій системі "Людина – Суспільство – Природа – Всесвіт".

Практичне впровадження біоадекватних методик викладання навчальних дисциплін в початковій школі представлено виданням біоадекватних підручників для школи, зразковими конспектами уроків, зокрема з фізкультури ¹³. Вплив природовідповідної освіти на здоров'я молоді досліджують медики ¹⁴, психологи ¹⁵, педагоги ¹⁶. Підкреслюється, що інвайроментальність фізичного виховання можна розглядати як спрямованість педагогічного процесу психофізичного виховання особистості людини на взаємодію з оточенням (контакт з людьми, тваринами, природою в конкретній обстановці і місці існування). Така взаємодія дає підставу говорити про витоково закладену природовідповідну основу даного виду виховання, про його універсальні можливості при формуванні цілісного світогляду людини.

Відомо, що в спорті моделюються всі життєві ситуації. На практиці це виявляється в освоєнні вмінь і навичок контактної та безконтактної взаємодії з партнером, членами команди, суперниками в ході підготовки і участі в спортивному змаганні. У теорії і методиці фізичного виховання, фізіології і психології спорту, спортивній медицині розроблені і успішно використовуються методики психомоторної дії на організм, а прояви загальних законів закони біоритмів життєдіяльності людини, природи і Всесвіту знаходять віддзеркалення в засобах, методах і методиках фізичного виховання. Широко відомі також і методики ідеомоторного тренування ¹⁷, які є

¹³ Біоадекватная методика преподавания учебных дисциплин в начальной школе // Ноосферное образование в Украине: Сб. науч. стат. – Харьков: ХНПУ, 2007. – С.122–228.

¹⁴ Курмышев Г.В. Влияние природосообразного образования на здоровье учащихся / Г.В. Курмышев // Ноосферное образование – фундамент устойчивого развития общества: Мат. XXI Межд. Науч.-практ.конф. – Севастополь: Изд-ль Кручинин Л.Ю., 2007. – С.121–125.

¹⁵ Куликова Н.Г. Ноосферное образование – педагогическая система, открывающая путь к высшему потенциалу надсистемы познания / Н.Г. Куликова Н.В.Маслова // Периодическая система Общих законов познания и постижения. – М.: Инст-т холодинамики, 2007. – С. 158–163.

¹⁶ Инвайроментальная направленность физического воспитания и его место в системе ноосферного образования / Н.А. Олейник, Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев, С.И. Крамской [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://www.sportscience.org/html/sconf080422.html>

¹⁷ Евдокимов В.И. Методы психофизиологической саморегуляции в летной практике / В.И. Евдокимов, Р.Н. Макаров, В.Л. Маришук. – Кировоград: КВЛУ ГА, 1988. – 96 с.

прикладом виконання дій за допомогою енергоінформаційної функції свідомості.

Реалізація принципу біоадекватності є невід'ємною умовою і вимогою використання функціональних можливості обох півкуль мозку: розучування і виконання рухів право- і лівопівкульової спрямованості, обов'язкове використання вправ у взаємодії з партнером, предметами, різним середовищем (вода, земля, підлога, повітря) і ін. У різних видах спорту вивчення і вдосконалення спортивних вправ, їх використання в умовах змагань передбачає формування вмінь і навичок сенсомоторного сприйняття, необхідного адекватного реагування на звукові, світлові, колірні сигнали, рухливі у просторі та часі об'єкти, що сприяє розвитку сенсорної системи дітей та молоді.

Суттєво, що на етапі ноосферного переходу гостро стоїть питання про кризу мислення сучасної людини західної цивілізації, причину чого науковців вбачають у неекологічній експлуатації однієї з частин цілісного людського органу – мозку, тоді як інші симетричні органи людини працюють гармонійно. Так, як пише Н.В. Маслова, дисфункція правої півкулі мозку призвела до дисгармонійної роботи цілісного органу, що не відповідає принципу екологічної доцільності. У зв'язку з цим, на думку деяких авторів, доцільним є відродження стародавніх традицій, оскільки корекцію цієї дисфункції успішно можна здійснювати за допомогою засобів фізичного виховання і спорту, де всі локомоції управляються мозком, а специфіка переважної більшості видів спорту полягає у використанні право- і лівобічних рухів, тобто роботи правої і лівої півкуль.

1.2. КОНЦЕПЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ АСИМЕТРІЇ ПІВКУЛЬ ГОЛОВНОГО МОЗКУ ЛЮДИНИ ЯК ТЕОРЕТИЧНИЙ БАЗИС ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Як свідчать дослідження, півкулі можна розглядати психофізіологічним фокусом людського організму, оскільки з їх функціями прямо або побічно пов'язані такі аспекти людської істоти, як механізми цілеутворювання і пошуку (вибору) способів досягнення мети, енергетична й інформаційна регуляція поведінки, емпатія і рефлексія, екстраверсія й інтроверсія, довільна і мимовільна сфери психічної діяльності, перша і друга сигнальні системи, сила і

слабкість нервових процесів, їх лабільність і інертність, збудження і гальмування, Я і не-Я, ерготропні і трофотропні функції організму, симпатична і парасимпатична гілки вегетативної нервової системи, фази сну (права півкуля активна у фазі швидкого сну, а ліва – повільного), вольовим та пасивно-сугестивним станами, позитивним і негативним зворотнім зв'язком та ін. Автоматична мимовільна дія включається в правопівкульову, а неавтоматична, довільна – лівопівкульову сфери психічної активності. Права півкуля орієнтується на високочастотні інформаційні сигнали (емпірика, циклотимність, високоемоційні реакції), ліва – на низькочастотні (рефлексія, шизотимність, холодноемоційні реакції), коли шизотивний тип людини орієнтується на потенційно-можливий аспект реальності, а циклотимний – актуально-дійсний [64; 65].

Слід зазначити, що в цілому правопівкульова стратегія сприйняття, мислення й освоєння світу є емоційно-образним, конкретно-експресивним, цілісно-синкретичним світобаченням, що формує багатозначний лінгвістичний і мотиваційно-смісловий контексти віддзеркалення дійсності, "пробуджує" такі форми суспільної свідомості, як мистецтво і релігія. *Лівопівкульова* стратегія, навпаки, є абстрактно-логічним, понятійно-концептуальним, дискретно-множинним світосприйняттям, що формує однозначний лінгвістичний і мотиваційно-смісловий контексти віддзеркалення навколишнього світу і що актуалізує науку і філософію.

Потрібно відзначити, що в онто- і філогенезі живої істоти спостерігається поступове зростання півкульової асиметрії, найбільший вираз якої досягається в зрілому віці. Потім півкульова асиметрія поступово нівелюється. Виявляється стан функціонального синтезу півкуль, коли літня людина, збагачена життєвим досвідом, по суті перетворюється на дитину з її пластичною психікою і безпосередністю сприйняття світу (що є, певною мірою, акмеологічним ідеалом). Можна сказати, що розвиток людини проходить від правопівкульового аспекту психіки (у немовляти обидві півкулі функціонують як єдине ціле в основному за принципом правої півкулі) до лівопівкульового (домінантного), а від нього – до функціонального стану півкульового синтезу. Якщо брати до уваги, що права півкуля функціонує в теперішньому часі зі спрямованістю у минуле, а ліва – в теперішньому часі зі спрямованістю у майбутнє, то можна стверджувати, що розвиток людини природним чином йде від минулого до майбутньому, а від нього – до синтезу минулого і май-

бутнього, коли просторово-часова дихотомія буття нівелюється і людина звільняється від "прокляття Кроноса", яке споконвічно пригнічує її. Тут актуальна і потенційна реальності інтегруються, а буття людини і форми освоєння світу помітно збагачуються. Людина ж постає як духовна істота, яка, за біблейським виразом, сповнена віри і "невидиме сприймає як видиме і дійсне".

Розглянута еволюційна парадигма універсальна, оскільки вона відображає загальне правило руху як форми буття матерії, що реалізується як процес зміни станів дискретності і континуальності в розвитку тих або інших предметів і явищ. Так, досліджуючи поведінку, можна визначити, що вона є діалектичним процесом взаємного перебігу диференціації й інтеграції, що веде до певного рівня "метаінтеграції". Якщо брати до уваги, що права півкуля функціонує в інтеграційному, а ліва – диференціальному контексті психофізіологічних процесів, то ідея взаємного обертання станів диференціації і інтеграції одержує певну конкретизацію.

У стані функціональної активності правої півкулі, яка притаманна релігійно-міфологічному світосприйняттю, людина емпатично сполучається зі своїм оточенням, що сприймається цілісно, багатозначно, метафорично; тут виявляється релігійний феномен довіри, здатності відображати світ некритично, виходячи зі свого досвіду. Створюються підстави для прояву емпіричного мислення. У стані функціональної активності лівої півкулі дійсність віддзеркалюється дискретно-множинним, аналітико-однозначним чином, а людина постає як відносно ізольована від зовнішнього світу, ситуативно-рольова особа, котра усвідомлює довільність, відносність, ілюзорність, "театральність" всього, що відбувається. Тут постають питання про свободу та волю, яка актуалізується у ситуації вибору саме за умов дискретно-множинної лівопівкульової реальності, котра створює передумови для поширення теоретичного мислення, для розвитку аналітико-скептичної рефлексії.

Отже, існує, як вважає Ю.О. Урманцев, три типи мислення і осягнення буття людиною: чуттєвий (тобто правопівкульовий), раціональний (тобто лівопівкульовий) і медитативний. Суттєво, що, як свідчать енцефалографічні дослідження, медитативний стан виникає з функціонального синтезу, гармонії півкуль, коли їх функції в психофізичному сенсі узгоджуються.

Подібним же чином, виходячи з філософського принципу єдності і голографічності світу, можна говорити про три (методологічно

ізоморфні трьом розглянутим вище типам мислення) його аспекти: 1) польовий, енергетичний (оскільки поле, що не має маси спокою, є рухом в чистому вигляді, а саме рух – це міра енергії); 2) речовинний, структурно-інформаційний; 3) інтегральний, духовно-вітальний, який парадоксальним чином поєднує два представлених вище полярних аспекти, здатних переходити один в одного: речовинне утворення (елементарна частинка) у процесі руху із швидкістю світла трансформується в поле, хвилю, а саме ця речовина, за образом висловом А. Ейнштейна, – це "сконденсоване поле".

Як висновок наведемо нейролінгвістичне розуміння півкульової асиметрії:

Таблиця 1.

Головні нейропсихологічні, психологічні
і психофізіологічні типи людини

<i>ЛІВОПІВКУЛЬОВІ</i>	<i>ПРАВОПІВКУЛЬОВІ</i>
Аналітики	Синтетики
Індуктивний тип мислення (від окремого до загального)	Дедуктивний тип мислення (від загального до окремого)
Абстрактний тип мислення	Конкретний тип мислення
Лінійний тип мислення	Нелінійний тип мислення
Незалежні	Залежні
Підсилювачі	Усередники
<i>ДОСТОЇНСТВА</i>	
Легко сприймають суто вербальний матеріал (лекція або підручник). Чітка, правильно оформлена мова. Орієнтуються в правилах, уміють їх використовувати. Гарна здатність до довільного запам'ятовування. Здатні довільно контролювати свої емоції. Чітко планують свою діяльність. Послідовні в діях і вчинках	Головне для них – сенс. Легко уловлюють основну думку, принцип. Можуть вільно включатися в дискусію, підбити підсумок, здогадатися з контексту. Володіють простою уявою. Добре працюють методом "мозкового штурму". Літературні твори можуть бути дуже творчими. Тонко відчують нюанси. Прекрасна смислова пам'ять. При запам'ятовуванні і відтворенні по пам'яті орієнтуються на смислові мітки. Часто дуже душевні люди
<i>НЕДОЛІКИ</i>	
Спираються на пам'ять, знання, а якщо треба підбити підсумки, оцінити в порівнянні, здогадатися з контексту, виявляють утруднення. Невисока швидкість мовлення. За деревами можуть не бачити лісу, тобто, коли концентруються на деталях, можуть не зрозуміти головного, принципу, сенсу, якщо їм не пояснити, не "розжувати". Дещо прямолінійні. Не дуже емоційно чуйні. Розгублюються в нестандартній ситуації	Дещо сумбурні. Не дуже контролюють свою мову, вона часто неточна (щодо граматики, неправильного підбору слів). Важко сприймають нову інформацію за допомогою дидактичних пояснень або ознайомлення з правилами. Вивчивши правила, не завжди можуть ними користуватися. Важко йде розбір слів і речень (розкладання цілого на частини). Бувають надмірно емоційні

Таким чином, можна дійти висновку, що розвиток людини відбувається від чуттєвої до раціональної, а від неї – до медитативної форми осягнення і освоєння світу. У цьому контексті стають зрозумілими цілі освіти і способи їх досягнення. Перш за все важливо усвідомити, що стан півкульової гармонії передбачає достатній рівень розвитку обох півкуль мозку людини. Зазначимо, що сьогодні школа більшою мірою спирається на розвиток аналітично-дискурсивного лівопівкульового мислення і світобачення, хоч і визнається факт деякої недооцінки значущості емоційно-образних механізмів у процесі навчання, а експерименти переконують, що активізація правопівкульових функцій забезпечує відповідний значний стимул для розвитку лівопівкульового аспекту психічної діяльності.

Відтак, значущим є визнання і розвиток нової парадигми освіти, яка б забезпечила структурну і процесуальну єдність чуттєво-емпіричної і абстрактно-теоретичної сфер, тенденцій становлення особистості. У процесі такого розвитку особливу увагу слід приділяти актуалізації саме правопівкульовому аспекту людини. Принцип безперервності психічної діяльності передбачає єдність півкульових стратегій обробки інформації як в плані синхронічного, так і діахронічного аналізу еволюції людини. Тому правопівкульовий "базовий" аспект психіки (права півкуля генетично передує лівій), розвиток наочно-образного мислення, здатності до емпіричних узагальнень у дитини мають фундаментальне значення в житті дорослої людини і не є тимчасовим етапом, "який необхідно пройти щонайшвидше, щоб "замінити" його вербальним логічним мисленням". Наголосимо, що цей тип мислення "виростає" з багатозначного метафоричного правопівкульового освоєння дійсності. При цьому, як свідчить нова інтегративна парадигма освіти, що базується на концепції функціональної асиметрії півкуль, метою розвитку людини є досягнення синтезу право- і лівопівкульових аспектів психіки (типів мислення), коли такі полярні категорії, які впливають з функціональної природи півкуль, як образ і ідея, предмет і знак, відчуття і думка, єдине і множинне "зливаються". Унаслідок такого процесу формується основа для інтуїтивно-медитативного, евристичного, розуміючого віддзеркалення дійсності. У цьому процесі конкретне й абстрактне, експресивне і логічне, зливаються воедино, породжуючи феномен автентичного, істинного і в той же час парадоксального буття, а людина постає як гармонійна, духовна, творча істота.

Зазначене вище дозволяє дійти висновку про необхідність докорінної зміни виховної парадигми, оскільки чуттєво-сугестивний (правопівкульовий) досвід, який людина набуває у дитинстві, і який вона сприймає принципово некритично, в подальшому житті трансформується у сферу лівопівкульових процесів разом із розвитком лівопівкульового, критичного світосприйняття, де будь-яка позитивна психологічна установка (її А.С. Прангішвілі трактує як "модус цілісного суб'єкта (особистості) в кожний конкретний момент його діяльності – модус, який являє собою вищий рівень організації "людських сутнісних сил"... як урівноваження відносин між індивідом і середовищем"), що сформувалася у дитинстві, перетворюється на негативну (це пояснюється тим, що ліва півкуля, на відміну від правої, сприймає світ принципово критично-вольовим способом, коли будь-який раціонально-логічний аналіз потребує використання рефлексії, контрастного мислення). Як пише Е. Берн, коли дитині постійно навіюють щось, коли їй постійно наголошують на певних аспектах дій або поведінки ("не роби цього"), вона, врешті-решт, буде намагатися зробити саме це. Таким чином, негативні (заборонні) психологічні установки, вироблені у дитинстві, мають тенденцію трансформуватися в дорослої людини у свою протилежність, антиустановку разом із розвитком лівопівкульового мислення. Цей процес прямо залежить від міри функціональної "диспропорції" півкуль мозку, що зумовлює протиріччя між свідомим та неусвідомленим (тобто ліво- та правопівкульовим аспектами психіки). Тому виховна мета освіти полягає у поєднанні свідомого та неусвідомленого, у створенні цілісних, "парадоксальних" установок, здатних інтегрувати психологічні позитивні та негативні установки (а також позитивні та негативні нахили людини, взаємодія між якими може вважатися джерелом продуктивного розвитку особистості) у дещо цілісне, в межах чого позитивні та негативні моменти існування людини сприймаються як рівноцінні елементи досвіду (Е. Фромм).

“У випадку, якщо в дитини не формується амбівалентне ставлення до об'єкта, і всі об'єкти здаються йому або тільки гарними, або тільки поганими без ніякого плавного переходу і якщо таке сприйняття навколишнього світу закріплюється, то все це слугує передумовою для подальшого розвитку у напрямку шизоїдного типу”, що характеризується атомарно-дискретним, агресивним сприйняттям світу. Суттєво, що саме амбівалентність як “баланс протилежностей” (П. Вайнцвайг) є живильним підґрунтям для розвитку творчої

особистості (творчі особистості є парадоксальними істотами, що характеризуються амбівалентними, взаємовиключними психологічними і поведінковими особливостями).

Тут цікавими можуть бути результати дослідження процесу наслідування у дітей (В.К. Вілюнас, 1990, с. 150), які проводили Й. Раншбург та П. Поппер (*Раншбург Й., Поппер П. Секрети личности. – М.: Мир, 1983, с. 83*), де 6-річні діти детально копіювали поведінку експериментатора тільки у тому випадку, коли він попередньо встановлював з ними дуже теплі стосунки, тоді як без цієї умови дії експериментатора вони повторювали у протилежному напрямі, немов би наслідуючи навпаки.

Таким чином, гармонійна людина є явищем, у сфері якого інтегруються всі численні дихотомії буття (П.О. Флоренський писав про поєднання містика і аналітика у одній особі, попереджаючи про небезпечність, що таїться у життєвому русі лише у напрямку містичного чи аналітичного (раціонального), що співвідносяться з психосоматичною природою півкуль мозку, такі, як сакральне і профанічне, віра і скепсис, емпатія і рефлексія, Я і Не-Я, чоловіче і жіноче....

Гармонійна особистість інтегрує несумісні буттєві стани, відкриваючи в собі, як пише Поль Вайнцвайг, *істоту деміургічного масштабу*, оскільки вона поєднує протилежності, досягаючи психосоматичного балансу і характеризується величезною напругою, а звідси – колосальною могутністю.

Отже, розглядаючи мислення як освітню мету розвитку людини, можна дійти висновку про його тріадну природу й певні особливості розвитку. Зазначимо, що ця тріадність мислення певним чином пояснює певні розбіжності у розумінні механізмів та класифікації типів мислення. Так, можна говорити про наочно-дійєве, наочно-образне, вербально-логічне мислення (які формують етапи розвитку мислення в онто- та філогенезі. Можна також відзначити теоретичне та практичне мислення. Мислення також диференціюється як: інтуїтивне і аналітичне, реалістичне і аутичне, продуктивне і репродуктивне, мимовільне і довільне.

Усі ці види мислительної діяльності можна вмістити у контекст **трьох еволюційних типів мислення:**

1) **правопівкульове** багатозначне, нечітке, пралогічне, містичне, міфологічне, метафоричне, конкретно-емпіричне, емоційно-образне, інтуїтивне, ірраціональне, "польове", циклічне, циклотимне мислен-

ня, яке підкоряється принципу позитивного зворотного зв'язку (виявляється у вигляді сучасних багатозначних логік), активне у стані гіпнотичного трансю, реалізуючи екстернальний локус контролю;

2) лівонівкульове однозначне, абстрактно-логічне, матеріалістичне, реалістичне, теоретичне, раціональне, "речовинне", лінійне, шизотимне, аутичне мислення, яке підкоряється принципу негативного зворотного зв'язку й організовує вольове зусилля, реалізуючи інтернальний локус контролю;

3) інтегрально-синтетичне (нейтральне), діалектичне, творче, *парадоксальне*, медитативне, "духовне", цілісне мислення (воно функціонує за принципом "чотирьох альтернатив" індійської логіки, що виражають чотири можливі логічні координації між будь-якими протилежностями, за Ю.О. Урманцевим, які він використовує у якості чотирьох світоглядних "переваг" для відповіді на головне питання філософії (відповідати на будь яке запитання, яке передбачає бінарну відповідь, можна у контексті чотирьох альтернатив: 1. так, 2. ні, 3. так і ні одночасно, 4. ні перше, ані друге); це також метаморфозне мислення, в лоні якого постійно здійснюються метаморфози – півкульові функціональні трансформації, коли образ і знак, стани асоціації і дисоціації (як їх розуміє НЛП) тут постійно трансформуються один в одного на загальній "нейтральній території" – що постає автентичною метою освітнього процесу.

Розвиток мислення йде від першого типу до другого, а від нього – до третього, який інтегрує два попередніх типи в єдиний парадоксальний сплав.

У філософії цей процес можна зіставити з діалектичною схемою О.Ф. Лосєва:

єдине → *множинне* → *Ціле*;

у Канта – це *єдине* → *множинне* → *повнота, сукупність*.

Цей тип мислення можна разом з К.С. Станіславським та П.В. Симоновим назвати "надсвідомістю".

Нова інтегративна парадигма освіти, яку ми розробляємо, таким чином, спрямовує освітній процес на формування *парадоксально-медитативного, творчого, діалектичного мислення*, яке поєднує два полярних типи мислення, що мають (як свідчить універсальна парадигма розвитку) розвиватися послідовно, перетікаючи один в одного і потенціуючи один одного.

Отже, що ж це за мислення, яке іншими словами можна ще визначити і як надсвідоме інтегрально-синтетичне мислення?

1. Перш за все воно характеризується парадоксальністю, яка виявляється зокрема в контексті дипластії, – притаманній тільки людині властивості ототожнення в одному розумовому контексті двох речей, ідей, які виключають один одного. Тут доречно навести визначення "Істини як єдності протилежностей" (С.Б. Церетелі).

Це мислення, що сполучає протилежності, яке реалізується "на межі" як граничне, цілісне, "сутінкове" мислення. К. Роджерс та інші дослідники звернули увагу на взаємозв'язок між процесом творчості та певними психічними станами. Йдеться про три стани, які притаманні творчості: відкритість впливам оточення, яка передбачає толерантне (емпатійне) ставлення до невизначеності та здатність обробляти суперечливу (парадоксальну) інформацію; наявність внутрішнього джерела оцінки; здатність до непередбаченої гри логічними концептами.

2. Це творче надситуативне, інтуїтивно-просвітлене мислення, спонтанне, здатне відображати світ нечітко, цілісно, у вигляді напівтонів, творчим чином відкривати нове як системну (нададитивну) властивість цілого. Водночас мислення розглядається як *ідеальний* феномен.

3. Таке мислення є також метаморфозне, циклічне, оскільки сутністю людини окрім мислення можна назвати і рух, розвиток – універсальну характеристику Всесвіту. Таким чином, метаморфоза, перетворення одного в інше є найбільш характерною рисою такого мислення. Це метафоричне, містичне, "казкове" мислення. При цьому метафоричне мислення передбачає обертання прямого і переносного значення, тобто абстрактного і конкретного аспектів мислення, що робить метафору цілісно-парадоксальною сутністю.

4. Це цілісне мислення, яке як цілісний нададитивний феномен, згідно синергетиці, виявляє якості, не властиві його складовим (тобто право- і лівопівкульовим аспектам психічної діяльності). Таким чином, формування цілісного мислення має відповідати синергетичному правилу – "талант – є сума талантів", який у свій час висунув Б.М. Теплов та О.В. Запорожець ("*ампліфікація*", на відміну від акселерації, – це збагачений психічний розвиток дитини у всій його повноті й цілісності та у взаємозв'язку із фізичним розвитком) і практично апробував М.П. Щетинін.

5. Визначене мислення спрямоване на вирішення проблем, завдань, педагогічних та життєвих задач. Тобто це проблемне мислення, що, як будь-який акт людської активності, виникає з наявної

проблемної ситуації (суспільний світ, дійсність можна при цьому узагальнити і представити у вигляді системи проблемних ситуацій), яку у процесі мислення людина прагне подолати, розв'язати.

6. Це також і мислення, яке актуалізується за Боровським принципом додатковості, який у педагогіці отримує значний розвиток у зв'язку із методологічним поєднанням лінійного та нелінійного принципів розвитку та виховання (О.В. Блейхер, С.У. Гончаренко, Г.Г. Гранатов, О.М. Железнякова, А.В. Мудрик та ін.).

Парадоксальне мислення як результат функціональної синхронізації підкуль головного мозку реалізує психотерапевтичний аспект інтегративної парадигми освіти.

Інтегративна парадигма освіти, евристичною ідеєю якої виступає формулювання психофізіологічного та соціально-особистісного змісту психолого-педагогічного впливу у межах освітнього процесу і теоретичне обґрунтування шляхів досягнення стану гармонії людини, що постає освітньою метою, – ця парадигма може одержати більш рельєфну інтерпретацію, якщо розглянути її основні аспекти у контексті психотерапії.

Одним із головних підходів до розуміння проблеми неврозів є *психоаналітичний*, провідна ідея якого хоч і характеризується певним теоретичним обмеженням своїх метафоричних побудов (що визнавав сам З. Фрейд, засновник психоаналізу), дозволяє окреслити фундаментальний механізм розвитку невротичних порушень. З. Фрейд уявляв психічну будову людини у вигляді двох "кімнат" – кімнати свідомого, та кімнати безсвідомого, які розділені стіною та дверима. Двері втілюють у собі цензора, що відіграє в системі психоаналізу роль символу регуляторних механізмів, прищеплених людині в ході її виховання. Все те, що не отримало відповідної реалізації у свідомій, когнітивно-праксеологічній сфері життєдіяльності людини, виштовхується у безодню безсвідомого, чи просто не може бути витягнутим з цієї безодні до світла свідомої рефлексії.

Таким чином, людина несе в собі комплекс безсвідомих потягів, які постійно дають про себе знати у вигляді небажаних психосоматичних станів. Одним з методів виявлення цих станів є метод вільних асоціацій. За допомогою ланцюга асоціативних вражень лікар разом з пацієнтом занурюється у глибини невротизованої психіки, щоб знайти причину неврозу та проаналізувати його, розчинюючи у хвилях вербальної рефлексії. Суть такої процедури можна передати висловом З. Фрейда – "там, де було Воно, повинно бути Я".

Півкульовий синтез як єдність чуттєво-афективного і абстрактно-вольового (ліва півкуля забезпечує саме вольовий потенціал психічної діяльності, а це слідує з того, що інтерналі – лівопівкульові сутності – відрізняються від екстерналів – правопівкульових сутностей – високим рівнем вольового розвитку; крім того, існують дослідження, які показують, що переважно домінуюча – ліва півкуля – організує вольове зусилля) передбачає досягнення стану розуміння як результату взаємної анігіляції двох суперечливих боків людини, їх взаємної узгодженості, гармонізації.

Даний стан є метою психотерапевтичних методик, таких, як методики відреагування (котрі передбачають повторну, усвідомлену актуалізацію травмуючого моменту, що призводить до катарсису – "очищення" від наслідків психологічної травми), психоаналіз, регресивні психотерапевтичні техніки (наприклад, трансперсональна психологія С. Грофа), які передбачають подолання безодні між дорослим та дитиною усередині нас (до чого закликає й релігійна свідомість – "коли не навернетесь, і не станете, як діти, – не ввійдете в Царство небесне!" [Мф. 18, 3]). І взагалі, вся історія людства свідчить: сокровенне прагнення людини повернути "втрачений рай", "золотий вік" є не чим іншим, як прагненням досягти єдності полярних сторін нашої життєдіяльності – духовного і матеріального, психічного та фізичного... П.О. Флоренський писав про завдання з розвитку людини, яке полягає у поєднанні містика й аналітика у одній особі. При цьому він застерігав проти небезпечності, яка підстерігає людину, яка рухається лише у напрямку містичного чи аналітичного (раціонального). Йога вчить, що кожна думка повинна бути відчута, а кожне почуття – усвідомлене. Як показали деякі дослідники (Ю.З. Захар'янц, В.І. Сіліна та ін.), при поєднанні уявних дій з вербальними формулюваннями, які позначають ці дії, ефективність уявлення помітно підвищується.

Єдність суперечливих аспектів людини передбачає досягнення стану психофізичної гармонії, що впорядковує внутрішній світ людини. Бл. Августин повчав, що страждання людини витікають з невпорядкованого розуму. Крім того, гармонія передбачає єдність минулого та майбутнього, чуттєвого, та вольового, право- та лівопівкульового, коли досягається "повнота часу". Дійсно, в той час коли права півкуля функціонально спрямована на минуле і забезпечує чуттєво-експресивний рівень осягнення буття, ліва – спрямована на майбутнє і забезпечує рефлексивно-вольовий рівень освоєння світу.

Правопівкульова психіка присутня в людині як даність, в той час як лівопівкульова – розвивається. Одна з ознак розвиненості "лівої" психіки – мотиваційна спрямованість на майбутнє, коли майбутнє (потенційно-можливе) як мотиваційний фактор не поступається теперішньому (актуально-дійсному). Таким чином, воля є спрямованістю на майбутнє.

Отже, досягнення розуміння як відчуття гармонії світу, що є, за словами Лейбніца, найкращим з усіх можливих світів, передбачає формування такого початку усередині нас, який би впорядковував хаос, тобто характеризувався б парадоксальною властивістю антиентропійності (відомо, що однією з фундаментальних особливостей життя та мислення є властивість "виробляти" антиентропію та протидіяти зростаючому хаосу зовнішнього середовища), здатністю прийти до цілісно-інтегрального, високоорганізованого усвідомлення світу як універсуму, в якому все пов'язано зі всім і немає нічого абсолютно ізолюваного.

Ми вже наводили приклад із роману Р. Музіля *"Людина без властивостей"*, де сімейна пара стає свідком трагічної транспортної події, що справляє на жінку вельми гнітюче враження. І тільки після того, як її чоловік говорить, що у вантажівок надто короткий шлях гальмування, жінка заспокоюється, хоча й не розуміє значення виразу "шлях гальмування". Цей приклад є переконливою ілюстрацією того, як невизначено-хаотична ситуація, що призвела до стресу, вводиться у межі другої ситуації, яка дозволяє усвідомити, проаналізувати та впорядкувати сильне емоційне враження (правопівкульову сутність), привести емоційну невизначеність у площину раціонального однозначного (лівопівкульового) аналізу, який, попри свою примітивність та поверховість, у даному разі приводить до психологічного полегшення.

Прикладом цієї схеми може слугувати також і психотерапевтичний метод "парадоксальної інтенції" В. Франкла, коли негативна психологічна установка усвідомлюється, отримуючи реалізацію в сфері лівої аналітичної півкулі, яка реалізує вольове зусилля. Тут можна говорити й про практику "усвідомлених сновидінь", які перемагають неврози завдяки акту усвідомлення афективних ситуацій. Діти, що втілюють у малюнках предмети чи явища своїх жахів, звільняються від них.

У своїх працях про Ф.М. Достоевського та Леонардо да Вінчі З. Фрейд пише про митця як про невротика, що характеризується особ-

ливою силою інстинктивних потягів та гостріше за інших усвідомлює свої конфлікти з суспільною мораллю, гостріше відчуває потребу в реалізації своїх потягів. З. Фрейд доходить висновку, що для митця його творчість є засобом звільнення від неврозів.

Отже, права півкуля створює багатозначну, парадоксально-невизначену, афективну реальність (де людина постає як пасивна сутність), в той час коли ліва – однозначну, визначено-логічну, вольову реальність (де людина постає як активна сутність), у рамках якої людина прагне відчувати себе впевнено, та оцінювати світ як дещо визначене. Всі факти життя, які не входять до складу логічної визначеності інтелектуального світу людини мають тенденцію бути відкинутими (принцип “когнітивного дисонансу”), тому лівопівкульова однозначна реальність постає як критико-скептична, негативно-догматична сутність, у той час коли правопівкульова реальність є позитивною, сповненою довірою та відкритістю. З іншого боку, ця позитивна реальність через свою невизначеність має тенденцію до розвитку афективно-негативних станів, які діалектичним чином доповнюють цю реальність до "повноти Істини". У той час коли негативна лівопівкульова реальність діалектичним чином доповнюється невизначено-відкритими правопівкульовими станами психіки, які інтегрують логічні конструкції "лівої" реальності, тобто відкривають двері в сферу творчості як акт безумовно позитивний, правопівкульовий.

Відомо, що людина як динамічна сутність реалізується у спектрі двох відносно протилежних психосоматичних станів – стану сна та бадьорості, що переходять один в одного. Ці два стани в цілому корелюють з активністю півкуль мозку людини. Можна сказати, що стан бадьорості в основному регулюється домінантною лівою півкуль мозку, яка організує вольове зусилля та забезпечує реалізацію довільного, другосигнального аспекту людини, співвідносячись з її свідомим аспектом. Права півкуля в стані бадьорості функціонує як діалектичний антагоніст лівої, забезпечуючи розгортання біоритмічної активності організму, яка реалізується саме завдяки взаємодії протилежних психофізіологічних та космопланетарних чинників. У стані сну організм переходить у сферу мимовільної, першосигнальної, підсвідомої регуляції, при цьому тут також виявляється функціональний взаємний обіг півкуль мозку, коли повільний сон "регулюється" лівою, а "швидкий" – правою півкулями.

Ці факти допомагають з'ясувати "сенсогенну" роль півкуль у життєдіяльності людини. У стані бадьорості людина існує як в основному лівопівкульова сутність (ліва півкуля домінантна, вольова та забезпечує неавтоматичні дії людини, що реалізуються переважно у стані бадьорості), що створює множинно-дискретну, лінійно-причинну реальність, де кожна річ представлена як опосередкована іншими, оскільки, "ми не можемо мислити та сприймати світ, не зупинивши того, що рухається, не умертвивши живого" (В.І. Ленін). Тут *людина постає як розпорошена, множинна, атомізована, суперечлива істота*, як набір психосоматичних станів та елементів досвіду (що, відомою мірою, функціонально не узгоджені один з одним), як істота, що характеризується фундаментальним "невідреагуванням". На мові психоаналізу ми маємо людину як конгломерат реакцій, що виштовхнуті у сферу безсвідомого. Дійсно, ліва півкуля, яка домінує в стані бадьорості, сприймає світ знаковосимволічним чином, а світ при цьому виявляється як відносно асиметрична, множинна, релятивна сутність. Ось чому психосоматичним "завданням" людини є *сенсогенне усвідомлення розрізнених елементів досвіду, приведення їх до синергетичного (цілісного, енергонадлишкового) ладу*. У протилежному разі людина постає як енергонедостатня істота, що потребує психотерапевтичного втручання, головна лікувальна ідеологія котрого полягає в створенні умов для побудови психосоматичної цілісності через сенсогенне сполучення стресорних чинників та через приведення знакововербальних моментів людини до загального нейролінгвістичного "знаменника". Тобто *множинно-символічний, контрастно-дихотомічний, суперечливо-антиномічний лівопів-кульовий "дух" стану бадьорості призводить до формування суперечливих психологічних станів та установок, які мають бути узгоджені через гармонізацію множинно-символічного базису людської психіки, який називаємо свідомістю. Ця гармонізація здійснюється саме через побудову гармонічного світоглядного базису людини, через приведення її духовного світу до стану цілісності*.

Таким чином, стан бадьорості, де панує дух принципової опосередкованості одного іншим (де все постає у вигляді набору окремих незв'язаних фрагментів дійсності, незрозумілих подій, лінійно-дискретних ентропійних незавершених психічних процесів) сприяє розвитку негармонічних, енергонедостатніх психосоматичних станів, які "вирівнюються" в стані "швидкого сну" (сну зі сновидіннями), коли активна права півкуля, психофізіологічний базис підсвідомого лю-

дини. У функціональній сфері правої півкулі світ постає як дещо єдине, а антагонічні стани психіки приводяться до гармонії, що виявляється у вигляді сновидіння, яке фіксує сам процес цього приведення, коли відрубні ланки нашого денного досвіду починають пов'язуватись нелогічним, циклопричинним, правопівкульовим, парадоксальним чином, що й фіксує сновидіння. Потрібно відмітити, що "завдання навчання, які потребують значної концентрації різних здібностей, приводять до підвищення тривалості швидкого сну". Це доводить, що сон зі сновидінням відіграє інтегративну роль, пов'язану з механізмом "перепрограмування мозку, спрямованого на уникнення перетинів між функціями, які конфліктують", спрямованого на те, щоб забезпечити взаємодію свідомості та підсвідомості.

Людина у стані швидкого сну перетворюється на автономну, циклопричинну, енергонадлишкову, антиентропійну істоту. Тут спостерігається процес енергетичної "підзарядки", а також психокорекції, що виявляється не лише в стані швидкого, але й повільного сну, де, як засвідчують результати експериментальних досліджень, людина не бачить снів, але вмикається в "логічні операції", які спрямовані на логіко-символічне узгодження фактів дійсності.

Отже, процес сполучення правого та лівого аспектів людини приводить до сполучення станів сну та бадьорості (як писав поет А. Григор'єв, "Блаженство ночь не спать, а днем бродить во сне"), а для цього життя людини повинне бути сповненим сенсом, коли світ сприймається та освоюється гармонічним чином, коли лівий теоретико-дискурсивний аспект людини приведений до єдиного теоретично-світоглядного "знаменника", що можливо за умов створення системи універсального знання та відповідного світогляду.

Контрольоване сновидіння, де сполучаються право- та лівопівкульові функції, дозволяє людині в стані бадьорості сприймати світ як ілюзію, як сон, а це, в свою чергу, дозволяє їй поводитися спонтанним чином, використовуючи ресурси правої півкулі (підсвідомості). А в стані сну людина сприймає реальність усвідомлено та розвивається назустріч "самоінтеграції та внутрішній гармонії". Можна сказати, що тут ми можемо досягнути "злиття сну та бадьорості", свідомості та підсвідомого, ліво- та правопівкульових стратегій обробки інформації.

Треба сказати й те, що у стані сну зі сновидінням активна права півкуля головного мозку, яка є активною в стані гіпнотичного трансу.

Таким чином, сновидіння виступає тим механізмом, що сугестивним чином програмує майбутню поведінку людини, і тому ми маємо ефект, коли "сни збуваються".

Стан бадьорості організму характеризується домінуванням лівої, а стан сну – правої півкулі. Однак така закономірність спостерігається не у всіх людей. Як показали дослідження В.В. Аршавського, у представників народів, що живуть у Північно-Східних районах Євразії у стані бадьорості відносно посилена активність правої півкулі. Це засвідчує, що у народів, які знаходяться на відносно примітивному (міфологічному) рівні розвитку, першу скрипку відіграє активність правої півкулі.

Сновидіння як стан правопівкульовий є станом сенсорної депривації. Потрібно також сказати, що сенсорна депривація, яка спостерігається у процесі медитації, а також в умовах космічного польоту та інших змінених станах свідомості, приводить до зміщення сфери життєвої активності у "внутрішній простір" правої півкулі, що супроводжується емоційною лабільністю, відкритістю, неадекватністю емоційних реакцій, слізливістю, активізуються процеси уявлення, з'являється потреба в аферентації, у зорових стимулах, що подібно до почуття голоду, а їх задоволення – до почуття насичення, знижується поріг чуттів, а людина може "слухати тишу". Виникають надціннісні ідеї, хибні судження, зорові парадокси, синдром психічного відчуження, ілюзії часу, простору, порушення самосвідомості, прагнення до міркувань філософського характеру, чуття всезагальної гармонії, єдності, особливого сенсу оточуючого світу, злиття зі Всесвітом, космічна любов, стан екстазу, зачарованості, що зазнають люди при вживанні наркотиків, спрямування до самоспостереження, самокопання, спалахи пережитого, зверненість у минуле, ейдетичні уявлення як "компенсаторна реакція в умовах монотонних середовищ", які І.П. Павлов трактував як перевагу першої сигнальної системи над другою; спостерігається зниження настрою, яке змінюється ейфорією, послабленням уваги, виявляється підвищення низькочастотних потенціалів ЕЕГ, що розцінюється як розвиток гальмування, прагнення створювати твори мистецтва, які постають своєрідною розрядкою.

Остання знаходить місце у концептуальних побудовах Л.С. Виготського, який писав, що "мистецтво є необхідним розрядженням нервової енергії та складним засобом врівноваження організму та середовища в критичні моменти нашої поведінки. Тільки в критичних

точках нашого шляху ми звертаємось до мистецтва". Стан творчості можна назвати й "катарсісом митця", прагненням "полегшити душу". Таким чином, стан внутрішнього перезбудження, який притаманний сенсорній депривації, є феноменом гіперфункції правої півкулі як синтетичної сутності, активної у стані творчості, синергетичного процесу, у межах якого сполучаються **психофізіологічні протилежності**, оскільки нервова ескалація призводить до зближення домінантних осередків збудження, що потребує найбільшої напруги диференційного гальмування, оскільки ці осередки прагнуть до злиття. Нервове ж гальмування є вираженням функції лівої півкулі. Виходить, що тут сполучаються право- та лівопівкульові аспекти психіки з усіма наслідками, що з цього випливають, один з яких полягає у досягненні стану розуміння сенсу життя та Істини.

Стан розуміння як єдність "правого та лівого" підходів до пізнання світу, робить розуміння не лише парадоксальною, але й унікальною, універсальною методологічною категорією, яка містить в собі й елемент "пояснення", що передбачає зняття дихотомії гуманітарних та природничих знань, коли розуміння та вивчення (продуктивний та репродуктивний шляхи освіти) виявляються взаємно доповнюваними сутностями.

Слід сказати й те, що розуміння як парадоксальна річ містить у собі два начала – правопівкульовий недискурсивний ("незнання") та лівопівкульовий, дискурсивний ("знання"). Ось чому розуміння є одночасно і нерозумінням, оскільки розуміння "можливе тільки завдяки нерозумінню, і саме є, власне, розуміючим нерозумінням".

Парадоксальність розуміння як процесу актуалізації конкретного смислу (який завжди є доволі парадоксальною сутністю) полягає і в тому, що воно піднесено-некорисне, тобто не виражає прагнення до якоїсь користі, оскільки, як писав А. Маслоу, самореалізована людина, яка здійснила смисл, реалізувала сенс свого життя, характеризується спонтанно-інтуїтивною поведінкою, що не прагне одержати плоди своєї радісно-творчої спонтанності, що вже є нагородою для людини. Тобто відчуття щастя як спонтанного модусу буття передбачає незалежність від психологічної установки на щастя, бо ця установка руйнує свій об'єкт. Тут виявляється релігійна ідея "неотримання плодів", "незацікавленості у результатах своєї праці", коли просвітлена людина не повинна прагнути до спасіння. Вважається, що між "корисним" поясненням та "некорисним" розумінням міститься творчість як вимога розуміння.

Необхідно сказати, що в умовах стресу між півкулями мозку виникає функціональний дисбаланс, що приводить до домінування однієї з півкуль. Коли домінує права емоційно-афективна півкуля, ми маємо стан афекту, а коли ліва – людина перетворюється у надраціональну сутність, що відрізняється емоційною холодністю, розважною холоднокрівністю, звідки витікають акти приголомшуючої жорстокості, що були характерними, наприклад, для "третього рейху".

Після операції розщеплення мозку (коли перерізається мозолисте тіло, яке поєднує праву та ліву півкулі) можна спостерігати конфлікт півкуль, коли, наприклад, руки хворого починають ворогувати одна з одною. К. Саган пише, що необхідна активність обох півкуль, а шлях у майбутнє лежить через мозолисте тіло.

Відомо, що функціональне узгодження півкуль на рівні соматички реалізується у сфері функціонування щитовидної залози, коли щитовидка і півкулі виявляються реалізуючими єдине завдання: "будь-яка діяльність, що посилює та стимулює функціонування щитовидки, зараз же вмикає і балансує роботу обох півкуль".

Конфлікт між безсвідомим та свідомим, який призводить до неврозів, на погляд В.Н. Пушкіна, є не чим іншим, як конфліктом між регуляторним (свідомо-вольовим) та енергетичним (емоційним) рівнями людського організму. Тут півкульовий синтез може аналізуватися як явище розуміння, котре може інтерпретуватися як "вирівнювання інформаційних потенціалів систем, що взаємодіють".

Для з'ясування механізму виникнення неврозів, згідно В.Н. Пушкіна, можна розглянути осередок, сформований у регуляторно-енергетичній системі. Цей осередок, що є ізольованим від регуляторно-енергетичної системи через надсильне збудження, породжене стресовою ситуацією, починає впливати на динаміку енергетичних процесів мозку, спричиняючи неадекватні емоційно-поведінкові реакції, та "спотворюючи" світоглядну сферу індивіда, породжуючи неврози, лікування яких пов'язане з ліквідацією застійного осередку, ізольованого від всієї регуляторно-енергетичної системи мозку за рахунок механізму індукції нервових процесів, що описаний І.П. Павловим та А.А. Ухтомським. Суть цього механізму полягає у тому, що за законом індукції осередок збудження здатний наводити навколо себе зону гальмування, а усунення застійного збудження приводить до зняття індукованого гальмуючого бар'єру.

Яким же чином процес усвідомлення (чи, точніше, процес усвідомленого відреагування, програвання стресової ситуації на "сцені" аналітичної рефлексії) приводить до катарсису, звільнення від неврозу? Відповідь на це запитання нам допоможе дати концепція нової парадигми освіти, що базується на концепції функціональної асиметрії півкуль головного мозку людини. Річ у тім, що домінування правопівкульової психіки означає й домінування нервових процесів збудження, а перевага лівопівкульової психіки у структурі психічної діяльності передбачає й переважну активність процесів гальмування. Крім цього, праву півкулю можна вважати субстратом безсвідомої, а ліву – свідомої сфери життєдіяльності людини: як показали дослідження А.Р. Лурія, люди, що не володіють повною мірою абстрактно-аналітичним, тобто лівопівкульовим мисленням, виявляються не здатними аналізувати свої особистісні якості і, очевидно, їх не мають.

Таким чином, онто- та філогенетична еволюція людини наповнюється психотерапевтичним змістом, більше того, стає зрозумілим і релігійно-міфологічний контекст цієї еволюції. Якщо вважати, що вона передбачає рух від правого до лівого психічного модусу, а від нього – до їх злиття (тобто від перцепції до апперцепції, а від неї – до їх синтезу), то можна стверджувати, що цей рух координується двома корінними станами психіки – правопівкульовим, який забезпечує емоційно-енергетичний фон збудження, і лівопівкульовим, який забезпечує інформаційно-аналітичний фон гальмування нервових процесів (енергія і інформація, подібно до півкуль, взаємодіють за принципом негативного зворотного зв'язку). Правопівкульова здатність до генерації нервових процесів збудження (яка дає "поштовх" для еволюції людини та людства, що відповідає багатьом енергетичним концепціям етногенезу) складає зміст безсвідомої площини психіки, в рамках якої людина не відокремлює внутрішнього від зовнішнього, "Я" від не-"Я".

Саме тут закладено пояснення явища трансценденції, що описане трансперсональною психологією, яка свідчить – історико-культурологічний аспект людства виявляється онтологічно прозорим для окремого індивіда, а макро- та мікрокосм здатні до єдності. Лівопівкульове тяжіння до генерації нервових процесів гальмування може вважатися базою для формування вербально-аналітичної рефлексії, для концентрації уваги, для логічного мислення (яке пригнічується в умовах активності правої емоційно-образної півкулі),

та для актуалізації волі як логіко-рефлексивного феномена, яку П.В. Симонов називає "антипотребою", оскільки механізми волі функціонально прямо протилежні механізмам реалізації потреб та потягів; ці останні витікають з правопівкульової активності, що є онто- та філогенетично більш древньою, ніж активність лівої півкулі, та виявляє більшу генетичну зумовленість, на відміну від неї.

Зрозуміло, що функціональна диференціація півкуль не вичерпується їх антагоністичними відносинами. Як вказано вище, при функціональній узгодженості півкуль "генерується" медитативно-творчий стан, що є психофізіологічним орієнтиром для особистості, яка розвивається, оскільки тут знімаються всі протиріччя між чуттєвим, безсвідомим та логічним, свідомим, а людина постає як цілісна істота, виявляючи можливість для переборювання своїх психологічних криз. Можна припустити, що медитативний стан досягається через взаємне гасіння осередків збудження та гальмування, що приводить, як показують енцефалографічні дослідження медитативних станів, до синхронізації електроритміки мозку.

Медитативний стан функціонального узгодження півкуль виступає психологічною базою для розв'язування проблеми, завдання. Дійсно, пізнання людиною оточуючого світу, за якого досягається стан розуміння, передбачає цілісне охоплення того чи іншого фрагменту дійсності, а для цього необхідно інтегрально-синергетичне включення у пізнання обох протилежних аспектів особистості – право- та лівопівкульового. Отже, процес злиття та взаємного "згашення" зон збудження та гальмування передбачає з одного боку, вихід у сферу інтуїтивно-медитативного, просвітленого осягнення дійсності, а з другого – приводить до звільнення внутрішнього потенціалу за рахунок взаємної нейтралізації ("анігіляції") протилежностей. Таким чином, метафора П. Вайнцвайга про творчу міць людини, що витікає з балансу протилежностей, виявляється напрочуд вірною, особливо якщо проаналізувати практику досягнення стану саторі (просвітлення) у рамках дзен-буддистських методик, які доводять, що людина, яка досягла кеншо (один з рівнів просвітлення) відчуває велике полегшення, що реалізується у серії рухів, сміху тощо. При цьому, як пише С. Кацукі, така реакція за тривалістю може займати декілька діб.

Таким чином, метою життя людини є, з одного боку, накопичення досвіду життєвих випробувань, який має психопатологічне підґрунтя, оскільки будь-який досвід – це результат певної

психологічної напруги, що межує зі стресом чи з ним безпосередньо пов'язана. При цьому соматичні та психічні патології постають у якості пристосувальних реакцій, тобто є необхідною умовою для розвитку людини. Цю думку в різкій формі висловив Р. Леїнг у книзі *"Політика досвіду"*, де він стверджував, що божевільня є "розумною реакцією на божевільне соціальне оточення". Як наголошено в матеріалах *"Соціалістичного колективу пацієнтів в Гейдельберзі"*, "хвороба є надломлене життя, яке протирічить собі, таке життя, яке знищує себе у тому ж процесі, в якому воно себе підтримує".

Отже, стан просвітлення як поєднання протилежностей (на Сході кажуть про єдність сансари та нірвани, просвітлення та потьмарення), що є метою розвитку людини, може бути й метою впливу психотерапевтичних методик. Слід зробити найважливіший висновок: стан просвітлення, що є тотальною сутністю, знімає безліч патологічних симптомів, коли безліч зон збудження та гальмування в мозку взаємно нейтралізуються, – цей процес має назву очищення. Ось чому звільнення від тієї чи іншої конкретної патології, яка характеризується низкою специфічних чинників, можна досягнути не у процесі прискіпливого психоаналітичного дослідження, а через медитативний процес, який у системі психотерапії отримує багато найменувань.

Питання полягає у виявленні найбільш оптимальних технік досягнення трансового стану. Він передбачає єдність чуттєво-експресивного та раціонально-логічного компонентів психічної діяльності й характеризується цілою низкою рис. Одна з найсуттєвіших таких рис – парадоксальність, що витікає із сполучання у межах одного контексту несумісних явищ. Відчуття парадоксу (осяяння, дивування) – це не лише продукт медитативного трансу, що іменується просвітленням, але й засіб його досягнення. Так, наприклад, у системі дзен-буддизму існує методика досягнення просвітлення, однією з істотних моментів якої є коани, вербально-дійові акти, що призводять до піднесення у сяючі сфери парадоксу. Як пише К. Хемфрейс, "коан – це слово, фраза чи спогад, який не піддається інтелектуальному аналізу і, таким чином, дозволяє тому, хто його використовує, розірвати ярмо концептуального мислення". Сутність коану як "центрального моменту" між "правим" та "лівим" аспектами людини впливає з правил коану, деякі з яких засвідчують таке: не залучати ані образне мислення, ані умоглядні засоби аналізу, не сприймати коан буквально, а з іншого боку, не судити про коан в категоріях "так" і "ні".

Один з коанів, який звучить приблизно так, "де ти був до свого народження", виражає філософську ідею телеологічного парадоксу (парадоксу розвитку), який полягає у тому, що нове виникає зі старого (як актуально нове) й одночасно не із старого, бо в цьому випадку стирається різниця між новим та старим: якщо нове виникло з старого, то воно, значить, містилося в ньому в потенційно-віртуальному стані і не є принципово новим. Парадокс розвитку є відображенням парадоксальності появи будь-чого, наприклад генези нового знання, перехід від однієї гештальт-структури до іншої, від неживої матерії до живої та ін.

Діамантова сутра, наріжне філософсько-психологічне джерело буддизму, складається із низки парадоксальних діалогів, покликаних розвивати почуття парадоксу, що приводить до просвітлення. При цьому в буддизмі спасіння досягає той, хто дійшов осягнення принципу недUALності, тобто досяг стану парадоксальної єдності, а цей стан може бути реалізовано на будь-якому рівні життєдіяльності людини. У християнстві ми також зустрічаємо потребу розвитку парадоксального мислення, що витікає з рефлексії парадоксальної таємності природи Вищої Реальності (у Богові міститься "невичерпна парадоксальна таємність"). Не лише релігійно-міфологічне, але й науково-теоретичне мислення використовує парадокс як творчий елемент наукового дослідження. Цю думку можна ілюструвати як рядками геніального поета ("и гений, парадокса друг"), так і висловом Н. Бора, який вважав: для того, щоб ідея була істинною, вона повинна бути достатньо божевільною.

Отже, принциповим завданням інтегративної парадигми освіти є побудова "алгоритмів" формування парадоксального (діалектичного, синергетичного) мислення, розвиток якого є основною метою як психотерапевтичного, так і психолого-педагогічного гармонізуючого впливу на зростаючу особистість.

Відтак, *парадоксально-медитативне, творче, діалектичне мислення постає психофізіологічною засадою здоров'я та здорового способу життя, який реалізується через формування волі та саморегулятивних умінь.*

Слід сказати, перш за все, що ліва півкуля головного мозку людини реалізує вольове зусилля. Крім того, воля – це антиінерціальна суть, яка атрофується за відсутності перешкод. Тому цілком справедливим є вчення П.В. Симонова про волю, у якому він протиставлює волю людини її потребам, визначаючи волю як "антипотребу".

Дійсно, пише цей же автор, воля як “неінерціальна” (іраціональна) сутність актуалізується та підвищується перед перепорою й атрофується за умов відсутності перешкод. Воля поводить себе так само, як поводять себе тіло з “уявною масою”, яка виражається уявним числом, таким, наприклад, як корень квадратний з мінус одиниці. Тіло з уявною масою теоретично повинно прискорюватись перед перепорою і зупинятися від поштовху. Даний механізм можна проілюструвати теорією дисонансу Л. Фестингера, де ми можемо дізнатися, що діти, яким загрожували невеликим покаранням за те, що вони грали з улюбленою іграшкою, зменшують свою прихильність до іграшки в набагато більшому ступені, ніж діти, яким загрожували великим покаранням.

Як бачимо, життєві перешкоди (при відповідній їх інтеріоризації), а також формування абстрактно-логічного мислення (лівопівкульових функцій, пов'язаних із здатністю оперувати абстрактними категоріями та підійматися до все більш абстрактних форм опанування дійсністю) є психолого-педагогічною умовою розвитку вольового потенціалу людини.

Таким чином, з позиції особистісно-орієнтованої концепції виховання усі виховні заходи мають бути спрямовані на формування особистості людини. Педагоги і філософи визнають, що одна з наріжних характеристик особистості пов'язана зі здатністю людини робити вільний вибір (тобто бути вільною). Свобода особи, її автономність є кістяком людського "Я". Воля, у свою чергу, виникає з уміння контролювати свою поведінку і керувати нею. Звідси з'являється необхідність формування волі як контролюючого початку людської поведінки.

Відомі механізми формування волі, які полягають у тім, що воля розвивається в умовах, що перешкоджають людині задовольняти свої потреби. Поза такими перешкодами воля атрофується.

Для того, щоб проілюструвати дію механізму волі, наведемо висновки Б. Беттельгейма, який провів декілька років у фашистських концтаборах і написав книгу *“Прояснене серце”*. Він вивчив умови табірної середовища, де відбувається швидка деградація особистості: колективна відповідальність за проступки; знищення тих, хто якось виділявся з юрби, що змушувало ув'язнених зливатися із загальною масою; і, що найголовніше, – позбавлення в'язнів самостійності, коли кожний самостійний крок карався; регламентація до дрібних деталей табірної життя. Автором книги був знайдений

метод запобігання корозії особистості – створення сфери автономної поведінки, де можна самостійно діяти і нести за свої вчинки особисту відповідальність. Для цього потрібно було робити те, що в таборі не заборонялося, наприклад, чистити зуби.

Таким чином, для формування волі необхідна наявність зон автономного поведінки учнів, студентів, у яких вони могли б виявляти власну ініціативу (різноманітні спортивні секції, вечори відпочинку, гуртки науково-дослідницької орієнтації та ін.). Зони автономної поведінки, у свою чергу, повинні формувати у вихованців потребу до розширення векторів дії власної волі. Отут вольова психологічна установка на подолання перешкод зовнішнього середовища (що виявляється у вигляді реконструкції зовнішнього середовища з метою окреслення там зон автономної поведінки) перепрофілюється і спрямовується усередину: вихованці мають навчитися переборювати труднощі і перешкоди, пов'язані з внутрішніми ресурсами власної психіки і власною поведінкою, тобто формувати навички самоконтролю. Зовнішні перешкоди (у вигляді певних труднощів суспільного життя) при цьому не розглядаються як негативні об'єкти, а починають усвідомлюватися як необхідна умова формування волі. Тобто відбувається усвідомлення цих труднощів як необхідного і найціннішого елемента формування вольового початку, що, у свою чергу, є необхідною умовою становлення людської особистості.

Дослідження свідчать, що спрямування вольового вектора усередину людини реалізується через рольовий потенціал особистості. Тобто формування внутрішніх вольових векторів може успішно здійснюватися на основі рольових тренінгів.

Людина являє собою сукупність соціальних ролей, що є основною сферою реалізації її соціальної активності. Зараз визнається, що сувора фіксація людини на тих або інших соціальних ролях, тобто ототожнення себе з тією або іншою роллю на особистісному етапі розвитку людини, призводить до психічних патологій і звужує поле творчого і вольового самовираження особистості. Розвиток особистості в плані її вольового самовираження проходить шляхом розширення рольового репертуару в процесі звільнення від рольової фіксованості.

Отже, розвиток саморегулятивних вольових якостей досягається завдяки виконанню несанкціонованих зовнішнім середовищем дій, при цьому цей процес має бути *внутрішньо мотивованим*, тобто

спиратися на детермінований зовнішнім середовищем аспект – Вищу Реальність – її *творчий потенціал*.

Як відомо, *мета як компонент педагогічної системи тісно пов'язана з мотивацією особистості в процесі навчальної діяльності*. Мотиви залежать від потреб особистості і рушійних сил, що визначають поведінку людини. Механізм кристалізації мотивації пов'язується із закріпленням ефективних стратегій, які виробляються у процесі взаємодії соціальних, ситуативних і внутрішніх особистісних чинників, та перенесенням їх на інші види діяльності й у внутрішній план свідомості.

Найбільш складним у розумінні механізмів формування мотивації поведінки людини є процес переходу зовнішніх чинників мотивації у внутрішні, що на рівні синергетичної методології розуміється як взаємообмін системи та її середовища енергією та інформацією. У цілому, процес переходу від зовнішнього до внутрішнього регулювання поведінки виявляється проблематичним, тобто незрозумілим є те, яким чином зовнішня детермінація людської поведінки формує внутрішню детермінацію і поступово починає замінюватися нею, яким чином дитина, спочатку цілком залежна від зовнішнього середовища свого існування (принцип соціальної адаптації), кристалізує принцип *внутрішньої мотиваційної детермінації* (тобто у певному розумінні звільняється від зовнішніх впливів, переборює механізми стихійної поведінкової орієнтації)¹⁸.

Беручи до уваги структуру детермінації діяльності (потребова та ціннісна), можна виділити два рівні розвитку внутрішньої мотивації – ситуативний (що впливає із актуальних потреб людини) та ціннісний.

На ціннісному рівні внутрішня мотивація проявляється як особистісне новоутворення, вона є ознакою ціннісної детермінації життєдіяльності. Аналізуючи концепцію надситуативної активності В.А. Петровського, можна дійти висновку, що активна неадаптивність (надситуативність) є суттєвим показником розвитку внутрішньої мотивації на ціннісному рівні. Цей висновок впливає з точки зору, згідно з якою виокремлюються два види активності – адаптивна та неадаптивна. Адаптивна стратегія полягає в

¹⁸ Климчук В.О. Розвиток внутрішньої мотивації / В.О. Климчук // Синергетика : процеси самоорганізації технічних, технологічних та соціальних систем : Матеріали Першої Всеукраїнської наукової конференції / Ред. І. Г. Грабар. – Житомир, 2003. – С. 75–78.

пристосуванні до ситуації та близька до потребового рівня детермінації діяльності. Неадаптивна ж активність переносить акцент на вплив суб'єкта на ситуацію та її зміну. Так, В.А. Петровський стверджує, що "у фактах активно-неадаптивного виходу людини за межі відомого і заданого проявляється, на нашу думку, власне суб'єктність, тенденція людини діяти в напрямі самовипробування, оцінки себе як носія "вільної причинності". Надситуативний мотив В.А. Петровський характеризує спонуками, які є надлишковими з точки зору задоволення потреб і які можуть навіть знаходитися на протилежному їм полюсі, коли прийняття надситуативної мети не впливає з безпосередніх вимог ситуації. Однак саме ці характеристики (вихід за межі потребово-ситуативної детермінації) й описують розвиток внутрішньої мотивації на ціннісному рівні.

Тісно пов'язаним з внутрішньою мотивацією та надситуативною активністю є феномен творчої діяльності. Д.Б. Богоявленська виявила особливу творчу активність, яка не стимулюється ні зовнішніми чинниками, ані впливом внутрішніх оцінок, але характеризується виходом за межі заданої мети та високим рівнем творчості. Слід зазначити, що у контексті синергетики мотиваційні механізми також виявляються пов'язаними із творчою активністю особистості.

Таким чином, формування внутрішньої мотивації до певного виду діяльності впливає з розвитку творчої складової виховання, коли сприяння формуванню творчої особистості з позиції викладеного вище постає головним моментом у кристалізації внутрішньої мотивації поведінки людини.

Творчість є виходом у сферу багатозначного, багатомірного розуміння реальності та її опанування, тобто творчість передбачає актуалізацію надситуативності як здатності суб'єкта виходити за межі однозначних конструкцій "зовнішньої доцільності", як вміння бачити ціле раніше за частини (гештальтосвіта), переходити за межі "безпосередньої даності" та маніпулювати категоріями потенційно-можливого, віртуального (опанувати механізмами цілепокладання). Відтак, саме творчість постає наріжним чинником реалізації особистості людини, здатної до активної поведінки та самодетермінації (це "креативне Я" А. Адлера): як писав А.Ф. Лосєв, особистість завжди і незмінно мислиться такою, яка впливає і діє.

Таким чином, формуванню позитивної мотивації вихованців до навчальної та професійної діяльності реалізується шляхом формуванню творчої особистості школярів та студентів.

У цьому контексті важливим є *системно-інформаційний (синергетичний) підхід до організації навчального середовища*. Цей підхід, на наш погляд, дозволить докорінно змінити освітній процес у напрямі його оптимізації. Зазначений підхід передбачає проектування освітніх систем на основі врахування кількості та якості інформаційних сигналів, що поступають у ці системи ззовні. Тут акцент має робитися на розвивальних ресурсах цих сигналів, на їх здатності активізувати ті чи інші механізми розвитку вихованців. При цьому, останні мають включатися у якомога більшу кількість розвивальних (синергетичних) середовищ (за принципом "талант – це синтез талантів"), які синергійним чином взаємно потенціюють одне одного. Цей підхід у цілому базується на підходах до раннього розвитку дитини (що передбачає створення для дитини інформаційно-насиченого середовища, куди ця дитина як відкрита система має занурюватися), який знаходить відбиток у книжках багатьох авторів, що фокусуються на зазначеному напрямі.

Так, як вважав С. Френе, "дитина, як і рослина, створює себе із середини, і цей процес є строго індивідуальним... Зовнішні умови слугують лише "матеріальною базою", як і рослині такою базою слугує ґрунт, із якого вона черпає ресурси, необхідні для її живлення і росту. На нас лежить зобов'язання наблизити до неї ці ресурси, створити для неї сприятливе середовище живлення і росту".

Як писав А. Маслоу, гарне, гармонійне середовище є для організму одним із найперших чинників само актуалізації і здоров'я; тому, надавши організму можливість самоактуалізації, середовище відступає у тінь, щоб дозволити організму самому здійснювати вибір відповідно до власних бажань і вимог. Тобто, як зазначав В.О.Сухомлинський, дитина виявляється вихованою тією мірою, якою вона хоче бути вихованою.

Тут можна навести й *методику раннього й інтенсивного навчання грамоті* М.О. Зайцева, а також *педагогічну систему* П.В. Тюленєва, який розробив та апробував метод навчання дитини раннього читання ("читати раніше, ніж ходити"). Відповідно до цієї методики, дитина, починаючи практично із її народження, занурюється у навчально-розвивальне середовище, організоване її батьками, коли сигнали зовнішнього світу набувають знакового забарвлення (на стінах розвішуються малюнки, таблички зі словами, на які батьки постійно звертають увагу дитини). Синергетичність зазначеної системи не викликає сумніву, оскільки тут, на наш погляд, виявляється принцип відкрито-

сті дитини як системи, що навчається, зовнішньому середовищу, точніше його цивілізаційно-знаковому аспекту. Дитина тут може розумітися як відкрита дисипативна система, розвиток якої стимулюється (окрім внутрішніх, генетично зумовлених сигналів) специфічними сигналами зовнішнього середовища, які стимулюють швидкий розвиток певних психічних структур дитини. Отже, відповідно до зазначеної методики, дитина як жива система, що розвивається, має відкритися багатьом аспектам соціокультурного середовища. Це стимулює її швидкий розвиток, який здійснюється завдяки динамічному процесу взаємного обміну енергією та інформацією, що, своєю чергою, зумовлює швидкий розвиток складності системи, яка розвивається.

Так, у книзі *"Революція в навчанні"* можна дізнатися, що упродовж перших місяців життя в мозку людини формуються головні нервові шляхи, що відповідають за зір. Кора мозку в немовляти має шість шарів клітин, які передають різні сигнали від сітківки ока оптичними нервами до задньої ділянки мозку. Один шар клітин подає інформацію про горизонтальні лінії, інший – про вертикальні. Різні шари передають образи кіл, квадратів чи трикутників. Якби маля, наприклад, бачило тільки горизонтальні лінії, то під час ходіння чи повзання воно б постійно ударялося об ніжки стола чи краї крісла, оскільки його нервові шляхи, які відповідають за зір, не могли б засвоювати інформації по вертикалі. Американські науковці Торштейн Візел та Дейвід Гюбел одержали Нобелівську премію за доведення того, що такий ранній сенсорний досвід – надзвичайно важливий для того, щоб навчити мозкові комірочки своєї роботи. Відтак, навіть якби людський мозок був досконалим, людина може втратити зір, якщо у віці до двох років мозок не матиме зорового досвіду. Тому Гленн Домен уже понад тридцять років радить батькам показувати дитині виразні чорно-білі фігури, а не оточувати її стінами блідих пастельних кольорів.

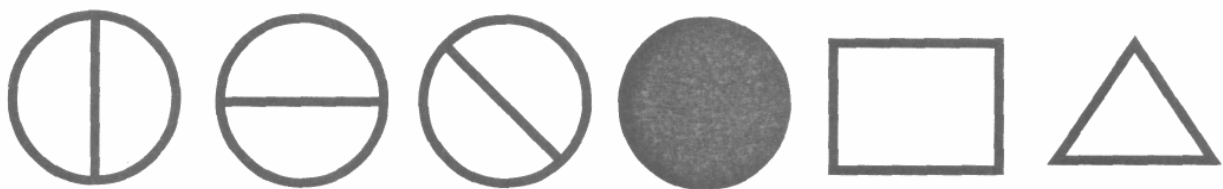


Рис. 1 Стимульний зоровий матеріал

Подібним же чином засвоюється мова: коли до десяти років дитина не чути її, то ніколи потім не навчиться розмовляти.

Зазначений принцип знайшов найбільш яскраве втілення в площині концепції розвитку *“таланту як синтезу талантів”*. У цьому зв'язку доречно навести теорію та практику *М.П. Щетиніна* з розвитку таланту, яку він описав у книзі *“Збагнути неосяжне”* (1986 р.). М.П. Щетиніним було висловлене припущення, що здібність до одного виду діяльності складається зі спроможностей до інших, тому талант може розумітися як синтез множини талантів. Відповідно, завдання з розвитку кожної здібності має бути одночасно і задачею розвитку *“побічних”* здібностей.

Отже, як вважає М.П. Щетинін, щоб виховати спеціаліста, треба, крім турботи про конкретну спеціалізацію, розвивати *“людину взагалі”*, людину в цілому, що сполучає різні моделі поведінки та володіє різними стилями діяльності, виявляючись багатогранною, творчою істотою. Суттєво, як довели психологічні дослідження, що творчі особистості є парадоксальними істотами та складають систему множини талантів. Цей принцип став засадовим для ідеї школи-комплексу, яка в початковому вигляді розглядалася як спілка шкіл: загальноосвітньої, музичної, художньої і хореографічної.

Суттєво, що М.П. Щетинін у своїй подальшій педагогічній практиці розвиває й іншу синергетичну стратегію навчання, яка пов'язана з використанням когерентного (колективного), так званого *“великого знання”*, яке кристалізується в момент колективної творчості учнів.

При цьому М.П. Щетинін у рамках педагогіки співробітництва розвивав метод *“занурення”*, який передбачає цілісне засвоєння вихованцями навчального матеріалу як системи предметних та міжпредметних опорних знань (*“концептів”*), що передбачає циклічне чергування поглиблених занять.

У специфічному вигляді єдність суперечностей можна розуміти як єдність півкульових стратегій обробки інформації. При цьому два фундаментальних статуси існування людини, що виражаються у ***прагненні одночасно до самотрансценденції і до самоідентичності***, – правопівкульовий (самоідентичності) і лівопівкульовий (самотрансценденція) – які прагнуть з'єднатися, можна зіставити з двома взаємовиключаючими логічними модусами, за І. Мате-Бланко – *“неподільним модусом”* (що формує *“симетричну логіку”*) та *“роздільним модусом”* (який формує асиметричну

логіку”). Це також диз’юнктивний та недиз’юнктивний типи мислення, за А.В. Брушлінським; цей й відкриті (синтаксичні) та закриті (кататоксичні) процеси в організмі, слабкі та сильні екологічні взаємодії; цей й дві групи мов, згідно з А. Капеллою, одна з яких орієнтується на предметний, а інша – на подійний аспект дійсності. Це й “чорний ящик”, та “білий ящик” Н. Вінера. Це два види енергії, згідно з Максимом Сповідником – гомогенна та гетерогенна (перша дозволяє пізнавати світ прямим, а друга – непрямим способом), які співвідносяться з позитивним та негативним зворотним зв’язком, а також з феноменом віри (пряме пізнання) та рефлексії (непряме пізнання).

Це й астеничний (енергонедостатній) та гіперстеничний (енергонадлишковий) типи людини, які співвідносяться з ліво- та правопівкульовою психікою, оскільки ліва куля “відповідає” за процеси гальмування, а права – збудження, крім того, процес гальмування передбачає значно більші витрати психічної енергії, ніж процес збудження. Тут доречно сказати й те, що, як показують дослідження, для формування багатозначного образного (правопівкульового) контексту потрібно менше фізіологічних витрат, ніж для формування однозначного (лівопівкульового), упорядкованого контексту.

Ліва півкуля сприймає світ як наукову реальність і виражає при цьому скептико-аналітичний, однозначний (а тому – догматичний) спосіб пізнання світу, який притаманний науковій свідомості. Як писав Б. Рассел, “науковий стан розуму є або скептичним, або догматичним”, що повністю узгоджується з дослідженнями у сфері асиметрії мозку людини, які показують, що домінування лівої півкулі робить людину догматиком, який відірваний від реальності і сприймає світ через силогізми та аналіз, у той час коли домінування правої півкулі наділяє людину здатністю сприймати світ таким, як він є, спираючись при цьому на свій досвід.

Права півкуля сприяє розвитку наївно-реалістичного, актуально-дійсного, а ліва – абстрактно-теоретичного, потенційно-можливого світосприйняття. Злиття півкульових стратегій пізнання світу дає вихід у сферу парадоксального буття, в якому фактичне та фіктивне не диференціюються, коли світ являє собою єдиний потік існування, де живе та неживе, матеріальне та ідеальне, психічне та фізичне представлені, з одного боку, як безсумнівні протилежності, а з другого, – як проекції єдиної сутності, тобто як одне й теж саме. Тут, з одного боку, ми маємо містичне ставлення до світу, у якому частина та

ціле здатні переходити одна в одну, а з іншого, – зустрічаємо здатність до тонкого розмежування та розрізнювання найдрібніших відтінків та деталей цілого. Тут, з одного боку, світ розуміється як ілюзія, у якому все принципово умовно та відносно. З іншого, – світ сприймається з повною довірою, коли до всього людина ставиться найсерйознішим чином та буквально-конкретно.

Знаково-символічна природа лівої півкулі передбачає мислення жорстко однозначне у плані маніпуляції знаками, і багатозначне у плані співвідношення знака та речі, яку цей знак позначає: ліва півкуля розуміє умовність такого співвідношення. Звідси зовнішній світ сприймається як ілюзія, а внутрішній (знаково-вербальний, “духовний”) як єдино дійсний світ символічних форм.

Емоційно-образна (афективна) природа правої півкулі передбачає однозначне сприйняття світу у плані магічної маніпуляції речами як магічними символами (на рівні первісного, пралогічного мислення), та багатозначне у плані співвідношення конкретних речей у процесі маніпулювання ними, коли стирається різниця між природним та надприродним, коли, як писав Л. Леві-Брюль, свідомість не чутлива до протиріч і, замість спрямування на встановлення логічних відношень між предметами, підпорядковується закону співпричетності, що передбачає визнання існування різноманітних форм передачі властивостей від однієї речі до іншої шляхом зіткнення, зараження, наговору і т. ін. Звідси зовнішнє середовище сприймається як єдино дійсний світ, а всі внутрішні індивідуальні прояви людської психіки нівелюються та зводяться до ілюзії.

Функціональне злиття півкуль передбачає інтеграцію півкульових “ідеологій”, коли грань між внутрішнім індивідуально-особистісним та зовнішнім соціоприродним (яке втілюється у поняттях “колективних уявлень, згідно з Е. Дюркгеймом, чи “колективного безсвідомого”, згідно з К. Юнгом) стирається. Вигадка та реальність більш не протистоять одна одній. Даний стан, як ми вважаємо, є дивовижним через те, що він народжує надмірну поблажливість до всіх істот, а людина усвідомлює себе як дещо неповторне і одночасно сприймає світ у всьому його розмаїтті як маніфестацію цієї самої себе. На Сході цей стан називають просвітленням, коли людина відкриває у собі Довершену істоту. На Заході християнство також підводить людину до думки про її богообрання. “Бог зробився людиною для того, щоб людина змогла стати богом”, – читаємо ми у св. Ірінея, у працях святих Афанасія, Григорія Богослова, Григорія

Нісського. “Я такий же великий, як Бог, Він такий же малий, як я... Я сам є Вічністю: звільнений від дії часу, я зливаюсь з Богом і Бога зливаю з собою”, – читаємо у Ангелуса Сілезіуса. “Я царь – я раб, я Бог – я червь”, – знаходимо у Г.Р. Державіна.

Даний стан є стан креативності, творчості. *Творчість* – це створення нових смислів, це синтез понять, речей, явищ, категорій, положень, приведення їх до спільного онтологічного та теоретичного “знаменника”. Творчість, як явище цілісне і динамічна категорія, у сфері якої зливаються окремі матеріальні та духовні факти нашого життя, де всі речі виявляються онтологічно прозорими одна для одної, – ця творчість є самим життям, тобто є процесом навчання, зміни. В. Франкл писав, що у наші часи “екзистенціального вакууму, головне завдання освіти полягає не у тому, щоб задовольнитися передачею традицій та знань, а у тому, щоб удосконалювати здатність, яка дає людині можливість знаходити унікальні смисли”, при цьому В. Франкл упевнений, що “моралістичний підхід врешті-решт поступиться місцем онтологічному, в якому добре і погане визначаються з точки зору того, що сприяє, і що заважає здійсненню смислів, незалежно від того, чи є це мій особистий смисл, чи чий-небудь ще”.

Підкреслимо, що прагнення до цілісності, узгодженості фактів та категорій виявляється у межах гештальтпсихології, яка відкрила спрямованість людини до гештальту на рівні сенсорних процесів, коли сприйняття так званих “ритмічних”, упорядкованих, візуальних конструкцій супроводжується позитивними емоціями, а неупорядкованих – негативними. Людина, яка сприймає невпорядковану (хаотизовану) конструкцію, прагне впорядкувати її. Ф. Занер виявив три типи людей: перший тип спрямований на сприйняття цілісної картини, другий – зосереджується на деталях, третій (“вищий гештальтний тип”) – сполучає дві стратегії.

Творчість передбачає інтеграцію активного та пасивного підходів до освоєння світу. З одного боку, творчість є правопівкульова діяльність, характерною рисою якої є синтетичне, цілісне сприйняття дійсності. З іншого – для творчості як процесу побудови нових смислів необхідне множинно-аналітичне, лівопівкульове середовище, що багате на множинність понять та концептуальних схем. Творчість саме й передбачає сполучення “правого” та “лівого” принципів життєдіяльності людини, коли єдине і множинне зливаються, коли людина, що характеризується правопівкульовим прагненням до

єдності, здатна оперувати лівопівкульовими атомарними категоріями, з'єднуючи їх та створюючи нові унікальні смисли.

Відзначимо, що творчість як процес побудови цілісностей, як єдність "правого" та "лівого" аспектів індивіда, є все ж переважно правопівкульовим процесом (бо права півкуля функціонально спрямована на відбиття цілісного аспекту світу), який, однак, змістовно збагачується через лівопівкульове "наповнення" і знаходить конкретно-практичне втілення, головним чином, у формах інтелектуально-аналітичної діяльності людини.

З іншого боку, розвиток переважно лівопівкульових схем сприйняття та освоєння дійсності перешкоджає актуалізації творчих актів. При цьому діти, як істоти переважно правопівкульові, виявляються більш здатними до творчості, ніж дорослі. Це підтверджується прагненням дітей до побудови нових смислів, тобто до задоволення потреби у знаходженні пояснення явищ оточуючого світу, а не у простій їх констатації, що притаманне прагматичному дорослому населенню, яке хоч і в захоплене дитячою безпосередністю і "геніальністю", здатністю ставити питання та дивуватися, однак сприймає ці якості як реалізацію наївно-примітивного підходу до пізнання та освоєння світу. Тобто дорослій людині, обтяженій фактологічною ерудицією та здебільшого позбавленій правопівкульової здатності до генерації смислів, дуже важко творити. Про це пише професор Вяч. Вс. Іванов, розповідаючи про те, що школярі, з якими він займається, краще справляються з вирішенням наукових завдань, ніж аспіранти. Дж. Д'юї підкреслював, що стан дитинства відрізняється полум'яною допитливістю, багатим уявленням та прагненням до досліджень, що знаходиться дуже близько до стану наукового мислення. Таким чином, якщо дітям природним чином притаманна творчість як явище цілісно-синтетичне, то стають зрозумілими слова Христа, Котрий закликав людей бути такими, як діти. У ведичному вченні ми також зустрічаємо порівняння досконалої людини з дитиною.

Творчість передбачая *формування парадоксального мислення й парадоксального (цілісного) світогляду*. Парадокс як форма невідповідності формально-логічного предметно-конкретному має безліч проєкцій. Він може бути реалізованим у вигляді формально-логічного протиріччя (апорії, антиномії), у вигляді парадоксальності самого логічного руху думки, оскільки логіка як сутність, що покликана все доводити, базується на аксіомах логіки, котрі мають "логічний імунітет". Саме тому повне логічне обґрунтування всіх без

виключення положень будь-якої теорії неможливо у рамках даної теорії. Висновок про те, що в достатньо багатій формалізованій мові існують істинні твердження, які неможливо довести за допомогою засобів, що формалізовані у даній мові, – цей висновок, доведений у теоремі К. Геделя, приводить до того, що навіть питання про реальність нашого світу не може бути позитивно розв’язаним.

Найбільш наочна форма парадоксу все ж виявляється там, де він може бути проілюстрованим конкретним прикладом. Так, протиріччя між єдиним та множинним може бути представлено як парадоксальна сутність за допомогою засобів аналітичної геометрії. Тут “один і той же предмет, що є спроекційованим із свого виміру у нижчі по відношенню до нього виміри, відображається у цих проекціях таким чином, що різні проекції можуть суперечити одна одній”. Так, наприклад, якщо циліндр спроектувати з тримірного простору на двомірні площини, що відповідають його поперечному та поздовжньому перетину, то в першому випадку отримаємо коло, а у другому – прямокутник. Виходить, що множинно відмінні сутності виявляються проявами однієї сутності і, власне, є тотожними формами, однак, ця тотожність спостерігається на рівні “більш високої” онтологічної площини.

В Алмазній сутрі, наріжному психолого-філософському джерелі буддизму, ми зустрічаємо ряд парадоксальних діалогів, які покликані розвинути парадоксальне мислення подвижників. Зокрема таке твердження: якщо свідомість перебуває в якомусь предметі, то саме тоді вона не має перебування (коли ми говоримо про А як про не-А, то ми говоримо про А). Це твердження можна пояснити тим, що визначити предмет, як вчить логіка, можливо тільки через співвідношення цього предмету з іншими предметами. Таким чином, коли наша свідомість “перебуває” у певному предметі з метою його визначення, то вона при цьому починає “перебувати” в інших предметах, у логіко-гносеологічній орбіті котрих “обертається” наш предмет. Тут ми бачимо, що внутрішнє та зовнішнє, конкретне та абстрактне, єдине та множинне, суб’єктивне та об’єктивне, що є взаємовиключними сутностями, взаємообумовлені, а речі виявляють свою антиномічно-синтетичну природу.

Для того, щоб сформувати парадоксально-діалектичне мислення у людини, як вважає В.С. Шубінський, “необхідно в процесі навчання створювати такі ситуації, в яких мислення школярів стикаються з діалектико-логічними протиріччями. Такі ситуації збуджують джере-

ло саморуку мислення тих, хто навчається і примушують оперувати діалектичними протиріччями”.

Культивування *парадоксального світовідчуття* здійснюється не лише задля парадоксального світосприйняття, тобто не лише заради розвитку здатності сприймати світ та мислити крізь призму парадоксу. Парадокс у даному випадку є вираженням головної риси процесу творчості, який полягає в онтологічному, аксіологічному, світоглядному чи гносеологічному поєднанні різних, іноді полярних явищ, фактів, категорій, цінностей, психологічних установок, теоретичних конструкцій.

Творчість є, перш за все, актом побудови тієї чи іншої специфічної змістової цілісності. Даний акт дуже важливий у науковій діяльності. Ю.М. Саарма писав, що епохальний внесок у науку полягає часто не у відкритті нового факту чи явища... а в способі їх нового розуміння та тлумачення. А. Пуанкаре зазначав, що серед комбінацій, котрі ми відбираємо, найпліднішими виявляються ті, елементи яких взяті з найбільш віддалених одна від одної галузей знань. Д. Пойя відкреслив, що цінність наукового дослідження полягає перш за все у тому, що воно дозволяє концептуально зблизити факти та реалії життя, які відносяться до різних і навіть полярних сфер дійсності.

З іншого боку, *утворення цілісностей*, які сполучають полярні сутності, є *творенням парадоксів*. Варто додати, що цілісність, яка характеризується антиентропійною властивістю, відчиняє двері у сферу “безсмертя”. Саме *творчість*, як процес побудови нових сенсів та “висікання” антиентропійних станів, є тим, що кидає виклик загальному ентропійному руху Всесвіту до “теплової смерті”.

Згідно І. Земану, накопичення організмом інформації означає уповільнення його біологічного часу: чим вищим є рівень організації живої системи, чим більше число подій, що відбуваються в ній, і кількість накопичуваної інформації, тим повільніше тече власний час живого організму.

При цьому творчість, а думку Л.С. Виготського, не є прерогативою геніїв, а будь-кого, хто створює нове. Творчість як відкритий і некритичний модус існування людини, знаходить відображення в евристичних методах дослідження, таких, як морфологічний аналіз, метод фокальних об’єктів, синектика, метод психоевристичного програмування, метод мозкової атаки, теорія евристичної самоорганізації тощо. Цікаво, що метод мозкової атаки, розроблений А.Ф. Осборном,

передбачає спільне обговорення певної проблеми в атмосфері, що принципово виключає критичні вислови та поєднує людей у групі у дещо цілісне, тотальне, у надрах чого відкривається нове знання як нададдитивний принцип цілого.

П.В. Симонов називає волю “антипотребою”. У плані співвідношення “лівого” та “правого” аспектів людини *воля та потреба* відносяться одна до одної як множинно-лінійне (лівопівкульове, речовинне) та цикло-континуальне (правопівкульове, польове), як сутності, що керуються перша негативним, а друга – позитивним зворотним зв’язком.

Воля впливає з атомарно-множинного, дискретно-хаотичного лівопівкульового модусу реальності. Саме це надає можливість здійснювати вибір. Як писав К. Ламонт (один із засновників теорії *натуралістичного гуманізму*, який дав початок світському гуманізму), свобода вибору неможлива, якщо випадковість не існує у природі об’єктивним чином. Характерною є думка Ф. Ніцше про життя, яке він уявляв як специфічну інтенцію, волю до акумуляції сили та прагнення до максимуму почуття влади, при цьому світ постає тут як хаос, у якому відсутні закони необхідності.

Дійсно, потреба як суто природний феномен актуалізується у разі існування безпосереднього зв’язку між саме потребою і актом її задоволення, коли “потребовий потенціал” знаходить миттєву розрядку. Це має місце в системах, в яких границя між внутрішнім та зовнішнім практично функціонально прозора. Наприклад, ембріон у материнському лоні пов’язаний з материнським організмом саме за принципом позитивного зворотного зв’язку, коли будь-яка потреба ембріону задовольняється автоматично і практично миттєво. Якщо між потребою та актом її задоволення існують проміжні функціональні та феноменальні елементи, коли потреба та акт її задоволення опосередковані проміжними сутностями, то тут актуалізується воля як феномен лівопівкульовий, негативнозворотний, який виявляється саме в множинно-лінійній реальності, де все існує в контексті взаємодії множинно-речовинних форм. Якщо ж ця взаємодія між протилежними (та контрастними, відмінними) елементами (через які потреба та акт її задоволення проявляються) здійснюється через проміжні ланки, то тут виявляється воля як “носій”, “двигун” цієї взаємодії.

У випадку, коли воля є феноменом лівопівкульовим, то вона реалізується як логічно-інформаційна сутність. Дійсно,

наголошується, що “в діалектичному протиріччі кон'юнкція займає другорядне місце. На перше місце єдності протилежностей постає опосередкування через проміжні ланки”. Відтак, воля як одна з цілей розвитку людини, кристалізується в сфері аналітичного мислення, при цьому воно має бути цілісно-гармонійним, коли його множинні логіко-теоретичні конструкти є логічним же чином узгоджені. Саме задля цього розробляється теорія синтезу знань, яка має допомагати людині реалізувати своє покликання.

Отже, потреба є проявом хвильо-польового, енергетичного аспекту реальності, в той час коли воля виявляється як фактор речовинно-множинної, інформаційної реальності. Ця дихотомія ілюструється вченням Шопенгауера про “світ як волю та уявлення”.

Таким чином, метою розвитку людини, а отже і метою психолого-педагогічного впливу на неї, є гармонійна особистість, що поєднує психофізіологічний і світоглядно-аксіологічний; чуттєво-емпіричний і абстрактно-логічний складові людської істоти. Стан гармонії є станом цілісності, що передбачає синергетичне узгодження всіх психосоматичних компонентів людини.

Цілісність є парадоксальним станом, оскільки вона конститує інтеграцію відмінних і навіть полярних предметів та явищ нашого світу. Стан цілісності виявляється як витоковим, так і кінцевим етапами онто- і філогенетичної еволюції людини та космосу в цілому, а також є екзистенціальною особливістю кожної миті нашого існування. Процесуально-динамічна та структурно-статична тенденції світу в цілому і кожного окремого його компоненту є цілісністю, спрямування до якої виявляється на всіх рівнях буття. Що стосується синтезу статичності і динаміки, який тут має місце, то на початку XIX століття слов'янофілами висловлюються ідеї про сполучення “порядку і розмаїтості”, поєднання “особистої самостійності з цілісністю загального порядку” як абсолютної і вільно прийнятої цінності (І. В. Киреевський); про соборність, духовне вільне єднання віруючих у любові до Христа й абсолютних цінностей (С.М. Хом'яків); ідеї всеєдності (В.С. Соловйов).

Відтак, можна простежити еволюцію філософських поглядів: СТАТИКА – ДИНАМІКА – ЦІЛЕ. У специфічному вигляді цілісність реалізується через функціональне узгодження півкуль головного мозку, що виступають своєрідним психосоматичним фокусом людини. За цих умов цілісність, як свідчать енцефалографічні дослідження, є медитативним станом, що розуміється як єдність “нірвани та сансари”,

тобто є парадоксальною інтеграцією двох протилежних модусів життєдіяльності – включеності та одночасно дістанціювання від дійсності.

Стан цілісності як парадоксальна сутність поєднує дискретно-множинний, речовинний (свідомо-вольовий, особистісно-рольовий) та континуально-єдиний, польовий (підсвідомо-інстинктивний, інтуїтивно-емпатичний) аспекти людини та Всесвіту, які у цьому контексті фактично перебувають у єдності та постають як методологічно ізоморфні. Для досягнення стану цілісності необхідна наявність всього спектра етико-аксіологічних, когнітивно-світоглядних спрямувань людської істоти. У стані цілісності парадоксальним чином не диференціюються і одночасно диференціюються такі дихотомічні конструкти людини та Всесвіту, як єдине та множинне, просте та складне, частина та ціле, актуально-дійсне та потенційно-можливе, субстанціональне та функціональне, минуле та майбутнє, причина та наслідок, іманентне та трансцендентне, діахронічне та синхронічне, статичне та динамічне, психічне та фізичне, матеріальне та ідеальне, профанічне та сакральне, дійсне (фактологічне) та належне (моральне), спонтанно-неавтоматичне (довільне) та неспонтанно-автоматичне (мимовільне), перша та друга сигнальні системи, віра та скепсис, внутрішнє та зовнішнє, “Я” та не-”Я”, науково-теоретичне та релігійно-міфологічне, однозначне та багатозначне, аналітичне та синтетичне, людська істота та її ім’я, думки та дії, початок та принцип, походження та сутність, активне та пасивне, містичне та буденне, природне та надприродне, ілюзорне та реальне, позитивне та негативне, афективно-експресивне та вербально-логічне, конкретне та абстрактне, добро та зло, свідоме та підсвідоме, існування та не-існування, все та ніщо...

Стан цілісності, як парадоксальна сутність, у концептуальному плані сполучає чотири логічні альтернативи (що можуть розглядатися як у контексті буддистського осягнення буття, так і в якості пізнавальної процедури, котра виражається у формулюванні філософсько-світоглядних переваг щодо вирішення головного питання філософії):

- 1) так;
- 2) ні;
- 3) і так, і ні одночасно;
- 4) ні перше, ані друге.

У плані духовно-когнітивному стан цілісності передбачає створення сенсів як єдності фактів та явищ буття, як їх етико-аксіологічне, науково-практичне узгодження. СENS як упорядкування, узгодження, інтеграція тотожних і суперечливих сутностей – це парадоксальна річ. Таким чином, навчання та існування людини є цілісним, парадоксальним, сенсогенним, розуміючим процесом, спрямованим до Істини як єдності протилежностей та одночасно – ініціатора всіх і всіляких відмінностей. Слід додати, що психологічний феномен “зсуву мотиву на мету” – процес переносу мотиваційного значення на новий зміст, в категоріях теорії діяльності визначається як “виробництво сенсу”, тобто процес психічного розвитку людини (як і процес розвитку людини в цілому) є процесом принципово *сенсогенним*, який полягає в пошуку сенсожиттєвих ідеалів, що постає *творчим процесом*.

Творчість – це створення нових смислів, це синтез понять, речей, явищ, категорій, положень, приведення їх до спільного онтологічного та теоретичного “знаменника”. В. Франкл писав, що у наші часи “екзистенціального вакууму, головне завдання освіти полягає не у тому, щоб задовольнятися передачею традицій та знань, а у тому, щоб удосконалювати здібність, яка дає людині можливість знаходити унікальні смисли”. При цьому В. Франкл впевнений, що “моралістичний підхід врешті-решт поступиться місцем онтологічному, в якому добре і погане визначаються з точки зору того, що сприяє, і що заважає здійсненню смислів, незалежно від того, чи є це мій особистий смисл, чи когось іншого ще” [Франкл, 1990, с. 295–298].

Потрібно сказати, що прагнення до цілісності, узгодженості фактів та категорій виявляється у межах гештальтпсихології, яка відкрила спрямованість людини до гештальту на рівні сенсорних процесів, коли сприйняття так званих “ритмічних”, упорядкованих, візуальних конструкцій супроводжується позитивними емоціями, а неупорядкованих – негативними. Людина, яка сприймає неупорядковану (хаотизовану) конструкцію, прагне упорядкувати її [Бахтияров, 1997, с. 52–53].

Якщо прийняти до уваги, що будь-яка психологічна установка, яка вироблена в дитинстві, у дорослої людини має тенденцію до перетворення на антиустановку, що перетворення дитячих установок на протилежні прямо залежить від міри функціональної “диспропорції” півкуль мозку (а це обумовлює протиріччя між свідомим та

безсвідомим), то *головна мета освіти* полягає в інтеграції свідомості та безсвідомого, у створенні “парадоксальних” мотивів, котрі покликані інтегрувати психологічні установки та антиустановки у дещо цілісне, в межах чого позитивні та негативні моменти діяльності людини сприймаються як рівноцінні елементи досвіду, що дозволяє інтегрувати їх у цілісно-гармонійну особистість.

Головна мета освіти реалізується через формування парадоксального світогляду та мислення, яке сполучає чуттєво-емоційний (наочно-дійовий, потребово-мотиваційний) та абстрактно-логічний (дискурсивно-теоретичний, інструментально-операціональний) аспекти відображення та освоєння дійсності.

Відзначимо й те, що синергетична парадигма освіти базується на теорії синтезу знань, коли в межах освітнього процесу дотримуємося принципу провідної ролі теоретичних знань (які мають можуть набути найбільш високий рівень узагальнення), запропонованим Л.В. Занковим та В.В. Давидовим. Крім того, ми пропонуємо використовувати принцип циклічного формування практичних навичок учнів, що базується на універсальній парадигмі розвитку. Такій підхід також відповідає одному з принципів синергетичної моделі освіти, що, с погляду В.А. Цикіна, передбачає розвиток інтеграції засобів оволодіння людиною світом та орієнтована на вивчення комплексних дисциплін, де навчальний матеріал вибудовується за принципом спіралі й відбувається його багаторазове повторення на більш високому рівні.

Отже, найпершою реальністю для людини є вона сама, її "Я", а її найбільшою потребою у площині духовно-світоглядного існування є потреба стати "Я" (за Б.Г. Ананьєвим, А.В. Петровським, І.Д. Бехом та ін.). Але "Я" людини, тобто її особистість є тим, що ідентичне тільки собі самій, автономне і неповторне. Тобто за цих умов виявляється момент самоідентифікації, незапрограмованості, непередбаченості, спонтанності. Треба сказати, що "Я" людини формується через кристалізацію психологічних та світоглядних установок, тобто "Я" – є певною системою, поведінку котрої, через наявність певного комплексу установок та визначених механізмів та законів (такого, наприклад, як закон когнітивного дисонансу, чи механізмів психологічного захисту), їх взаємодії між собою та оточуючим світом, можна, в принципі, передбачити та теоретично окреслити. Людина при цьому виступає як така, що позбавлена свого "Я" як принципу вільної, незапрограмованої поведінки, тобто людина

постає біологічним роботом. Цей висновок підтверджується так званим парадоксом розвитку (чи виникнення), суть якого полягає в тому, що будь-яке нове виникає одночасно зі старого і не з нього, оскільки, якщо нове (у нашому разі "Я") виникає зі старого, то воно вже міститься в ньому в деякому потенційно-можливому, віртуально-прихованому стані, а тому не є принципово новим. Якщо ж нове виникає не з старого, то звідки ж воно взагалі виникає?

Таким чином, якщо істинне, щире "Я" існує поза площини передбаченості, а людина формується за рахунок накопичення певних, визначених позитивних і негативних установок, особливості функціонування яких можна передбачити, то істинне Я реалізується у контексті формування невизначених, тобто парадоксальних психологічних та світоглядних установок, з яких випливає основа Я – парадоксально-багатозначна, невизначено-спонтанна поведінка.

Постає питання про формування таких парадоксальних установок, які впливають з нової наукової парадигми пізнання світу, що нами розробляється. Річ в тім, що сучасне покоління живе у час зміни класичної лінійно-детерміністської парадигми, згідно з якою все причинно-обумовлюється принципами лінійного детермінізму, коли певній причині передує відповідний наслідок. З позиції нової наукової парадигми у світі виявляються й фактори цілісної причинності, у сфері якої причина та наслідок можуть перетворюватися один на одного, а світ постає цілісно-невизначеною, багатозначно-парадоксальною сутністю, що виявляє такі наріжні принципи існування, як парадоксальність та невизначеність, коли світ та людина постають екзистенційно рівноцінними сутностями, що виражається в антропному принципі, чи принципі космологічного доповнення, який свідчить, що людина і Всесвіт нерозривно пов'язані один з одним і взаємно залежать один від одного і програмують один одного.

Отже, з позиції викладеного вище людина може постати як самодостатня, тотожна тільки самій собі сутність, що характеризується парадоксально-невизначеним світоглядом і спонтанною поведінкою, яка впливає з парадоксальних установок, котрі формуються поза сфери традиційних навчально-виховних впливів. Парадоксальна людина відрізняється від інших обумовлених (запрограмованих) людей тим, що два її полярних аспекти – підсвідомий та свідомий – постають єдиним цілим, що відповідає синергетичній парадигмі освіти, а також концепції взаємопотенціюючого синергізму свідомості і

підсвідомості В.Є. Рожнова, яка народилась у сфері психіатрії, тобто прийшла до нас як елемент практики і емпірично підтвердила наші теоретичні побудови.

Універсальна парадигма розвитку, концептуалізована у нашій роботі, дозволяє визначити та сформулювати структурно-процесуальні й функціонально-світоглядні пріоритети освіти та механізми реалізації мети освітнього процесу. **Головні ключові слова нової парадигми освіти – цілісність, парадоксальність, творчість, спонтанність, відкритість та сенсогенність** (вчені вважають, що в якості головного критерію диференціації різних форм поведінки постає пошукова, “сенсогенна” активність, відмова від якої виступає неспеціфічним чинником розвитку будь-якої патології).

Унікальність нової парадигми освіти полягає у тому, що вона окрім психолого-педагогічного контексту аналізу проблем освіти включає філософський контекст такого аналізу, в межах якого розглядаються та осмислюються дані багатьох наукових дисциплін і форм суспільної свідомості. Нова парадигма освіти та розвитку людини взагалі може стати методологічною настановою для інтегрального вчення про людину у єдності її психофізіологічного, етико-аксіологічного, когнітивно-світоглядного, соціально-політичного, культурно-історичного, соціоприродного, космопланетарного вимірів.

Загалом можна наголосити про те, що **розвиток людства** призводить до децентралізації людини. Як пише А. Бергсон, життя – це розкладання, дисоціація первісного єдиного, складного пориву. Якщо спочатку людина та оточуючий її світ існують в єдиному сакральному полі, то згодом спостерігається процес десакралізації, людина виходить з центру кола існування в багатьох відношеннях.

Еволюція людини в цілому визначається двома чинниками – соматичним (тіло, речовина) та психічним (свідомість, поле). І якщо на початковому етапі ці чинники не диференціюються, то потім головну роль відіграє тіло. Деякі дослідники вважають, що нині можна стверджувати про свідому еволюцію людини, коли свідомість постає провідним чинником.

Копернік відсунув нас з космогонічного центру на периферію, Ч. Дарвін позбавив людину її біологічної винятковості, довівши, що людина – це один з багатьох біологічних видів. З. Фрейд все сакральне, таємне багатство підсвідомого звів до статевої енергії, а все розмаїття духовних аспектів нашого існування – до банального

механізму сублимації. К. Маркс неосяжні закони соціальної еволюції підвів до одного економічного “знаменника”, теоретично позбавивши людину її духовно-ідеального спадку: буття визначає свідомість. Н. Вінер поставив питання про співвідношення людини та техніки, яка в перспективі виявляється здатною замінити людину. При цьому людина відчула себе окремо-ізолюваною особистісною формою, здатною оперувати в просторі та часі; царина сакральної необхідності змінилося цариною профанічної свободи.

Але, врешті-решт, людина знову повертається до свого фундаментального екзистенційного витоку, про що свідчать космологічні аргументи на користь антропного принципу; людина знову починає існувати в сакралізованому просторі та часі, виявляючи своє космічне призначення. Вона повертається в лоно космосу як особистість через сполучення свідомого та підсвідомого, Я та не-Я, зовнішнього та внутрішнього. Буття і становлення, споглядання та перетворення, потреба та спілкування, субстанція та функція, матерія та інформація поєднуються. Людина повертається в геоцентричну систему Птолемея збагаченою та поновленою, міф та теорія, релігія та наука виявляються двома рівноцінними стратегіями пізнання світу. Наукове та художнє зливаються, коли логіка побудови квантової фізики перегукується з логікою формування художньої концепції світу в імпресіонізмі та постімпресіонізмі, в літературі “потоків свідомості”, сюрреалізмі тощо. Філософське знання знову починає оперувати універсалами, які постають не стільки як поняття, але як сенсообрази, метафори та аналогії. Таким чином, ми маємо “два полюси: суцільний міф, з яким нам в історії культури не доводиться мати справу, та суцільна науковість, до якої ми рухаємось” і яка врешті-решт перетворюється на свою протилежність.

Розглянемо *принципові підходи до побудови системи розвитку людини*, тобто обговоримо проблему розвитку здібностей та таланту. Здібності – це психофізіологічні і ментальні потенційні діяльнісні можливості людини виконувати ту або іншу роботу найбільш ефективно і результативно,

У процес діяльності інтегрований цілісний організм людини у всій його психосоматичній єдності, що передбачає включення в роботу функціональних систем (П.К. Анохін), – по суті, усього людського організму.

Найбільш оптимальна концепція для опису процесу діяльності і розвитку людини – концепція функціональної асиметрії півкуль го-

ловного мозку людини і його організму. Ця концепція зазначає, що людина (як і Всесвіт у цілому) організований за принципом дихотомії станів симетрії (єдності подібності, цілісності, контитуальності, польові характеристики) й асиметрії (множинності, розходження, дискретності, речовинні характеристики).

Мета еволюції людини і людства – єдність протилежностей ("Істина є єдність протилежностей" – С.Б. Церетелі), що в специфічному вигляді передбачає єдність правопівкульових і лівопівкульових функцій і вихід у сферу їхньої функціональної узгодженості, синтезу, що дає нову системну якість, яку умовно можна назвати "надсвідомістю" (П.В. Симонов).

Цей стан означає злиття свідомості і підсвідомості (підсвідомого), довільного й мимовільного, свідомого й автоматичного аспектів психічної діяльності, коли будь-яка думка має викликати відповідні психосоматичні (організменні) реакції, а кожна така реакція повинна, з іншого боку, бути осмислена, усвідомлена: "там, де було Воно, повинне стати Я" (З. Фрейд).

Це означає кристалізацію процесів усвідомлення (самосвідомості, усвідомленості), коли людина, з одного боку, кожен свою дію усвідомлює (попросту – рефлексує цю дію, дивиться на неї з боку, дистанціюється від неї і від себе в процесі діяльності, життєвої активності), а з іншого, – кожна дія може випереджатися уявним представленням цієї дії. По суті, тут має місце процес злиття дії і думки (як це буває в дітей), інтеграція простору і часу (як це буває в представників давніх цивілізацій).

Процес усвідомлення вириває людину з каузального полону актуальної даності і вона доповнює своє сьогодення, актуально-дійсне існування – потенційним-можливим (у минулому і майбутньому, в уявлюваному і мислимому), віртуальним модусом буття, коли актуальне і потенційне не просто покладаються як рівнобіжні, а мисляться і відтворюються в одній буттєвій площині. Границі людського буття розширюються до нескінченності в просторі і часі, а звичка поєднувати думку і дію, свідомість (свідому активність) і психофізіологічний (емоційний, афективно-перцептивний) стан приводить до того, що сама думка про віртуальне робить це віртуальне дійсним як у сфері людського організму (стану автогіпнозу, медитації, усвідомленого сновидіння), так і у зовнішньому середовищі (парапсихологічні феномени).

Таким чином, людина повертається до стану дитини (у якій дія і думка суть єдині), але на більш високому рівні (витку) розвитку. Це відповідає діалектичній схемі, яка передбачає: будь-яке явище, розвиваючись до кінця, перетворюється на свою протилежність, але якщо нове, протилежне першому явище також, у свою чергу, перетворюється на свою протилежність, то третя фаза розвитку має формальну подібність до першої (Г.В. Плеханов).

Що ж потрібно робити людині, щоб досягти модусу надсвідомості?

По-перше, практикувати тренінг, суть якого в тім, що кожен дію вона випереджає думкою, передбачає її на рівні рефлексії. Таким чином, розумова, уявлювана дія викликає ідеомоторні реакції в людському організмі, що потім отримують психофізіологічне підкріплення за допомогою реальної дії, яка формує відповідний умовний рефлекс і психологічну установку. Надалі думка людини зможе матеріалізуватися щонайменше на рівні її тілесного буття (у вигляді трансів, так званих змінених станів), і по більшій, – на рівні матеріального оточення, що може виявлятися у вигляді паранормальних феноменів.

"За три тисячі років до нашої ери древні китайці знали і використовували транс у різних формах. Вони практикували особливий вид медицини, заснований на енергетичних уявленнях про людину. Передбачалося, що Ци, первинна енергія, циркулює у всім універсумі, а також усередині людського тіла. Коли циркуляція відбувається гармонійно, людина здорова. Якщо ж її плин блокується в одному з каналів тіла – меридіанах – виникають порушення, що можуть призвести до функціональних порушень органів і до хвороби. Усе мистецтво китайського лікаря полягало в тім, щоб відновити циркуляцію цього тимчасово заблокованого потоку енергії. Для цього, крім інших способів, він використовував і елементи особливих станів свідомості. Так, у техніці Ци-гун пацієнтові пропонувалося робити повільні гімнастичні рухи. Перед тим як виконати ці рухи, він повинний був їх візуалізувати – думка в цьому випадку передувала дії (дотепер у багатьох езотеричних вченнях основний принцип звучить як "енергія слідує за думкою")". Подібним же чином йога вчить, що кожна думка має бути відчута, а кожне почуття – усвідомлене. Як показали деякі дослідники (Ю.З. Захарьянц, В.І. Сіліна та ін.), при поєднанні уявних дій з вербальними формулюваннями, які позначають ці дії, ефективність уявлення помітно підвищується.

По-друге, людина може використовувати протилежну першій практику. Якщо в першому випадку дія (і відповідний психофізіологічний стан) випереджається думкою, то в другому – думка слідує за цим станом. Тобто, людина концентрує свою увагу (яка виступає "будівельними лісами" думки) на своїх тілесних відчуттях, на своєму тілі. Цим досягається модус дитини, реакції якої обмежуються тілесними відчуттями. При народженні дитина спочатку сліпа і глуха, її сенсорність сконцентрована на кінестетиці – тілесних відчуттях, що виявляє злиття із зовнішнім середовищем, вірніше, у цьому стані практично не диференціюється, не розрізняється внутрішнє і зовнішнє – як це відбувалося з дитиною в материнській утробі. Цей стан кінестетичної єдності зі світом потім розщеплюється на аудіальний і візуальний канали і субмодальності – розгортається процес асиметрії "лівого" і "правого" принципів організму.

Відомо, що концентрація уваги людини на своїх тілесних відчуттях на тлі розслаблення активізує альфа-ритміку мозку, характерну для стану медитації, у якому півкулі головного мозку функціонально синхронізовані (досягають психофізичної єдності), а внутрішнє і зовнішнє більше не диференціюється.

Таким чином, фокусування уваги на своїх тілесних відчуттях плюс рефлексія цієї дії (спостереження себе з боку) викликає активізацію медитативного стану (єдності "правого" і "лівого" аспектів, свідомості і підсвідомості) – цілі розвитку людини й одночасно найбільш універсальної і довершеної діяльності, діяльності у чистому вигляді, діяльності заради самої діяльності, що тут відчужується від звичайних атрибутів будь-якої діяльності – програми, мети, інструментів, мотиваційних механізмів.

Як у першому, так і в другому випадку – між станом і думкою встановлюються (формуються) часові нервові зв'язки, коли будь-який стан людини починає облачатися в шати думки (тобто контролюватися), що викликає медитативну, автосугестивну реакцію (злиття думки і соматичного стану), яка відрізняється від сугестії, гіпнозу тим, що тут присутній самоконтроль.

1.3. ШЛЯХИ КОРЕКЦІЇ ДЕСТРУКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ

Сучасна цивілізація непередбачена і парадоксальна. Безсумнівні колосальні науково-технічні і культурні досягнення людства суперечать очікуваним досягненням у сфері морального освоєння світу. Можна констатувати, що за останню тисячу років людство в цілому не стало більш духовно-моральним. Про це свідчить історія ХХ сторіччя, що буває світовими війнами і локальними військово-етнічними конфліктами.

Як свідчать дослідження впливу геомагнітних чинників на живі організми, дефіцит геомагнітного підживлення, тобто недостача енергії призводить до значного підвищення рівня агресивності живих істот. Якщо взяти до уваги, що за останні 2,5 тис. років активність геомагнітного поля зменшилась на 60 %, то стає зрозумілим факт підвищення рівня агресивності землян, що має місце в умовах розвитку гуманістичної думки. Саме через це можна пояснити парадокс – суспільство досягнень сучасної цивілізації та найагресивніших актів тоталітарних режимів. П. Вайцвайг пише, що в умовах перенаселення (тобто в умовах дефіциту енергії) у живих істот відмічається порушення адаптивної системи – спостерігаються симптоми пансексуалізму та садизму.

Доведено, що агресія виникає з розвитку в людині індивідуально-особистісного, егоцентричного початку, який формує жорстку межу між внутрішнім і зовнішнім шляхами самоствердження, котре, так чи інакше, передбачає заперечення зовнішнього ("не-Я") в ім'я збереження та розвитку внутрішнього ("Я").

Як відомо, тварина тотожна своєму існуванню і не виокремлює себе із зовнішнього середовища, складаючи з ним, у певному розумінні, єдине гармонічне ціле. Можна сказати, що між тваринним організмом і органічними елементами зовнішнього середовища існує практично повне порозуміння, функціональна гармонія, що реалізується на рівні інстинктивно-автоматичної та мимовільно-першосигнальної поведінки й відтворення.

Подібне ж повне функціональне порозуміння спостерігається між материнським і ембріональним організмами. Високий рівень порозуміння спостерігається також між членом примітивного людського співтовариства і навколишнім природно-суспільним середови-

щем. Дане порозуміння впливає з того, що навколишнє середовище архаїчна людина наділяє психічними властивостями (панпсихізм), сакралізує його, а сама людина ще цілком не диференціює "Я" і "не-Я", внутрішнє і зовнішнє, природне і соціальне, живе і неживе, актуально-дійсне і потенційно-можливе, існуючи в єдиному містичному просторі "тут і тепер" за принципом "тотальної співпричетності до навколишнього світу", який розробив Л. Леві-Брюль. У такому стані рівень соціальної синергії виявляється дуже високим. Суспільне буття такої примітивно-архаїчної людини регулюється принципом цілісної циклічної причинності, що знаходить своє вираження в таких поняттях, як архетип, колективне несвідоме, синхронічні зв'язки (К. Юнг, В. Паулі), котрі виявляють єдність людини і світу, який в остаточному підсумку руйнується, а людина розвиває своє "Я" як властивість рефлексії, здатності подивитися на себе зі сторони. Про цей процес Томас Манн писав наступне: "Відтоді, коли в людей зникла безпосередня довіра до буття, яка у минулі часи була прямим наслідком того, що людина від народження включалась в оточуючий її світовий лад... просякнутий духом релігії... відтоді... як повалилось це цілісне світопочуття та виникло сучасне суспільство, наше ставлення до людей та речей нескінченно ускладнилось, все стало проблематичним і непевним".

Саме проблематичність світу, його ускладненість, атомізація лежать біля початків людської агресивності. О. Шпенглер писав, що життя в процесі самоздійснення проходить шлях розвитку соціалізації, щоб знову повернутися до аморфного а-історичного стану. Історія ж є, вважав він, відчуженням від Матері-Землі, розривом з автентичним станом та наростанням неприродності, що актуалізує процес космічної ворожнечі, яка охоплює всі прояви життя. Даний процес кристалізує дискретну реальність сучасної цивілізації, у сфері якої стає можливим становлення індивідуума, що ініціює розгортання соціальної агресії.

Таким чином, індивідуалізм як *ізоляціонізм* виявляється в наростанні процесів відчуженості людей один від одного, у відсутності порозуміння, і, в остаточному підсумку, у наростанні агресії: "Не думайте, що Я прийшов, щоб мир на землю принести; не мир принести прийшов, а меча. Я ж прийшов розділити чоловіка з батьком його, і дочку з її матір'ю, і невістку зі свекрухою її" (*Матв. 10, 34–35*).

Отже, одна з корінних причин агресивності сучасної людини полягає в наріжній тенденції цього розвитку – у рості атомістичного, індивідуально-особистісного початку, що будує практично нездоланну стіну між внутрішнім і зовнішнім, "Я" і "не-Я" і підносить це внутрішнє на п'єдестал, навколо якого покликана обертатися зовнішня дійсність.

Агресії або насильству як деструктивному феномену можна протистояти, використовуючи дві стратегії поведінки: а) нейтралізація зовнішньої агресії, що вривається в людське життя з навколишнього середовища; б) нейтралізація агресії, що панує в самій людині. Практично усі без виключення людські прагнення, що спрямовані на викорінення зла й удосконалення світу, реалізуються в річищі активності по виправленню оточуючого людину зовнішнього середовища. Результат такої революційної перебудови світу майже завжди трагічний.

Ми пропонуємо центр тяжіння у боротьбі з агресією як потворною реалією нашого світу перенести із зовнішнього життєвого простору в середину людини, оскільки вона сама, як правило, визначає ставлення до себе оточуючого середовища. У цьому випадку постає завдання з гармонізації перш за все самої людини, а від неї гармонізується й оточення.

Здійснення цього завдання, за нашим глибоким переконанням, є дійсною боротьбою з насильством у світі, коли зміна самої людини призводить до зміни навколишнього світу. Даний висновок цілком науковий. Відомий закон, що свідчить: “жертва несе свою частку провини (участі) за те, що з нею відбулося, відбувається або відбудеться”.

Юристи відзначають, що є люди, які значно частіше інших стають жертвами злочинів або трагічних випадків. Американський психолог Ф. Данбар тривалий час проводила дослідження в травматологічному відділенні однієї нью-йоркської лікарні, у результаті чого підтвердила наявність феномена, на який звернули увагу співробітники страхових компаній: люди, з вини яких коли-небудь стався нещасний випадок на дорозі, знову потрапляли в аварію з набагато більшою ймовірністю, ніж ті, хто ніколи не потрапляв у автомобільну катастрофу. Вона встановила, що більшість “типів, схильних до аварій” необачною їздою вивільняють свою агресивність. Але ще важливіше було її відкриття, що деякі водії підсвідомо прагнули заподіяти собі біль. Причини цього лежать у

неусвідомлюваному, придушеному почутті провини і потреби бути покараним. Виходить, що людина сама провокує, визначає безліч поведінкових і причинно-наслідкових відхилень у навколишній дійсності.

Пояснити даний загадковий феномен можна, якщо зрозуміти, що людська життєдіяльність у багатьох випадках регулюється підсвідомо-автоматичними, мимовільними механізмами психіки. Так, наприклад, людина пише або керує автомобілем “на автоматі”. І якщо межа між людиною і зовнішнім світом існує в основному в сфері її свідомості, на основі якої й формується її індивідуально-особистісне, автономно-егоцентричне начало, то в сфері підсвідомості, активної, наприклад, під час керування машиною, дана межа практично відсутня, як вона відсутня у тварини, дикуна, маленької дитини. У них головним регулятором поведінки в природі і соціумі виступають саме підсвідомі механізми психічної діяльності. І якщо людина, що веде автомобіль, наповнена агресією стосовно об’єктів зовнішнього світу, то дана агресія в стані домінування підсвідомої сфери психічної діяльності, коли функціональна грань між внутрішній і зовнішній стирається, має тенденцію уражати саму людину.

Отже, причина формування підсвідомої установки на нанесення собі шкоди криється в тім, що дана людина схильна агресивно ставитись до зовнішнього світу. Однак слід знати, що підсвідома частина психіки людини, на відміну від її свідомої частини, не розрізняє внутрішнє і зовнішнє. Саме тому агресивне ставлення людини до зовнішнього світу на рівні її підсвідомості означає, що в даному випадку людина агресивно ставитись до самої себе. Причому, дана агресія формує установку на пошук можливості заподіяти собі каліцтво і навіть смерть. Тут маємо здійснення релігійно-міфологічного принципу “відплати”, чи “справедливості”, про який К. Юнг писав, що негативні риси характеру людини часто проєктуються на інших та можуть набувати символічного вираження у снах та архетипових уявленнях у вигляді монстрів, драконів, чортів тощо.

Якщо людина існує на рівні двох буттєвих площин – свідомому та підсвідомому, то на останньому рівні, де “Я” та не-”Я”, внутрішнє та зовнішнє не диференціюються, негативне ставлення людини до оточуючого світу виявляються ставленням її до себе, що актуалізує внутрішнє “пекло” та спричиняє автоагресію, яка проявляється як у сфері побутової чи виробничій (у вигляді травм, нещасних випадків, різних хвороб).

Відтак, людина багато в чому сама визначає множину поведінкових і причинно-наслідкових флуктуацій в оточуючій її дійсності. Крім того, акти насильства і деструкції, що людина чинить у зовнішньому світі, прихованим, віртуальним чином здійснюються в ній самій по відношенню до неї. Ілюстрацією даного принципу може слугувати думка А. Маслоу, який вказує, що негативне ставлення чоловіка до жіночого начала в самому собі проектується у нього в негативне відношення до жінки взагалі.

І навпаки, насильство, що приходить до людини ззовні (з екрана телевізора, із сторінки книги або від рук насильника), викликає резонанс (відповідну агресію) у самій людині, і в остаточному підсумку повертається до неї ще раз, оскільки в більшості випадків ми не можемо, наслідуючи християнський принцип, “підставити ліву щоку, коли б’ють по правій”.

Можна говорити про певні шляхи подолання агресії:

1) Шлях удосконалення відповідних соціальних інститутів, а також формування певних морально-духовних підвалин суспільства, що допомагають знизити рівень його агресивності до мінімуму. Даний шлях передбачає використання широкомасштабних акцій, які, будучи впровадженими, зможуть досягти мети через значний проміжок часу.

2) Шлях гармонізації особистісних складових людини, що передбачає досягнення стану світоглядного, духовно-морального, психологічного синтезу свідомої і підсвідомої сфер психічної діяльності, коли сигнали підсвідомості (такі, як, наприклад, образи сновидінь, що несуть в собі інтуїтивні прозріння) можуть легко проникати в сферу свідомості, яка, у свою чергу, може здійснювати корекцію мимовільних функцій людського організму. На мові психоаналізу даний стан виражається в сентенції: “там, де було *Воно*, повинно стати *Я*”. У сфері йогічної мудрості можна говорити про таке повчання: нехай кожне почуття буде усвідомленим, а кожна думка – відчута. Як писав Мігель де Унамуно, слід “думати почуттями, а відчувати думкою”. Зазначений підхід є, по суті, вираженням мети “емоційно-стресової терапії” В.Є. Рожнова, яка базується на концепції “взаємопотенціюючого синергізму свідомості та безсвідомого” (тобто на поєднанні емоційного та логічного компонентів психічної діяльності).

І якщо джерелом і механізмом агресії можна вважати індивідуально-особистісний початок людини, що дозволяє їй виявля-

ти волю, мислити, маніпулювати дійсністю і змінювати її, тобто бути Я, усвідомлюючи світ і себе, то злиття свідомості і підсвідомості, "Я" і "не-Я" призводить до руйнації межі між ними, що означає процес розширення "Я" до розмірів усього світу, із котрим людина у сфері свого підсвідомого аспекту психічних функцій злита воедино. Таким чином, можна твердити, що гармонізація особистості людини йде шляхом *розширення її Я*, тобто інтеграції її індивідуально-особистісного початку і навколишнього світу, емпатичного злиття з останнім, що знаменує собою вищий рівень духовно-моральної еволюції людства.

У результаті своєї практичної діяльності ми дійшли висновку, що розширити сферу "Я" людини можна за допомогою розширення репертуару її соціальних ролей, у яких утілене людське "Я". Один із найбільш ефективних шляхів досягнення цієї мети – *рольові тренінги*, у яких люди можуть значно збільшити репертуар своїх соціальних ролей, навчитися швидко переходити від однієї ролі до іншої залежно від обставин, що дозволяє їм позбутися жахливої вади соціального життя – *повне ототожнення себе зі своєю роллю*. Відзначимо, що спостереження за повсякденними вчинками людей і дані клінічної психіатрії дозволяють твердити, що форми поведінки тієї або іншої людини в різних ситуаціях, як правило, різноманітні. Людина, використовуючи множину соціально-психологічних масок, грає, швидко перебудовуючи свою психіку і поведінкові стратегії залежно від потреб ситуації. Зникнення цієї рольової гнучкості в поведінці людини свідчить про серйозне порушення механізмів соціальної поведінки.

Дистанціювання людини від своїх соціальних ролей дозволяє їй навчитися дивитися на саму себе і ситуацію, у якій вона знаходиться, збоку, тобто дозволяє їй успішно контролювати не лише мимовільну сферу своєї психіки, але і події й обставини навколишньої дійсності. Саме на основі подолання людиною стану ототожнення себе зі своїм тілом і своїми соціальними ролями можливий не тільки процес гармонізації стосунків із навколишнім середовищем і попередження агресії (коли людина, використовуючи ресурси своєї підсвідомості, здатна уникати агресивних ситуацій) – можливе й успішне використання ефективних технік подолання агресії у випадку, коли агресивної ситуації уникнути не вдалося. В останньому випадку саме вміння піднятися над ситуацією дозволяє людині успішно її контролювати, використовуючи при цьому певні механізми і принципи.

Насамперед слід зазначити так званий “*механізм руйнації шаблону*”, використовуваний у практиці нейро-лінгвістичного програмування в якості елемента недирективного гіпнозу. Цей механізм передбачає руйнацію схеми поведінки агресивного чоловіка (наприклад стосовно жінки), який нашоується на несподівану реакцію з боку потенційної жертви. У результаті порушення стійкої поведінкової моделі агресор виявляється спантеличеним, дезорієнтованим, тобто, відкритим сугестивному впливу ззовні. Людина із жертви парадоксальним чином перетворюється на чинник сугестивного впливу на свого насильника, якому може бути навіюване як умиротворення, так і стан пригніченості, страху. Ефективним при цьому може бути вплив, метою якого є вікова регресія агресора, що занурює його в стан дитинства, у якому він починає почувати свою незахищеність і уразливість. Наприклад, при ймовірності нападу на жінку останній рекомендується не побоятися зустрітися з нападником поглядом і промовити приблизно таке: “А що на це скаже твоя мама... а ти у мами запитав?”

Радикальним же засобом руйнації шаблону є метод “*контрольованого божевілля*”. Цей метод ефективний в особливо небезпечних ситуаціях, що загрожують життю. Проте він може бути застосований й у ситуаціях “м’якої агресії” – на виробництві, в офісі, сім’ї, суспільному транспорті, де, крім методів руйнації шаблону може бути використаний і так званий метод “*психологічного айкідо*” (М.Є. Літвак), який, будучи чинником, що перериває поведінковий шаблон, спрямований на “амортизацію” агресії, тобто на позбавлення її живильного ґрунту – зворотного зв’язку.

Наведемо приклади розглянутих вище ***методів нейтралізації агресії***.

Модель амортизації подана в книзі Я. Гашека “*Пригоди бравого солдата Швейка*”: “Шредер зупинився перед Швейком і став його розглядати. Результати своїх спостережень полковник резюмував одним словом: “Ідіот!” “Насмілюся доповісти, пане полковнику, ідіот!” – відповів Швейк”. На що розраховує наш співрозмовник, звертаючись до нас із тим або іншим агресивним випадком? На нашу реакцію. Але як він при цьому себе відчує, якщо наша реакція виявляється раптом цілком несподіваною? Амортизація, застосовувана в процесі спілкування, називається “психологічним поглажуванням”, а також “психологічним ударом”. Наведемо приклад.

А: “Ви сьогодні чудово виглядаєте”.

Б: “Дякую вам за комплімент! Я дійсно непогано виглядаю. Мені особливо приємно чути це саме від вас, тому що у вашій щирості я не сумніваюся”. Дана відповідь є протидією такій поведінці, при якій деякі роблять компліменти нещиро з метою збентежити співрозмовника.

Психологічне айкідо можна застосувати всюди, наприклад, в автобусі. Розглянемо сцену, що там мала місце. Фахівець із психологічного айкідо А., пропустивши вперед представниць прекрасної статі, останнім протиснувся в переповнений автобус. Коли закрилися двері, він став шукати у своїх численних кишнях (на ньому була куртка, штани і піджак) талони. При цьому він, звичайно, створював деяку незручність Н., що стояла на сходинку вище. Раптом у нього був кинутий “психологічний камінь”. Н. гнівно сказала: “Довго ви ще будете колупатися?!” На це була амортизаційна відповідь: “Довго”. Далі діалог відбувався приблизно так. Н.: “Але так мені може пальто налізти на голову!” А.: “Може.” Н.: “Нічого кумедного немає!” А.: “Дійсно, нічого кумедного немає”. Після цієї репліки роздався одностайний сміх. Н. протягом усієї поїздки більше не вимовила жодного слова. Можна собі уявити, скільки б продовжувався конфлікт, якби у відповідь на першу репліку сказали б традиційне: “Це вам не таксі, можете потерпіти!” Як бачимо, А. не придумавши жодного слова, використовував “енергію” співбесідниці.

Наведемо приклад використання методу “контрольованого божевілля”, узятий із книги С. Горіна і С. Огурцова “Спокуса” (2001).

“У тамбурі електрички їхала “хипового вигляду” молода людина і мовчки курила. На зупинці у вагон зайшов військовий патруль, причому старшому патруля “хипова” молода людина відразу не сподобалася. Розташувавшись у вагоні, старший патруля почав коментувати вид молоді людини, зробивши ряд не позбавлених оригінальності припущень про те, як такого роду молоді люди з’являються на світ. Відповіддю було мовчання. Тоді, достатньо розпалившись від власної промови, старший патруля вийшов у тамбур “з’ясовувати стосунки”. От тут і відбулося найголовніше... Як тільки військовий із словами “гей, ти, послухай!” поплескав молоду людину по плечу, той повільно повернувся до співрозмовника і дуже виразно вимовив один тільки звук: “И-и-и!”. Після чого знову повернувся до вікна, продовжуючи курити. Старший патруля, як загінотизований, повернувся на своє місце і мовчав до кінця маршруту”.

Методика “И” застосовується нами в курсі психологічного підготування жінок, які хотіли б знати, як захистити себе від насильства.

Отже, ми вважаємо, що розробка методик протистояння агресії, яка базується на розглянутій *концепції онтологічної ізоморфності внутрішнього та зовнішнього* (буття та свідомості) є особливо важливою в сьогодні. Ця концепція базується на новій науковій парадигмі світу, з позиції якої він розглядається як інтегральне ціле, що підтверджується вивченням як фізичної, так і психічної реальностей.

Так на квантовому рівні людина (спостерігач) виявляється нерозривно пов’язаною із світом і виступає його буттєвим ініціатором, тобто породжує світ тільки однією своєю присутністю. Тут маємо “принцип співучасті” сучасної фізики (який констатує: фізичні об’єкти принципово невіддільні від їхнього сприйняття нашою свідомістю, від нашого впливу на ці об’єкти), що втілюється в антропному космологічному принципі, який виходить із розуміння людини як активної й органічної частини космосу і Всесвіту.

У сфері психічної реальності також існують підтвердження наведеного положення про єдність “Я” та “не-Я”, що знаходять свою ілюстрацію у феномені непричинних синхронічних зв’язків, аналізованих у працях К. Юнга, В. Паулі, П. Девіс, М.О. Козирева й ін. Про даний феномен в 1955 році К. Юнг писав у книзі “*Синхронність і людська доля*” як про явище, що перетинає простір-час і впорядковує події, коли “потоки” фізичної і психічної реальностей набувають рівнобіжного значення. При цьому може виявлятися збіг психічного стану спостерігача з одночасною зовнішньою подією, що відповідає цьому психічному стану, при відсутності очевидного причинного зв’язку між ними. Як приклад К. Юнг наводить випадок із своєї практики, коли одна з його пацієнток у критичний період свого особистісного розвитку побачила сон, у якому їй давали золотого скарабея (що є символом відродження). Під час психотерапевтичного сеансу, коли вона розповідала цей сон, Юнг почув шум, створюваний комахою, яка вдарилася у віконну раму. Коли ж Юнг відчинив вікно і впіймав комаху, то побачив, що це найближчий аналог золотого скарабея, який зустрічається в тих широтах, і який, усупереч своїм навичкам, намагався проникнути в темну кімнату саме в момент розповіді пацієнтки. Цікаво, що саме це посилення значення сну поя-

вою реального “скарабея” і призвело до бажаного позитивного зсуву в психологічному розвитку жінки.

Найбільш визначальні мислителі, такі як Аристотель, Кант, Гегель, вважали, що розвиток живого заданий наперед, тобто кожна істота несе в собі в прихованому виді мету свого розвитку і в загальному виді є цією метою. Отже, можна говорити, що всі речі і явища знаходяться в універсальному взаємозв'язку і тому несуть в собі сліди як теперішніх, так і минулих явищ. Так, П. Кремер в книзі "*Закон послідовностей*" (1919 р.) писав, що послідовності всюдишчі і нескінченні в житті, природі, космосі. Едвард Р. Дьюї в книзі "*Цикли: таємничі сили, що породжують події*" (1971 р.), Дж. Мітчелл та Р. Ричард у книзі "*Феномени книги див*" (1987 р.) розповіли про парадоксальні періодичні події, дивовижні збіги, паралельні ланцюги подій. Так, наприклад, двох братів було збито на Бермудських островах тим же самим таксі, яке збило їх рік потому. Керував таксі той самий водій, в машині їхав той же пасажир, а брати їхали тією ж вулицею на тому ж мопеді.

Юнгівський феномен непричинних синхронічних зв'язків виявляється в сфері трансперсональної психології С. Грофа, який аналізує змінені стани свідомості, котрі отримали назву трансперсональних, тобто таких, які дозволяють людині вийти за межі самої себе як “рольової” особистості. Саме вихід за межі рольових установок особистості, вміння дистанціюватися від ситуації дає нам можливість контролювати свою поведінку і саму ситуацію, готуючи умови для досягнення однієї з головних цілей розвитку людини – статусу творчої особистості, оскільки творчість є виходом у сферу багатозначного, багатомірного розуміння реальності та її опанування; творчість передбачає актуалізацію *надситуативності* як здатності суб'єкта виходити за межі однозначних конструкцій “зовнішньої доцільності”.

Наведемо приклад використання рольового ресурсу. Викладач М. поскаржився невропатологові на заїкуватість, що виникає при сильних хвилюваннях. Невропатолог порадив йому в таких випадках уявити себе ким-небудь іншим, пограти, поставити себе на місце іншою людиною з владним голосом. Порада допомогла. Англійський актор М. Стюарт у 60-і роки прославився як пародист, що вміє в точності копіювати голос, манеру поведінки інших людей. На питання, як він прийшов до цього жанру, актор розповів, що в дитинстві і юності дуже страждав від своєї сором'язливості. Він навіть не міг замовити собі

обід у кав'ярні – заїкався і мукав. Стюарт знайшов спосіб сам. Розмовляючи з незнайомими людьми, він уявляв себе кимось іншим, важливим і значним, і говорив відповідним голосом – надутого саванника, відставного військового, хазяїна фабрики й ін. Це допомогло! Незручності, скутості і сором'язливості в спілкуванні він більше не відчував.

Рольові тренінги дозволяють навчитися ототожнювати себе з будь-яким об'єктом зовнішнього середовища, у тому числі з об'єктом, який явно або неявно несе агресію. У даному випадку ініціюється процес стирання межі між внутрішнім і зовнішнім, що позбавляє агресії її живильного ґрунту і не дає їй можливості укоренитися в людині. Рольові тренінги допомагають розвинути почуття емпатії до всіх істот, перебороти так звану "*езопову симпатію і синтонію*", які виникають з тієї закономірності, що, як свідчать тренінги спілкування, почуття симпатії є, як правило, наслідком впізнавання в партнері вже знайомої раніше людини, і якщо підходящого типу, зразка, аналога не знаходиться, то партнер має тенденцію перетворитися на байдуже тло.

У рамках рольових тренінгів можна запропонувати оригінальні вправи так званого *методу "Дистанції" (система "Сінтон")*, автором якого є М.І. Козлов, який у книзі "*Щира правда*" пише, що "Дистанція" не є тренінгом під керівництвом ведучих. Швидше за все даний метод являє собою систему самостійної роботи, коли людина працює (і вчиться працювати) із собою сама, а ведучий їй в цьому допомагає.

Робота на дистанції передбачає інтенсив, тобто активність протягом 4–8 годин щодня, але без відриву від звичайного життя. Людина одержує завдання, наприклад, відтворювати "величну постать", після цього вона зранку до вечора вчиться ходити з прекрасною поставою і т.д. Дистанція – це спеціальна система вправ, що розвиває особистість у наступних напрямках: уміння любити; конструктивно-позитивне ставлення до життя; спілкування і взаємини; фізичне здоров'я; внутрішня воля; гроші і ставлення до них; продуктивне життя.

Від курсу до курсу "дистантник" по кожному з цих напрямів відпрацьовує нові необхідні навички, доводячи їх до рівня дійсного результату, тобто ставлячи завдання навчитися виконувати їх так само легко, як користуватися ложкою, і так само природно, як дихати.

У рамках тренінгів з метою розвитку особистості людини пропо-

нуються наступні вправи:

1. *"Якби я тебе любив..."* Суть вправи полягає в тому, що людина в кожному акті спілкування з іншими налаштовується на любов до кожного, з ким спілкується.

2. *"Внутрішнє "Добре!"* Тут рекомендується наступне: що б не трапилось, говори собі з внутрішньою посмішкою: "Добре!" Що б не робила людина, рекомендується робити це з відчуттям задоволення.

3. *"Тотальне "Так!"* Рекомендується наступне: Промовляти "Так!" вголос і про себе. Це не стосується доленосних рішень, але у всіх штатних ситуаціях навчає шукати в першу чергу те, у чому ви з людиною можете погодитесь. Далі: зняти впевненість, що ви мислите істинно, а інші помиляються, і займатися не пошуком правоти, а набуттям нового змісту для себе. Слід зазначити, що ті, хто полюбив цю вправу, знаходять у ній майже езотеричні сенси, переходячи від "Так" конкретному співрозмовникові до "Так" світу і життя в цілому.

4. *"Постать і Посмішка"*. Тут рекомендується відпрацьовування величної постанти і чарівної посмішки. Саме цікаве в цій вправі – пошук необхідного внутрішнього самовідчуття, що дозволяє почувати себе вільно, нескучно, впевнено в собі.

5. *"Відокремлення від зовнішнього контролю"*. Даний метод роботи над розширенням свого особистісного статусу означає, насамперед, здійснення нестандартних учинків із задоволенням, з духом волі і бешкетництва. Рекомендується робити ці добрі і веселі вчинки доти, поки все життя не стане одним нестандартним учинком. Як тільки не розважаються дистантники! Водять хороводи на вулиці, задушевно розспівуючи дитячі пісеньки, роздають гроші у вагонах метро: "Вибачте, люди добрі, що ми до вас звертаємося. Ми самі не місцеві, візьміть, хто скільки зможе!" Робити нестандартні вчинки можна й в офісі, на роботі. От Світлана перед обідом улаштувала "розминку" – гру у волейбол повітряною кулькою. Спочатку народ подумав, що головний бухгалтер збожеволіла, але незабаром грали вже усі.

Поговоримо про *методику подолання конфлікту між "Я" та "не-Я"*.

Розглянемо оригінальну практику *"Симорон"*, що успішно використовує ресурси рольових тренінгів з метою гармонізації особистості, усунення конфлікту між "Я" та "не-Я".

Відзначимо, що розвиток рольового начала людини спочатку виявляє стан відсутності рольової диференціації, коли первісна людина (і дитина) не може регулювати динаміку рольових відносин та її

рольовий статус цілком визначається імперативами зовнішнього середовища. Тут рольова активність з'являється у вигляді міфосимволічної активності, у руслі якої зовнішнє середовище сакралізується, природа наділяється психічними властивостями й усупільнюється, постає як єдине чуттєве ціле. Л. Леві-Брюль у книзі *“Первісне мислення”*, аналізуючи первісні міфи, вірування, звичаї, робить висновок про істотну відмінність свідомості первісної людини від свідомості цивілізованої людини. Специфічність первісної свідомості характеризується тим, що воно містичне, або магічне, у ньому немає розходження між природним і надприродним, сном і бадьорістю, частиною і цілим. За своєю логікою воно не відчуває протиріччя і замість спрямованості до встановлення логічних відносин між предметами підкоряється законові співпричетності або партиципації: визнає існування різних форм передачі властивостей від одного предмета до іншого шляхом зіткнення, зараження, оволодіння та ін. За таких умов виявляється феномен взаємної трансформації, плинності рольових аспектів дійсності, коли людина може розглядатися одночасно і людською істотою, і твариною, і духом. На другому етапі розвитку рольової активності, людина навчається довільним чином переходити від однієї соціальної ролі до іншої, що рано або пізно приводить людську істоту до усвідомлення відносності свого рольового статусу, коли виявляється перспектива перебороти рольову обмеженість і злитися із зовнішнім світом, навчившись бути усім, ким людина забажає. Тут людське "Я" зливається із Усесвітом, а людина немовби отримує можливість керувати Всесвітом на основі керування своїм "Я".

Дане вміння є не надприродно-містичним, а, навпаки, цілком науковим, про що можна дізнатися, аналізуючи *принцип антропологічної причетності до світу*, який вказує, що світ багато в чому такий, яким його конструює людина, котра з ним взаємодіє.

Принцип єдності "Я" та "не-Я" можна проілюструвати уривком з книги В. Пелевіна *“Чапаєв і порожнеча”*: *“Уявіть собі непровітрену кімнату, у яку набилося дуже багато народу. І усі вони сидять на різних кривих табуретках, на розхитаних стільцях, якихось клунках, і взагалі на будь-чому. А більш жваві і моторні прагнуть сісти на два стільці одразу або зігнати кого-небудь з місця, щоб сісти самому. Таким є світ, у якому ви живете. І одночасно в кожного з цих людей є свій власний трон, величезний, блискучий, що піднімається над усім цим світом і над всіма іншими світами теж. Трон воістину царський*

– немає нічого, що не було б у владі того, хто на нього зійде. І, найголовніше, трон абсолютно легітимний – він належить будь-якій людині по праву. Але зійти на нього майже неможливо. Тому що він займає місце, якого немає... Він знаходиться ніде”.

Система “Симорон” закликає зруйнувати границі між "Я" и "не-Я". При цьому перераховуються різні аспекти такої границі: просторові границі – мої особисті речі, моя кімната, мій будинок, моя вулиця, моя країна, моя планета, моя сонячна система, моя галактика; часові границі – мій робочий день, мій місяць відпочинку, мій навчальний рік, моя юність, моя зрілість, моє життя. Є ще внутрішні границі – мої плани, мої ідеї, мої переживання, мої мрії, мої звички, мої страхи, мої хвороби, моє здоров'я. Усе це – границі, що відрізняють мене від інших людей. А де ж сама людина, її "Я"? У мозку, у душі, у центрі Всесвіту, у фізичному тілі, усередині своєї свідомості? Будь-яке слово виокремлює, обмежує якийсь об'єкт. І якщо ми визначаємо щось, то тим самим будуємо границю між цим об'єктом і тим, що цим об'єктом не є.

Людина тут розглядається творцем зовнішньої і внутрішньої реальності, що є лише відображенням її "Я". Розв'язання конфлікту між "Я" та "не-Я", досягнення гармонії між ними тут досягається за допомогою певних психологічних технік.

На початковій стадії опанування системою “Симорон” вивчаються найпростіші способи корекції зовнішнього середовища як дзеркала, що відбиває "Я". Якщо людина корегує те, що знаходиться поза нею, то, зрозуміло, вона виправляє себе. Якщо вона стикається з хворобою у зовнішній реальності, це має розумітися та усвідомлюватися як зображення того, що гніздиться в самій людині, тому що породити хворобу могла тільки сама людина через транслювання її на екран зовнішньої реальності. Картини на цьому екрані для людини є попереджувачими сигналами про те, що може з нею статися через якийсь час. Спостерігаючи їх, людина має завчасно розпізнати, що її очікує через певний період. Бачачи хворобу поза собою, трансформуючи її у здоров'я, людина профілактично працює над собою, корегує і змінює себе, усуваючи можливість власного захворювання.

Симороніст не займається своєю особистістю, він займається собою винятково у своїх проєкціях, у відображенні на зовнішньому екрані, тобто у зовнішньому світі.

Сигнали можуть бути і позитивними, що свідчить про те, що людина бажана природі, що вона є гармонічною. Тоді – це сигнали

вдачі, сигнали підтримки. У такому випадку, щоб людина не робила, їй таланить. Цей стан симороністи називають ширянням. Якщо сигнали говорять про протилежне, то це сигналізує про те, що людина себе закрила, поставила *пробки особистої зацікавленості*, і її завдання полягає в тому, щоб витягти ці пробки, коректуючи поза собою зовнішнє середовище. *Вища насолода для симороніста – це цілковита відсутність себе і спостереження за собою винятково через зовнішні прояви.* Коли симороніст творить життя, у нього не повинно виникати ніяких думок, емоцій або відчуттів, тому що він розуміє себе як сутність, що розпорошена у просторі і часі.

Відтак, *симоронські техніки* покликані гармонізувати "Я" та "не-Я", привести їх до єдності. Ці техніки реалізують принципи управління реальністю, коли симороністи використовують парадоксальні, "божевільні" ритуальні техніки. Ефект управління реальністю, який тут має місце, можна обґрунтувати за допомогою таких наукових фактів. Починаючи з 1996 року різко зросло використання в дослідженнях фізичних пристроїв – генераторів випадкових чисел (ГВЧ). Зазначені прилади засновані на записі так званого флікер-шуму і комп'ютерній обробці його сигналів, що автоматично відображають випадковий набір чисел у вигляді нуля і одиниці в серіях по 200 біт на секунду і підрахунку за спеціальною програмою вірогідності появи цих чисел та її відхилення від середніх значень за наявності зовнішніх дій. Як відомо в математиці, поява таких чисел при безперервній роботі кожного ГВЧ є абсолютно випадковою подією. Згідно міжнародному проекту подібні генератори були встановлені в 60 країнах світу, де вони працюють безперервно всі роки. Виявилось, що в дні, коли увага світової громадськості привернута до важливих подій у житті людей, наприклад, до терористичного акту в Нью-Йорку 11 вересня 2001 року, смерті відомих світових осіб – принцеси Діани, Матері Терези, Папи Іоанна Павла II або до проведення суспільно-значущих заходів в спорті, культурі, всі ці події знаходять віддзеркалення в роботі ГВЧ.

Виявляється це в тому, що точно в той же самий час, той же день, годину і хвилину вірогідність повторюваності одних і тих же чисел серед всіх ГВЧ різко і високо статистично достовірно зростає. Це явище вказує на те, що є прямий зв'язок у світовому масштабі між Глобальною Свідомістю і емоційним станом людей, причетних до таких подій, і роботою електронних приладів типу ГВЧ. Відтак, можна припускати кумулятивний глобальний ментальний вплив величезних

мас людей на роботу ГВЧ на квантовому рівні і, отже, вплив на хвилеву функцію квантових об'єктів і зміну ентропії самої системи. Це також підтверджують і психофізичні експерименти, проведені з електронним годинником: квантовий мікрорезонатор прискорював свої показники під час хвилювання людини і уповільнював їх під час її засинання.

Цей та інші наукові факти говорять про те, що людське суспільство (як актуальне, так і віртуальне – у вигляді певних архетипів колективної підсвідомості, за К. Юнгом) виявляє свій індивідуальний темпосвіт, який впливає на всіх представників цього суспільства через так звані суспільно-сугестивні норми. "Божевільні" симоронські ритуали й спрямовані на звільнення людини від нормативного підґрунтя суспільного існування.

На це, власне, спрямована і відома у деяких колах дослідників концепція *трансферфінгу – управління реальністю*. Розглянемо її головні аспекти – ключові поняття і теоретичні основи.

1. Реальність (просторово-часовий континуум) є своєрідним полем (простором) потенційно можливих станів, надалі – простір варіантів. Простір варіантів є свого роду матрицею, шаблоном, за яким відбувається рух всієї матерії. У ньому зберігається інформація про те, що і як повинно відбуватися в матеріальному світі. Число різних потенційних можливостей нескінченне. Сектор є ланкою простору варіантів, де містяться сценарій і декорації, тобто траєкторія і форма руху матерії. Іншими словами, сектор визначає, що у кожному окремому випадку має відбуватися і як виглядати. Інформація знаходиться у просторі варіантів стаціонарно, у вигляді матриці. Структура інформації організована в пов'язаних один з одним ланцюжках. Причинно-наслідкові зв'язки породжують перебіг варіантів (потоки подій).

2. У навколишньому просторі в необмеженій кількості також знаходиться Вільна енергія Космосу (життєва енергія, прана та ін.). Всі живі істоти можуть певним чином утилізувати цю енергію.

3. Вільна енергія входить у тіло людини у вигляді центральних потоків, формується думками (наміром) і на виході набуває параметрів, відповідних цим думкам (наміру). Модульована енергія накладається на відповідний сектор у просторі варіантів, що приводить до матеріальної реалізації варіанту. Ступінь тієї, реалізованості (проявів) модульованої енергії щодо людини залежить від таких чинників як єдність душі і розуму, а також рівня енергетики. Іншими

словами, енергія думок (тобто сукупність всіх інтенцій, намірів організму) не зникає безслідно – вона здатна матеріалізувати сектор простору варіантів, за своїми параметрами відповідний мисленому випромінюванню. Своїми безпосередніми діями з одного боку і думками (наміром) з іншого кожна жива істота створює шар свого світу. Шари різних істот відрізняються один від одного в тому ступені, в якому свідомості цих істот індивідуальні (унікальні). Всі ці шари накладаються один на одного, і таким чином кожна істота робить свій внесок у формування реальності

4. Поза спостерігачем говорити що-небудь конкретне про Реальність не має сенсу Лише свідомість (будь-яка, а не тільки людини) проводить певну структурування в Реальності. Параметри цієї структурування повністю задаються властивостями сприймаючої свідомості.

5. Траєкторія руху суб'єкта в просторі варіантів сприймається як лінія життя (одним з проявів якої, є відчуття часу). Доля людини (лінія життя) є ланцюжком секторів, приблизно однорідних за якістю. Теоретично не існує ніяких обмежень щодо можливих поворотів долі людини, оскільки простір варіантів нескінченний.

6. Можна припустити, що рух, не схильний до зовнішніх сил, відбувається за векторами найменшого опору (свого роду геодезичними лініями, які є лініями на поверхні, головні нормалі всіх точок якої збігаються з нормаллями до поверхні; найкоротшою лінією на поверхні між двома крапками буде частина Геодезичної лінії, що проходить через ці крапки; у механіці Геодезична лінія грає важливу роль по ній рухається крапка, що мусить залишатися на поверхні у тому випадку, коли на крапку не діють ніякі зовнішні сили). Цілком імовірно, що в просторі варіантів існують різноманітні атрактори (цілі), цим пояснюється схожість людських долі.

7. Світ є дуальним дзеркалом, на одній стороні якого знаходиться матеріальна дійсність, а на іншій – метафізичний простір варіантів. Людина усвідомлює реальність так, як її навчили це робити. Життя подібне до несвідомого сновидіння наяву, тому що людина не має точки опори щодо реальності. Спустіться в зал для глядачів і спостерігайте. Дійте відчужено, здаючи себе в оренду і залишаючись спостерігачем. Зниження рівня важливості, рух за течією варіантів і координація дають можливість рухатися усліпу в сновидінні наяву. Життя кожної живої істоти – це сновидіння Бога. Мета життя, а також саме служіння Богові полягає в творінні разом з Ним. Процес досяг-

нення мети є двигуном еволюції. Мінливість видів у процесі еволюції формується наміром. Бог творить реальність і управляє нею через намір всього суцього. Кожній живій істоті Бог надав свободу і владу формувати свою реальність у міру своєї усвідомленості. Якщо ви виявляєте намір, вважайте, що це намір Бога. Як ви можете сумніватися в тому, що воно буде виконано? Не просити, не вимагати і не добиватися, а створювати.

Розглянемо ритуальні техніки системи *Симорон*.

1. Одна з технік називається принципом віддяки ситуації, коли людина відкривається негативному аспектові зовнішнього середовища, тобто життєвому безладдю, що тут розуміється як результат прийняття на себе "кольорів" об'єкта, розфарбовування себе під нього, приєднання до нього, як до хазяїна. Для рятування від лиха, неприємностей пропонується принципово інший підхід, коли недоліки не виправляються, не викорінюються, а шукається і знаходиться скрізь і в усьому елемент здоров'я, сили, радості, який і стверджується. Тоді зло, горе залишає людину.

Наведемо приклад. У симороністки Ані не склалися відносини з підлеглою. Аня віддячила ситуації (внутрішньо, застосовуючи образну, метафоричну техніку), і буквально наступного дня підлегла знайшла більш високооплачувану роботу і звільнилася. У виграші виявилися обидві.

2. Техніка перейменування (з пошуком коренів), робота з перешкодами.

Замість того щоб проламуватися крізь перешкоди, боротьби з ними або відступати під їхнім натиском, пропонується віддячити перешкодам за застереження від більш серйозних неприємностей (що виявляє "ефект вихору"). При цьому людина як би звільняється від перешкод, припиняючи боротися з обставинами, їх що породили, дотримуючись сентенції Сенеки, який помітив, що коли людина бореться з перешкодами, вона стає їхнім рабом. На Сході людину, вільну від гніту перешкод називають "істинно мудрою". У даосизмі ми зустрічаємося з божественним принципом недіяння, що заперечує маніпуляторно-індивідуальну природу людини в ім'я спонтанно-інтуїтивної поведінки "істинно мудрої людини": "безмовний, перебуває в недіянні, але до усього причетний; незворушний, не керує, але все тримає у порядку. Те, що називаю "недіянням", означає не випереджати ходу речей; те, що називаю "до усього причетний",

це слідувати ході речей; те, що називаю “усе тримає у порядку”, додержуватися взаємної відповідності речей”.

Для роботи з вихровими ситуаціями в Симороні пропонується кілька методів. Один з них – перейменування з пошуком кореня. Для цього необхідно знайти корінь вихору – той момент, коли виникла проблема (порівняйте з психоаналітичним методом). Далі можливі два варіанти. Перший – знайти сприятливий вчинок стосовно сигналізатора (тобто того, з чією “допомогою” виникла проблема). Другий – зробити крок назад, у попередній момент, коли все навколо було безхмарним, і розіграти кореневий варіант за новим сценарієм.

Наведемо приклад. Одна серйозна проблема (хронічна мігрень) у дорослого чоловіка мала такий корінь. Коли йому було п’ять років, Шурик гостював влітку у селі. Повертаючись з річки, він підійшов до компанії сільських хлопчиків, що нудьгували на призьбі. Найстаршому з них прийшла думка пожартувати над хлопчиком. Він вихопив здоровенну напівживу щуку і, розчепірівши їй рота, різко підніс до обличчя Шурика. Рибина ворушила зябрами і біла хвостом. Шурик впав у істерику. Збіглися дорослі, і його ледве вдалося заспокоїти.

Коли Шурик підріс і зіткнувся з проблемою, він зрозумів, що треба переграти кореневий епізод. Сашко зупинився на наступному варіанті. Побачивши, що хлопчикам нудно, він підійшов до них і витяг з кишені перочинний ніжик. Пропозиція Шурика зіграти в “ножички” знайшла загальну підтримку. Час пролетів непомітно, і коли він зібрався іти, старший із хлопчиків запропонував щуку в обмін на ніжик. Шурик ледь доніс велику рибину до будинку. Після цього Сашко позбувся своєї проблеми, крім того він одержав нове ім’я: “Я той, котрий пропонує хлопчикам гру в ножички”.

С.К. Кінг у книзі “*Міський шаман*” наводить кілька прикладів застосування схожої техніки. Неймовірний випадок відбувся з жителькою Каліфорнії, що сильно обпекла ногу об вихлопну трубу мотоцикла. Опік довго не гоївся. Вона уявила позитивний результат події (без торкання вихлопної труби), прокрутила його в уяві сорок разів і одержала вражаючий результат – важка рана затяглася за три дні.

3. Якательний переклад

Ця техніка передбачає дуже простий і ефективний прийом розв’язання проблем, який полягає в тім, що людина під час проблемного контакту із зовнішнім світом учиться докорінно змінювати своє ставлення до нього за допомогою того, що вона бачить в цьому

світі саму себе. У нижченаведеному прикладі описаний діалог чоловіка з дружиною, здійснений в ключі якательного перекладу.

– *Я чому так пізно додому повернувся?*

– *А я що, з дівками, чи що, гуляв? Я справою займався.*

– *Які в мене можуть бути справи після одинадцяти?*

– *А це вже не моя справа! Я ж себе не запитую, які в мене справи після роботи і чим я там займаюся зі своїми хворими-сифілітиками.*

– *Наступного разу я прийду додому і не знайду себе вдома.*

– *Може, я не буду себе лякати?*

– *Наплювати мені на себе!*

– *Це мені на себе наплювати! Я йду.*

– *Можу не приходити.*

– *Узагалі ж я винуватий.*

– *Ні, це я винуватий, дай я себе поцілую*

– *Я зобов'язуюся приділяти собі більше уваги і проводити із собою більше часу.*

У рамках методик подолання границі між "Я" та "не-Я" можна говорити і про **систему енерго-інформаційного розвитку С.Д. Верещагіна**, який пише про те, що людина може в так званому *еталонному стані* (коли ви прекрасно себе почуваете, вам подобається абсолютно все) програмувати себе і навколишню дійсність на той або інший напрямок бажаних подій, тобто на реалізацію свого щирого бажання, яке на відміну від помилкового, повинне одразу ж виповнюватися (як пише той же автор, "щирі бажання завжди здійснюються легко, і тільки помилкові вимагають масу сил і енергії"). Після процедури програмування з людьми, як вважається, відбуваються дійсні метаморфози. Так один з учнів С.Д. Верещагіна запрограмував себе на одруження. Спочатку він усвідомив для себе, що женитися для нього дійсно життєво необхідно, що це бажання – щире, тому що за природою він створений так, що йому потрібна родина, а не тому, що в цьому суспільстві схвалюється інститут шлюбу. Причому, одружитися він хотів не аби на кому, а на дівчині своєї мрії. Це теж говорить про істинність бажання, адже його мета була не просто створити родину, а жити в родині в радості і щасті, зі своєю, тільки йому призначеною рідною людиною. Заклавши подібну задачу в підсвідомість, хлопець почав спокійно займатися своєю роботою, знаючи, що турбуватися йому ні про що: прийде підходящий момент і підсвідомість сама зробить усе, що потрібно. Один раз в обідню перерву йому раптом спало на думку

піти на вокзал, що був неподалік, і купити газету. Чому на вокзал? І навіщо йому раптом знадобилася якась газета? Будь-яка розсудлива людина, здавалося б, неодмінно задала б собі ці питання і, можливо, підкорившись логіці і здоровому глуздові, вважала б таке бажання абсурдним і відмовилась би від нього. А наш хлопець був підготовленим відповідним чином. Він знав: раз чогось хочеться – треба це негайно робити. Якщо підсвідомість так вимагає – це неспроста. Він прийшов на вокзал і почав шукати цей самий газетний кіоск, до якого його так нестримно тягнуло. Знайшов кіоск на пероні і підійшов до нього саме в той момент, коли з потяга, що прибув, виходила з двома валізами і сумкою через плече... вона. Сумнівів не було – це була саме вона, дівчина його мрії. У таких випадках підсвідомість не дає людині навіть секунди засумніватися і буквально вимагає: йди знайомитися. Він підійшов, погано розуміючи, що він робить і чого хоче. Найдивніше те, що і дівчина теж з першого погляду зрозуміла: це доля. Газету вони купували вже разом. Заголовок на першій газетній сторінці говорив: “Злагода так любов!” Зараз це одна із найщасливіших родин...

Існує і *метод гармонізації особистості В.В. Жигарінцева*, спрямований на інтеграцію "Я" та "не-Я". Це метод ґрунтується на безлічі аксіом, що встановлюють онтологічну ізоморфність "Я" та "не-Я", внутрішнього і зовнішнього. Подамо деякі з аксіом:

1. Як правило, людина, до якої ви не хочете звернутися по допомогу, несе в собі вирішення вашої проблеми.
2. Те, що ви відкидаєте, стає вашою долею.
3. Те, чого ви боїтеся, вас наздоганяє.
4. Те, що бажаєте і до чого прагнете, від вас вислизає.
5. Ви стаєте тим, кого критикуєте.
6. Якщо ви щось заперечуєте в собі або не хочете бачити, ви обов'язково зіштовхнетеся з цим зовні.
7. В інших нас дратує те, що ми не приймаємо в собі.
8. Ми ненавидимо і нехтуємо в інших те, що є в нас самих.
9. Будь-яка ворожа дія зовні є ворожою дією стосовно себе; будь-яка добра дія зовні є доброю дією по відношенню до себе; будь-яка допомога зовні – це допомога собі.
10. Коли кількість людей, що засвоїли нову думку, досягає певної граничної (критичної) величини, ця думка стає загальним надбанням.

11. Зовнішнє завжди до дріб'язків відбиває те, що знаходиться у вас усередині. Тільки ви і ніхто інший відповідальні за все те, що з вами відбувається.

12. Коли ви повертаєтеся до проблеми своїм обличчям, вона починає втрачати силу, відкриваючи вам причину свого виникнення.

13. Ненависть і ворожнеча перетворюють вас у тих, кого ви ненавидите і з ким ворогуєте.

14. Те, на що ви звернули увагу, втрачає свою руйнівну силу для вас, нейтралізується і стає вам на службу.

15. Наскільки ви приймаєте в собі щось, настільки це щось передає вам свою силу. Смиренність є зіткнення з життям, з'єднання з ним. Смиренність полягає в тім, щоб приймати стан речей таким, яким він є.

16. Біль точно вказує на місце в тілі, де людина не приймає себе, де вона розділена із собою і з Цілим. Якщо ви хворієте, отже, ви щось не приймаєте й придушуєте в собі.

17. Якщо ви не вирішили проблему, вона постійно буде вас переслідувати в різних обличчях.

18. Поводьтеся з іншими так, як би хотіли, щоб поводитися з вами.

19. Те, до чого ми прив'язані, обов'язково буде відібрано.

30. Страх і блоки є одночасно і перешкодою, і вратами до бажаної мети.

31. Принцип полярності: світ є полярним, дуальним. Але людина звикла ототожнювати себе з однією з дуальностей. Тому життя здійснює свій біг від однієї дуальності до іншої: щораз, коли у вас наростає самовпевненість, коли ви ототожнюєте себе із сильною стороною свого "Я", монада уже приготувалася перекинутися в протилежне положення.

32. Один з давньогрецьких філософів: "якщо нагода випаде вам блаженство зустріти – слідом помста йде". Англійське прислів'я: "гордість передує падінню".

33. Не прив'язуйтеся ні до однієї протилежності, не ототожнюйте себе з жодною з них. Розташовуйтеся у "центрі світу", тоді ви зможете керувати цими енергіями. Принцип "середнього шляху Буддизму": для того, щоб жити і процвітати, варто спіятися на дві протилежності, стояти на ґрунті їх поєднання, що, врешті-решт, приведе до становлення парадоксального світобачення.

34. Сила дії дорівнює силі протидії.

35. Протилежності завжди прагнуть збільшити розрив між собою і зміцнити це положення. З іншого боку, протилежності, що досягли стану крайнього ступеня поляризації, взаємного заперечення, переходять одна в одну.

36. Слова, приписувані Ісусові Христу: “Коли ви з'єднаєте в собі Зовнішнє і Внутрішнє, Ліве і Праве, Верх і Низ, ви з'єднаєтеся з Богом”.

Інтеграція "Я" та "не-Я" виявляє тут "*Закон повноти*": “Що є тут, є скрізь. Чого тут нема, нема і ніде. Усі речі існують одночасно в будь-якій точці простору і часу”. Закон повноти виявляє *принцип єдності минулого і майбутнього*. Ілюстрація даного принципу: родина однієї людини потрапила в блокадний Ленінград. Вони голодували і дійшли до того, що перед ними встала примара смерті, вони повільно вмирали. Але так трапилось, що хтось з них “випадково” поліз у стіл, що стояв у їдальні, і раптом з нього посипався хліб! Виявляється, батько цього сімейства, будучи ще дитиною, засовував недоїдений хліб між верхньою і нижньою кришками столу, де той благополучно зберігся в сушеному виді, поки в ньому не виникла необхідність. Далі – більше. Хтось випадково поліз у шафу й у щільно закритих банках знайшов поклад круп, борошна й інших продуктів. Це вже дід, батько батька, у період революції робив запаси про усякий випадок.

Закон повноти виявляє *принцип відкритості світові*. Ілюстрація даного принципу:

В однієї жінки чоловік пив і гуляв. Чим довше продовжувалася ця ситуація, тим на більший термін він зникав з будинку. Жінка, як водиться, бігала за ним, відшукуючи і повертаючи його додому. Така історія тривала досить довго. Нарешті, якось, коли він у черговий раз зник з будинку на кілька днів, вона сіла і запитала себе: “Чому ти бігаєш за ним? Чому увесь час намагаєшся знайти і повернути додому?”

“Тому що боїшся залишитися одна”, – відповіла вона собі.

“Так ти все одно вже одна”, – сказав їй хтось усередині.

І вона це побачила і прийняла ситуацію, вирішивши про себе, що більше не стане бігати за чоловіком, а там – будь що буде. Через годину пролунав дзвінок – на порозі стояв її чоловік. Більше він ніколи не йшов з будинку.

Закон повноти виявляє *закон болю*: якщо ви якось виокремлюєте себе від навколишнього світу, не приймаєте його, якщо не відчуваєте

повної єдності і споріднення з ним, якщо ви не бачите, що світ, люди, тварини, рослини, камені і ви самі – це одне й те ж, і всі ми складаємося з однієї і тієї ж субстанції за назвою любов, якщо ви не бачите, як створюєте ілюзорний світ навколо себе за допомогою свого розуму, ви завжди будете відчувати біль і страждання.

Розглянуті принципи, які утворюють синергійне поєднання двох буттєвих модусів людини – "Я" та "не-Я", постають певними передумовами для розробки *психолого-педагогічної системи поведінкової та світоглядної гармонізації особистості*. При цьому окрім поведінково-світоглядно-мотиваційного аспекту цієї гармонізації, важливим є також і *соматичний аспект* зазначеного процесу. Розглянемо це більш докладно.

1.4 ІНТЕГРАТИВНІ ЗАСАДИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

П. Вайнцвайг зазначає, що психологи Інституту кінесіології у США, вивчивши численні психофізіологічні показники організму людини в умовах її комунікації із собі подібними, дійшли висновку: якщо спілкуються дві людські істоти, життєвий (енергетичний) тонус однієї з яких є вищим, ніж тонус іншої, то "життєва" енергія "перетікає" до цієї іншої істоти, оскільки прилади фіксують, що її життєвий тонус підвищується, а іншої людини – еквівалентним чином знижується. Дещо подібне ми зустрічаємо в електротехніці у вигляді "ефекту захоплення": якщо в одну енергомережу ввімкнути два звукових генератори, що генерують коливання з близькими, але різними частотами, і якщо перший генератор характеризується більшою потужністю, ніж другий, то має місце ефект "захоплення", коли "сильний" генератор "поведе" за собою "слабкого" та примусить його працювати на своїй частоті.

Було також помічено, якщо людина позитивно ставиться до свого оточення, то вона значно підвищує тонус своєї життєдіяльності; і навпаки, негативне ставлення до оточуючого світу знижує енергетичний тонус людини. Ці висновки отримані на підставі досліджень Інституту кінесіології в США, директор якого Д. Даймонд показав, що щитовидна залоза крім виконання головної функції

імунологічного нагляду, постає основним “розподільником” живлющої, регенеруючої енергії організму. Щитовидка направляє й регулює потік електромагнітної енергії по всьому організмі, проводячи миттєву корекцію, яка необхідна для подолання певних відхилень у життєдіяльності.

Також показано, що негативні почуття й думки є джерелом стресу людини й відтоку її енергії. Любов, віра, відвага, подяка, довіра тощо активізують діяльність щитовидної залози і підвищують нашу життєву енергію. Ненависть, заздрість, підозра, страх, а також неприємні асоціації й спогади гальмують діяльність щитовидки і знижують життєвий тонус організму. Крім того, усе розмаїття поведінкових аспектів людини виявилось прямо пов’язане з діяльністю щитовидки, тобто з процесами підвищення та зниження життєвого тону людини. Так, наприклад, стверджувальний кивок підсилює діяльність щитовидки й підвищує життєвий тонус людини, її енергії, а негативний жест призводить до протилежного ефекту, тобто до зниження енергії людини. Так званий жест вираження любові – “жест Мадонни” (розпростерті для обіймів руки) позитивно впливає на людину в стресовій ситуації, навіть якщо цей жест лише уявлюваний (але неодмінно глибоко емоційний). Посмішка також стимулює діяльність щитовидки не тільки людини, що посміхається, але й людей, що сприймають цю посмішку. Звертаючи увагу на обмін енергії між людьми, Д. Даймонд дійшов висновку, що різні прояви життєвої енергії взаємозалежні. Енергія “сильної” людини послаблюється при особистому контакті зі “слабкою”, одночасно при цьому енергія останньої підсилюється. Під час особистого контакту порушення психічної рівноваги може передаватися від однієї людської істоти до іншої: настрої і думки вкрай заразливі.

У цьому аспекті можна говорити про *фізіологічний аспект болю як недостачу енергії в людському організмі*, що виявляє найважливішу проблему людського страждання, пов’язаного з процесом енергетичної регуляції, що має місце не тільки на соматичному, але й психосоматичному рівнях. Відповідно до деяких сучасних теорій (Флекенштейн) біль виникає кожен раз, коли процеси розпаду, руйнування біологічних структур починають переважати над процесами синтезу. Оскільки синтез, відновлення біологічних структур вимагають витрат енергії (і, зокрема, кисню), то дефіцит енергетичних ресурсів має призвести до посилення процесів розпаду і виникнення болю. І дійсно, будь-які процеси, що збільшують дефіцит кисню, –

застій в крові, ішемія (недостатнє постачання тканин киснем), дія отрут (які блокують процеси окислення), механічні дії, тепло – призводять до посилення болю. І навпаки, все, що знижує потребу тканин в кисні – спокій, холод, посилення кровотоку – зменшує біль. При цьому негативні емоції сигналізують крім іншого про дефіцит енергетичних ресурсів в організмі. Відтак, можна дійти висновку про те, що такі феномени, як вампіризм, вандалізм зумовлюються енергетичним дефіцитом та потребують руйнування біологічних (та, загалом, матеріальних) структур, що приводить до випромінювання енергії-часу (це довели відомі науковці М.О. Козирєв, О.Й. Вейнік та ін. дослідники).

Тут цікавим можуть бути й висновки Г.І. Косицького, який проводив досліді с двома групами пацюків. Ці дві групи навчали долати перешкоди. При цьому, перша група пацюків була поставлена в умови, коли ці перешкоди можна було здолати, а друга група – ні. Відтак, перша група була успішною, а другу навчали неуспішності, беспорядності. Через декілька поколінь успішній і неуспішній групам пересадили клітини раку. **Перша група вижила вся, друга – вся загинула.** Тут важливим буде й те, що серед випускників Гарвардського університету відмінники мають найбільшу тривалість життя¹⁹.

Таким чином, позитивний настрій та позитивне ставлення до світу є чинниками підвищення життєвого тону людини з усіма соціальними й медико-біологічними наслідками, що з цього випливають. При цьому, наріжним чинником здоров'я людини є її світогляд, що постає інтегральним принципом психічної і соматичної цілісності людини. Про це опосередкованим чином засвідчує адаптаційна реакція людини на стрес: експерименти Г. Сель'є засвідчили, що будь-яка специфічна стресорна дія на організм викликає у ньому єдину реакцію, яку можна визначити як "симптом хвороби взагалі", коли на розмаїття специфічних подразників середовища організм реагує неспецифічним, узагальненим чином. Це дозволяє припустити, що всі специфічні стресорні подразники (які мають єдиний функціональний наслідок – стрес) на їх глибинному (перцептивно-гностичному) рівні реагування пов'язані із вищим регулятором поведінки людини – її свідомістю і, відповідно, певною системою ціннісних орієнтацій.

¹⁹ Фролькіс В.В. Старение и увеличение продолжительности жизни. – Л.: Наука, 1988. – 239 с. – С. 206.

У цьому контексті важливо врахувати і таку інформацію. Науковці з Томська (Росія) дослідили зв'язок між соматичним та душевно-духовним аспектами здоров'я. У різних людей вивчалися еритроцити крові, які постачають енергію людському організму, оскільки переносять кисень. У крові психічно здорових людей червоні кров'яні клітини – правильною дископодібною форми, вони рівномірно заповнюють увесь внутрішній простір. Під мікроскопом у крові людей, які страждають на шизофренію, спотворених еритроцитів неправильної форми дуже багато. У багатьох клітин пошкоджена мембрана: або розірвана в декількох місцях, або нерівномірно потовщена, або взагалі відшаровується від внутрішнього вмісту. Такі ж пошкодження науковці виявили в еритроцитах розумово відсталих пацієнтів, крім того, в багатьох їх клітинках крові гранули гемоглобіну розподілені нерівномірно, утворюють окремі скупчення. Навіть невротичні розлади позначаються на картині крові. У крові невротиків виявилось досить багато клітин зі схожими змінами: їх було менше, ніж у хворих шизофренією і розумово відсталих, але більше, ніж у здорових людей.

Відомо, якщо в крові багато пошкоджених еритроцитів, вона гірше забезпечує киснем тканини і органи. Виходить, що хвороби психіки викликають збій у роботі всього організму. Цікаво, що подібні зміни знаходять в еритроцитах хворих раком, гострим вірусним гепатитом, інфарктом міокарду та іншими хворобами. Таким чином, душевно хвора людина виявляє дефіцит енергії на соматичному рівні, коли формула "у здоровому тілі – здоровий дух" виявляється цілком адекватною істинному стану речей.

Подібні ж висновки можна зробити на основі вивчення води, яка відображає енергетичний стан людини. Японські науковці досліджуючи воду, фіксували і фотографували структуру води (спочатку в звичайному, а потім в замерзлому стані), яка знаходилася в безпосередній близькості від людини і деяких артефактів (фотографій та ін.). Було зафіксовано, що гармонійність структури води збільшується від позитивних аспектів людського буття і падає при зіткненні води з негативними реакціями людини і навколишньої дійсності. Якщо прийняти до уваги той факт, що більше 80 % організму людини складається з води, то стає зрозумілим вплив негативних емоційних реакцій людини і оточення на енергетичний стан її організму.

Цей феномен вивчався російським дослідником С.В. Зеніним і японським науковцем Я. Масарою (на сайті Академії наук Росії ці досліді вважаються такими, що не відповідають суворій науковості). Дослідження засвідчили, що вода є відкритою, динамічною, структурно-складною системою, в якій стаціонарний стан легко порушається при будь-якій зовнішній дії. Дослідження С.В. Зеніна засвідчили, що структура водного середовища людини так само індивідуальна, як відбитки пальців. Саме вона визначає якість крові, впливає на окислювально-відновлювальні процеси, пояснює специфіку кожного організму.

З погляду Р.П. Мейланова, вода в організмі є тим проміжним станом, який, з одного боку, має відношення до фізичного світу, а з іншого – є близьким до енергії духовного плану, оскільки володіє "нескінченно структурованим" станом, що забезпечує перетворення енергії між матеріальним і духовними аспектами Всесвіту.

Цікавим є також такі аспекти дослідження води. Група С.В. Зеніна створила пристрій, що чутливо реагує на зміни в структурі води. Виявилось, що на властивості рідини впливає навіть уявна дія, коли через уявлення, наприклад, що дистильована вода в пробірці є солоною, вона дійсно стає такою. Цікавий експеримент провели також хіміки на біофаці Московського державного університету. Один з екстрасенсів з власної квартири подумки впливав на пробірку з водою, виставлену на кафедрі факультету за десять кілометрів від нього. "Накачавши" пробірку негативною енергією, він розслабився, а біологи помістили у цю воду інфузорій. На відміну від контрольної групи, ці організми не прожили і пари секунд. Експерти біофаку констатували руйнування клітинних оболонок.

У цьому контексті можна описати дивовижні експерименти з водою, які були проведені японським дослідником Я. Масарою. Приводилося фотографування структури льоду після різних дій на воду. Наприклад, поряд з прозорою ємністю з водою була встановлена фотографія Гітлера, ця ситуація витримувалася певний час, потім вода заморожувалася. Фотографія структури одержаного льоду говорить сама за себе – страшні рвані осколки. Таким же чином досліджувався вплив на воду музики і людської мови. Дуже красивою виявилася структура льоду під дією на воду музики Моцарта. Зате дія рок-музики виявилася подібною до дії лайок. Потім встановлювалися послідовно фотографія матері Терези, написи різного змісту від "Я тебе люблю" до "Я тебе ненавиджу", деякі вірші, молитви тощо.

Найдивовижніші структури льоду виявилися після дії на воду слів любові і молитов. Вони дуже нагадували красиві сніжинки різної складності і конфігурації. Структури льоду, одержані під впливом злості і ненависті, були купою крижаних осколків.

Учені дійшли висновку, що вода, яка міститься у всіх живих організмах, дуже чутливо реагує на інформацію будь-якого характеру, структурується, зберігає в собі одержану інформацію, обмінюється нею з навколишнім світом. Більш того, науковці вважають, що вода проявляє себе як мисляча субстанція, яка обмінюється інформацією зі всім Всесвітом. Руйнівні повені і шторми є не чим іншим, як викидом з водою негативної інформації, одержаної від людей у результаті нашої діяльності. Відтак, агресія, злість, війни, заздрість тощо не проходять для людства безслідно.

Не тільки домішками, бактеріями і вірусами страшна вода, яку ми п'ємо, але, в першу чергу, інформацією, якою ми її наділяємо. Негативна інформація впливає на воду, яка у вільному і зв'язаному стані складає 40-85 % маси організму.

Розглянемо інші аспекти аналізованої проблеми. Як пишуть Тихоплави, усесвітньо відомі дослідження американського ученого К. Бакстера. У 1966 році Клів Бакстер відмітив, що рослини, приєднані до приладу, що вимірює електричний опір, реагують на деякі ситуації, причому цю реакцію можна вимірювати. Він спорудив автомат, що кидає дрібних рачків поодиночі в киплячу воду, і приєднав рослину, що знаходилася в іншій кімнаті, через звичайні електроди до самописця. У момент падіння рачка у воду в рослині відбувалися значні електричні зміни ("крик жаху"). Коли ж автомат кидав мертвого рачка, ніяких сигналів на самописці не було. Відтак, якщо у всіх живих істот існує єдина система комунікацій, то можна зробити висновок, що найяскравіше вона виявляється в критичні моменти. У звичайної людини спонтанний телепатичний контакт найчастіше відбувається, коли її близька людина або знайомий знаходяться в небезпеці або вмирає. Сигнал про смерть у цій універсальній мові, можливо, "найгучніший" і, отже, першим привертає нашу увагу. Факти свідчать про те, що він є чимось більшим, ніж просто включення і виключення системи тривоги. При цьому рослини реагували також на розбивання курячого яйця, що говорить про універсальний характер зв'язку у живій речовині.

Існує й інший подібний експеримент – "гра" з рослиною під назвою "Вбивця". Вибираються шість чоловік, з яких один (за жеребку-

ванням) стає “злочинцем”. Дві рослини, що належать до одного і того ж виду, поміщаються в кімнату, в яку на десять хвилин по черзі заходять всіх шість чоловік. За ці десять хвилин “злочинець” повинен будь-яким способом завдати шкоди одній з рослин. Відтак, одна рослина виявляється постраждалою від рук “вбивці”. Але існує свідок – інша рослина, яка приєднана до електроенцефалографа. Кожний з шести учасників експерименту ненадовго входить в кімнату і встає біля свідка. На п'ятеро з них рослина не звертає уваги, але коли входить “злочинець”, рослина виявляє особливу реакцію, яку фіксує записуючий пристрій. Подібні експерименти з подібними результатами проводилися неодноразово. Цікаво, що під час одного з дослідів у Флориді рослина “впізнала” відразу двох з шести підозрюваних. З'ясувалося, що одна людина дійсно “злочинець”, а інша часом раніше стригла газон перед власним будинком. Відтак, “злочинець” прийшов на експеримент, не відчуваючи за собою ніякої провини, але рослина відчула, що у нього “руки в крові”.

Численні дослідження, що виявляють зв'язок між рослинами, тваринами і людиною проводилися також у Москві. Дуже цікавий експеримент, проведений під керівництвом академіка П.П. Гаряєва, який досліджував насіння рослини арабідопсис, чудово вивченого ботаніками. Був створений генератор, що підсилює емоційне напруження звичайних слів. За його допомогою кожна фраза, вимовлена дослідником, сприймалася насінням арабідопсиса як прокляття. Результати перевершили всі очікування. Ефект лайливих слів, вимовлених на адресу нещасної рослини, дорівнював опромінюванню в 40 тисяч рентген: порвалися ланцюжки ДНК, розсипалися хромосоми, більшість насіння загинули, а ті, що вижили стали генетично спотвореними. Приголомшує той факт, що результат не залежав від сили звуку; прокляття могли вимовлятися тихим голосом і навіть пошепки. Справа була не в силі звуку, а в сенсі сказаного.

Дослідження, проведені П.П. Гаряєвим, підтвердили, що прокляття, спрямовані на адресу будь-якої живої істоти, спотворюють її генетичний апарат, а добрі, теплі слова можуть не тільки поліпшити настрій, але навіть допомогти позбавитися хвороби.

Важливим у нашому дослідженні є відомий закон, про який ми вже писали: “жертва несе свою частку провини за те, що з нею відбулося, відбувається або відбудеться”, оскільки юристи помітили, що є люди, які значно частіше інших стають жертвами злочинів або трагічних випадків. *Аналіз цього феномену, проведений попередньо,*

дозволяє дійти висновку, що людина сама провокує та визначає безліч поведінкових і причинно-наслідкових відхилень у навколишній дійсності. При цьому позитивне, неагресивне ставлення людини до оточуючого світу постає важливим чинником її соціального й фізичного здоров'я.

Це виявляє ідею цілісності, яка є одним із найбільш важливих одкровень нової наукової парадигми. Суттєво при цьому, що ідея цілісності не є чимось оригінальним, тому що вона міститься у джерелах філософської й релігійної думки мудреців стародавності. Повернення до уявлень про цілісність як до забутого старого відбувається на новому виткові розвитку цивілізованого світу. Нині стало вже аксіомою те, що людський організм є цілісність і що у випадку захворювання окремого органу варто лікувати весь організм (Гіппократ, І.В. Давидовський, В.П. Казначєєв; Р. Леїнг). Більш того, для передового медика зрозуміло й те, що хвороби, у тому числі психічні, є пристосувальними реакціями людини, прозорої для негативних чинників зовнішнього середовища (мікробів, вірусів та ін.), коли сам організм може бути організатором паталогічних процесів. Відтак, хвороба не приходить до нас ззовні незваним гостем, а зароджується в самому організмі за тих чи інших умов, що пробуджують до життя відповідних збудників хвороб.

Таким чином, як писав онколог зі світовим ім'ям К. Саймонтон, через соціальні і культурні умови люди часто не можуть розв'язати стресові ситуації у здоровий спосіб і тому обирають – свідомо або безсвідомо – хворобу як вихід із ситуації, що склалася.

Слід зазначити, що організм, як і взагалі будь-який об'єкт у Всесвіті, характеризується двома фундаментальними станами – відкритістю й закритістю. Будь-який живий організм як соматична сутність постає відкритою, живою системою. І тільки психіка людини, а саме – її світогляд як система поглядів і психологічних установок (в тому числі певних *ідеологем*), може перетворювати цей організм у відносно закриту систему, що, як відомо із термодинаміки, характеризується процесами наростання хаосу, дезорганізації. Останнє призводить до втрати цілісності, а тому – до хвороб як специфічних граничних феноменів, що прагнуть підтримати цілісність, і постають у ролі корисних пристосувальних реакцій: хвороба блокує ту чи іншу форму життєдіяльності людини, яка призвела до втрати цілісності на психологічному і соматичному рівнях організму.

Як засвідчують експериментальні дослідження, система взаємодії організма з середовищем характеризується мірою відкритості і закритості. Як пише В.П. Казначєєв у книзі *"Космопланетарний феномен людини"*, с. 218), стратегія відкритості (синтаксичні процеси) є більш фундаментальна. На її основі формуються елементи, а потім і риси, механізми закритості (кататонічні процеси). Саме синтаксична система, яка включає механізми синергійної взаємодії вірусних, бактеріальних, токсичний і інших чинників середовища, є основою збереження і розвитку організму у змінених умовах середовища. За межами цих можливостей з'являються риси кататонічних взаємодій. Система виробляє механізми закритості; сюди входять виведення, нейтралізація, розщеплення – вся система ксенометаболізму, і поряд з цим елементи системи імунітету (гуморального і клітинного). При цьому зростання ступеня закритості живої системи означає зниження ефекту максимуму зовнішньої роботи, виснаження системи і наближення її загибелі. Тобто біосистема не може існувати довгий час, зберігаючи стан закритості (сплячка та ін.). при цьому сучасна хіміотерапія спрямована на послаблення синтаксичної основи життя.

У сфері світогляду можна виокремити установки на досягнення інтеграції індивіда з оточуючим світом і самим собою й установки, що призводять до його дезінтеграції, формуючи, у силу принципу цілісності організму, стан закритості організму як певної психосоматичної системи. Закритість означає, насамперед, неприйняття того чи іншого аспекту зовнішнього середовища, з яким організм природним чином складає одне ціле. Таке неприйняття реалізується зазвичай на рівні ідей, ідеалів, а також неусвідомлених психологічних установок, що поступово укорінюються на рівні органічних процесів. Якщо, наприклад, людині неприємний її колега через те, що останній перевершує її в якійсь специфічній майстерності і підриває її службовий статус, то це почуття ворожості до окремого фактора зовнішнього середовища врешті-решт призводить до неприйняття цілого ряду взаємозалежних чинників, що закарбовує значну частину життя нашої людини в чорні стресові кольори, занурює її в безодню негативних емоцій. Негативні емоції (які, за інформаційною теорією П.В. Симонова, виникають через недостачу інформації щодо процесу задоволення актуальної потреби) призводять до "закриття" організму в прямому і переносному значенні: стискаються кровоносні судини, підвищується кров'яний тиск, погіршується трофіка (харчування) тканин і органів з усіма

фізіологічними наслідками, які впливають з цього – тобто хворобами, лікування яких має полягати в усуненні причин, але не вищезазначених симптомів. Лікування за цих умов передбачає ініціювання процесу “відкриття” організму як на соматичному, так і психічному рівнях. Останнє передбачає відкритість у площині світоглядних ціннісних орієнтирів.

У цьому контексті важливим є терапевтичний метод японського доктора К. Ніші, котрому вдалося вилікувати багато невиліковних форм раку за рахунок того, що цей доктор йшов шляхом усунення станів закритості. Його пацієнти, по-перше, протягом декількох місяців харчувалися їжею рослинного походження, позбавленої кулінарної обробки. Це допомагало усунути закритість на рівні харчування, тому що харчування рослинною їжею приводить до зниження кров'яного тиску, тобто сприяє розширенню судин, фізіологічно “розширюючи”, “відкриваючи” сам організм. Крім того, доктор Ніші практикував процедуру відкриття організму основним стихіям зовнішнього середовища: воді, повітрю, світлу (сонячним променям), землі. Його пацієнти приймали повітряні, водяні, світлові ванни. Крім того, ізоляція пацієнтів у клініці К. Ніші від їх соціального оточення поступово позбавляла пацієнтів їх світоглядних негативів.

Тут ми репрезентували дещо спрощене трактування методу доктора К. Ніші, однак варто знати, що принципи функціонування цілісного організму описуються декількома “цілісними”, а тому й простими правилами, відображеними в даному випадку в уявленні про два фундаментальні полярні стани організму – закритість і відкритість. Слід зазначити, як ми вже зазначали, що це *спрощення* як метод аналізу дійсності в цілому відповідає основному принципу системного аналізу.

У цьому ж смисловому контексті можна навести й метод виправлення зору за Бейтсом, який довів: головна причина більшості патологій зору полягає в психологічних чинниках, щільно пов'язаних зі світоглядом людини, системою її психологічних установок. Якщо людина не цілком “уписується” в оточуючий світ, якщо її почуття і слова, справи і світогляд не узгоджуються одне з одним, у неї можуть виникнути проблеми з зором. Так, наприклад, було доведено, що в дітей, які відчувають страх з якоїсь причини, можуть спостерігатися порушення зору. Було доведено також, що зір людини дещо погіршується в той момент, коли вона бреше.

Наведемо приклади з *психотерапії*. Розглянемо *метод негативного впливу* К. Дулнопа, що висунув парадоксальний принцип, відповідно до якого згубної звички можна позбутися, якщо багаторазово свідомо повторювати ту звичну дію, від якої людина прагне звільнитися. Базуючись на цьому принципі, один музикант для усунення звичної помилки (у виконанні однієї музичної фрази у творі Баха) протягом 2-х тижнів навмисно грав це місце неправильно, після чого зміг легко позбутися своєї звичної помилки. А жінка, що, друкуючи на машинці, нав'язливо додавала до кінця слова першу букву кожного слова, змогла позбутися пагубної звички за допомогою методу негативного впливу. Цей метод ґрунтується на принципі відкриття людини негативному моменту її життя.

Таким чином, для того, щоб позбутися негативної звички, зруйнувати яку за допомогою довільного контролю неможливо, необхідно вольовим чином імітувати дану звичку, психологічний механізм протікання якої тепер потрапляє в сферу операційного контролю.

В. Франкл назвав даний метод методом *парадоксальної інтенції*. Використовуючи даний метод, психотерапевт одному хворому на кардіофобію зі страхом ходьби вулицями перед нав'язливою перспективою померти від хвороби, радив: “Постарайтеся вмирати щодня три рази. Три рази на день викликайте в собі параліч серця і вмирайте. Повторюйте: “Я хочу померти” і виходьте при цьому на вулицю, щоб померти” [Франкл, 1994, с. 334-351].

В. Франкл наводить і такий приклад. Пацієнтка страждала від важкої форми клаустрофобії (фобійний хворобливий страх перед закритими просторами) щонайменше 15 років. Жінка перебувала у Південній Африці за тиждень до того, як вона мала летіти до себе на батьківщину в Англію. Вона – оперна співачка, і їй доводилось багато мандрувати світом, щоб виконувати свої обов'язки за контрактами. За цих умов клаустрофобія фокусувалася на літаках, ресторанах, ліфтах і театрах. Щодо співачки була застосована техніка парадоксальної інтенції. Пацієнтці було запропоновано відшукувати ситуації, що викликають її фобію, і бажати того, чого вона завжди так боялася, як от: задихнутися. Вона повинна була говорити собі: “На цьому місці я і задихнуся, щоб мені лопнути!” Таким чином пацієнтка в короткий термін звільнилася від свого утруднення.

Ще один приклад. В. Франкл розповідає, як до одного психотерапевта привели хлопчика, що страждав на енурез. До цього мали місце численні безуспішні спроби позбутися цієї хвороби. Даний

психотерапевт уклав з хлопчиком певну угоду: за кожен ніч, коли пацієнт намочить постіль, він отримає 5 центів. Хлопчик вельми зрадів перспективі розбагатіти. За два дні він заробив 10 центів. Проте на третю ніч хлопчик перестав мочитися в постіль, хоча, за його словами, робив усе можливе, щоб це сталося.

У цьому ракурсі аналізу проблеми цікавими є експериментальні дані, наведені Д. Майерсом у фундаментальній книзі "Соціальна психологія"²⁰, де автор наводить приклад парадоксального впливу на дітей у дитячому садочку. Першій групі дітей суворо (під загрозою сильного покарання) заборонили гратися з певною іграшкою, а іншій групі ця заборона була зроблена у м'якій формі – у вигляді рекомендації не гратися іграшкою. Після декількох тижнів (коли заборона забулася і не ініціювалася вихователями) більша частина дітей з першої групи грала з іграшкою, а більша частина другої групи – з нею не грала. Пояснюється це тим, що друга група здійснила свідомий вибір не гратися з іграшкою (негативний, заборонний вплив на неї був слабким, що дозволило активізувати у дітей механізми самопереконання, внутрішню мотивацію), у той час як перша група не гралася з іграшкою під впливом зовнішньої мотивації, яка за умов її відсутності потім зникла.

Цікавим є також подібний до цього методу – *метод свідомої поразки*, А.Адлера, яку людина вольовим чином актуалізує з метою аналізу своїх життєвих невдач та помилок. Так, А.Адлер звертався до одного зі своїх пацієнтів: "Що Ви робите спершу, коли вчитеся плавати? Ви припускаєтесь помилок, чи не так? А що відбувається потім? Ви робите інші помилки, і коли спробуєте на собі всі помилки, які тільки можливо зробити, не потонувши, – а деякі з них багато разів підряд, – що Ви з'ясовуєте? Що вмієте плавати? Чудово, життя – це те ж саме, що навчання плавання! Не бійтеся припускати помилок, тому що немає іншого шляху навчитися жити!". Також А. Адлер любляв ставити своїм клієнтам запитання: "Щоб Ви робили, якби у Вас не було цієї проблеми?" Таке парадоксальне запитання звичайно вражало клієнта несподіваністю та сприяло усвідомленню пацієнтом своїх проблем і пошуку нових ефективних підходів до вирішення життєвих проблем. Відтак, А.Адлер надзвичайно ефективно вмів використовувати подібні парадоксальні сентенції для психотерапії. Так, одного дня до нього звернувся пацієнт з досить довгою історією

²⁰ Майерс Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 688 с. – С. 172

життєвих невдач, на що А. Адлер повідомив, що можна використати це вміння "зазнавати поразки" собі на користь, оскільки якщо успіх такий важливий для кожного з нас, то чому б спеціально, вольовим чином не спробувати програти, тобто зазнати поразки? Це зазвичай викликало переверот у свідомості пацієнта, який зміг, можливо вперше, посміятися над собою²¹.

Метод парадоксальної інтенції реалізується і як *метод важкого випробування*, який чітко визначає завдання терапевта: дати клієнтові завдання, відповідне його симптому, причому суворіше, ніж сам симптом. Головна вимога до випробування полягає в тому, що воно повинне заподіювати таку ж, якщо не більшу, незручність, як і симптом (за принципом – покарання має відповідати злочину). Зазвичай, якщо випробування недостатньо суворо, щоб знищити симптом, воно може бути посилене до необхідної суворості. Кращим є те випробування, яке приносить користь індивідуумові. Корисні речі завжди важко робити, особливо тим людям, які звертаються до терапевтів. Прикладами корисних занять є зарядка, інтелектуальні вправи, здорова їжа і інші дії, спрямовані на самовдосконалення. Випробування може вимагати від клієнта навіть жертви на користь тих, що оточують.

Так, можна навести випадок з людиною, яка відчувала сильне хвилювання і тривогу під час публічних виступів (необхідних їй по роботі). Терапевт приписав їй робити фізичні вправи щоночі в ті дні, коли оратор вирішував, що хвилювався більш, ніж слідувало б. Вправи повинні були бути достатньо інтенсивними, щоб наступного дня під час виступу відчувався біль в м'язах. Пройшло небагато часу, і людина стала на подив спокійним оратором.

Крім того, можна використати і парадоксальне випробування, коли парадокс полягає в тому, що сам хворобливий симптом може стати важким випробуванням. Завдання формулюється так, що пацієнт одержує дозвіл на симптом, від якого він бажає позбавитися за допомогою терапевта. Наприклад, людині, яка хоче позбавитися депресії, пропонують визначити щоденний час виникнення депресії. Краще всього, якщо це буде час, коли клієнт вважав за краще б робити що-небудь приємніше. Наприклад, терапевт може призначити клієнтові час прояву депресії на той рідкісний час, коли той вільний від всіх обов'язків і може дозволити собі розслабитися і подивитися телевизор.

²¹ Гордієнко В., Коpecь Л. Психологія особистості в біографія, подіях, портретах: Навч. посіб. – К.: Вид.дім."Києво-МОгилянська академія", 2007. – 304 с. – С. 76-77

І хіба не є важким випробуванням парадоксальне втручання, коли пацієнтів просять проявити той симптом, від якого вони хочуть позбавитися? Прикладом може служити прийом "утрирування" в біхевіоральній (поведінковою) терапії: людині, що боїться клопів і прагне позбавитися від цього страху, пропонують пережити крайній ступінь страху, уявляючи, як по всьому його тілу аж кишать клопи. Цей тип парадоксального втручання є важким випробуванням.

Важке випробування може призначатися як одній людині, так і групі людей. У М.Еріксона для лікування дітей була розроблена серія важких випробувань, призначених і для батьків, і для дитини. Типовим прийомом було дати завдання дитині, страждаючій на енурез, практикуватися в каліграфії кожного разу, коли ліжко вранці виявлялося мокрим. Мати дитини була зобов'язана щодня прокидатися удосвіта і, якщо ліжко виявлялося мокрим, будити дитину і допомагати їй тренувати почерк. Якщо ліжко було сухим, займатися каліграфією дитині не потрібне, – але матері все одно доводилося прокидатися удосвіта. Така процедура – важке випробування як для матері, так і для дитини, що завершувалося припиненням енурезу і поліпшенням почерку.

Зазначені методи можна вважати наріжними у психокорекції поведінки школярів. Їх доцільно використовувати в педагогічній практиці, коли потрібно позбавити дитину певної мовленнєвої помилки, яка набула статусу стійкої звички. Метод парадоксальної інтенції можна застосовувати і з метою позбавлення молоді таких звичок, як, наприклад, паління. Отут потрібно навчити учня сприймати процес паління як деяку серйозну (ритуальну), чи театральну дію, яку він свідомо вольовим чином регулює й контролює. Перехід від автоматично-мимовільної до довільно-регульованої поведінки надає змогу завдяки вольовому самоконтролю кинути паління.

Психологічна відкритість може знайти реалізацію в сфері рольової поведінки, що має велике значення в процесі соціалізації школярів. Тут негативна звичка може стати елементом рольової гри. Так, наприклад, якщо дитина витирає ніс рукою (хоча і розуміє, що цього робити не слід), ігноруючи при цьому носову хустинку, то можна програти цю дію в рольовій сценці, де дитина може довільним чином здійснювати дію, що перетворилася на небажану звичку.

Цікаво, що метод рольового самовираження через негативні психоемоційні стани та звички може одержати й інші психолого-

педагогічні проєкції. Так, відомо, що від своїх страхів діти можуть звільнитися, якщо виражатимуть їх через малюнок, ліплення тощо.

Відтак, розглянуті методи звільнення від негативних психоемоційних станів та згубних звичок базуються на принципі психологічної та соматичної відкритості зазначеним негативним станам та звичкам. Ці методи виражають дух особистісно орієнтованої (суб'єкт-суб'єктної, гуманістичної) парадигми освіти, оскільки вони звертається до цілісної особистості вихованця, у сфері якої навіть негативні моменти можна вважати позитивними ресурсами його розвитку, що здійснюється шляхом подолання вихованцем протиріч та суперечностей власного життя.

Загалом, аналіз наукової літератури з проблеми нашого дослідження дозволяє дійти висновку, що психічна діяльність людини виявляє два відносно полярні аспекти: свідомий (довільний) і підсвідомий (мимовільний).

Процес виховання й навчання, основне навантаження якого лягає на наріжний соціальний інститут – школу, передбачає використання технологій, спрямованих на перетворення як свідомого, так і підсвідомого аспектів психічної діяльності дитини. Результатом такого перетворення на рівні свідомості виступають знання, переконання, ідеали. На рівні підсвідомого результатом навчально-виховного впливу є психологічні настанови, уміння та навички, що відображають роботу мимовільних механізмів людської психіки.

Поєднання виховання та навчання у сферах довільної та мимовільної активності як мета освітнього процесу виявляє його вищий продукт – світогляд, де в наявності як свідомі, так і неусвідомлені моменти психічної діяльності, що в ідеалі мають досягти певного синтезу, коли свідомо-довільне і підсвідомо-мимовільне можуть бути функціонально прозорими один для одного, тобто коли спостерігається усвідомлення і контроль людиною своїх мимовільних психічних функцій.

Таким чином, одним із основних освітніх пріоритетів є створення таких виховних технологій, які дозволяють вихованцям навчитися усвідомлювати і контролювати підсвідомі процеси психічної діяльності. Останнє сприяє формуванню такого виміру людської психіки, котрий одержав назву “*надсвідомості*”, що відображає процес синтезу свідомості та підсвідомого і знаходить висвітлення в працях педагогів, психологів, представників медицини і мистецтва.

Один із шляхів формування надсвідомості пов'язаний з процесом свідомого формування позитивних і свідомої ж руйнації негативних психологічних настанов та звичок. У зв'язку з цим одна з найбільш актуальних проблем виховання дітей шкільного й особливо дошкільного віку пов'язана з нейтралізацією негативних звичок і психологічних настанов, що іноді можуть набути форму стійкої патології.

Запропонована вище *психолого-педагогічна технологія корекції негативних психоемоційних станів та звичок у школярів* базується на обґрунтованому психологічною наукою положенні: людина може контролювати те, стосовно чого вона психологічно відкрита та що вона не сприймає вороже, як певну загрозу. Дійсно, те явище, яке викликає побоювання, страх (часто неусвідомлений), тобто явище, до якого людина ставиться негативно, ускладнює його контроль. Зазначений страх може контролюватися опосередкованим чином – за допомогою механізмів психологічного захисту, що цілком не видаляє, а “заганяє його усередину”. Реальною можливістю позбутися страху, на наш погляд, є відкритість явищу, котре цей страх викликало, що передбачає звільнення від почуття ворожості стосовно нього. За цих умов людина відмовляється від безуспішного контролю проблемного явища та психологічно йому відкривається. Тим більше, що психологи відкрили закономірність: чим більше людська істота прагне контролювати ситуацію, тим більше вона підсвідомо залежатиме від неї.

Ми розглянули принципи реалізації соматичної і психологічної відкритості організму людини. Останнє реалізується у сфері *контролюючої рефлексії*, що знаходить свій відбиток у психокорекційній роботі у психіатрії (В. Франкл).

Досягнення стану психологічної відкритості реалізується також у площині *позитивної рефлексії*: для того, щоб позбутися негативної звички, небажаної психологічної настанови, необхідно створити умови, які б дозволили дитині усвідомити цю небажану звичку як позитивний ресурс її психіки.

Наведемо приклад. До нас звернулася мама із семирічною дитиною *В.*, що “чула голоси”, які коментували її дії та позбавляли її емоційного спокою. Дитина почала чути внутрішні голоси після того, як побувала у комі після перенесеного інфекційного захворювання. Звернення до лікаря-психотерапевта не принесло позитивних результатів мабуть тому, що лікар дотримувався переважно традиційної медичної парадигми, яка розглядає хворобу як загрозли-

ве здоров'ю патологічне явище. У той час сучасна неklasична медична парадигма розглядає будь-яку хворобу (соматичну і психічну) як пристосувальну реакцію організму, тобто як певний адаптаційний ресурс людини. У своїх діях ми, керуючись зазначеною неklasичною парадигмою, насамперед роз'яснили мамі *В.* те, що “голоси” є позитивною пристосувальною реакцією на стан коми, у якій дитина побувала, що “голоси” – це тимчасове явище, яке як певна компенсаторна реакція дозволяє дитині адаптуватися до зміненої після коми “психологічної схеми” сприйняття світу. Дане положення ми “одягнули” в зрозумілу дитині пояснювальну модель, роз'яснивши їй, що “під час своєї хвороби вона випадково настроїлася на голоси дітей зі світу сновидінь”. Далі дитині було запропоновано “пограти з голосами”, з'ясувати в їхніх володарів, скільки їм років, де вони живуть тощо. Через певний час, після того, як позитивний “контакт” з голосами був установлений, *В.* було запропоновано переконати їхніх представників “полетіти у світ сновидінь” і “зайнятися там чим-небудь корисним і цікавим”. У такий спосіб голоси, що засмучували *В.* декілька місяців, благополучно зникли і більше не поверталися. Після цього *В.* став більш товариським із однолітками: позитивно позначився досвід “налагодження контактів” із “представниками світу сновидінь”.

Загалом, теза про стани закритості й відкритості ілюструється ще одним прикладом. Починаючи з Т. Адорно (1940-і роки), психологи, що обстежують великі групи людей, постійно відзначають кореляцію між відразою до “іноземної” чи “екзотичної” їжі і “фашистським” типом особистості. Як пише А.Р. Уїлсон, це, очевидно, свідчить про існування певного поведінково-понятійного комплексу “відраза до нової їжі – неприйняття радикальних ідей – расизм – націоналізм – сектантство – ксенофобія – консерватизм – фашистські ідеології”.

Відтак, у сфері лікувальної парадигми відбулися деякі зміни, шлях до яких можна проілюструвати роздумами С.Цвейга про універсальну схему розвитку лікарської справи:

“З самого початку часів явище хвороби пов'язане з релігійним відчуттям. Боги посилають хворобу, боги одні можуть узяти її назад; ця думка непорушно затверджена в основі будь-якої лікарської науки.

Тілесному стражданню протиставлявся не технічний, а релігійний акт. Лікарська наука у витоках своїх невіддільна від науки про Бога; медицина і богослов'я складають спочатку одне тіло і одну душу.

Це початкова єдність незабаром руйнується. Спочатку лікар виступає поряд з жерцем, а незабаром – проти жерця (трагедія Емпедокла), і зводячи страждання у сфері надчуттєвою в площину буденно-природного, намагається усунути внутрішній розлад засобами земними – стихіями зовнішньої природи: її травами, соками, солями. Жрець замикається в рамках богослужіння і відступає від лікарського мистецтва – лікар відмовляється від всякої дії на душу, від культу і магії: відтепер два ці течії розгалужуються і йдуть кожне своїм шляхом.

З моменту порушення первинної єдності всі елементи лікарського мистецтва набувають відразу ж абсолютно нового і нано-офарблюючого сенсу. Перш за все, єдине душевне явище – хвороба – розпадається на незліченні, точно позначені хвороби. І разом з тим її суть втрачає, певною мірою, зв'язок з духовною особистістю людини. Зцілення здійснюється вже не як психічна дія, не як подія незмінно чудова, – але як суто і майже наперед розрахований розсудливий акт з боку лікаря: виучка замінює натхнення, підручник приходить на зміну Логосу, сповненого таємницею творчого заклинання жерця. Так, де стародавній магічний порядок лікування вимагав вищої духовної напруги, нова клініко-діагностична система вимагає від лікаря протилежного, а саме – ясності духу, відчуженості від нервів, при щонайповнішому душевному спокої і діловитості...

У міру того, як медицина стає дедалі більш і більш технічною, розсудливою, такою, що локалізує – дедалі лютіше відторгається від неї інстинкт широкої маси; дедалі ширше, всупереч будь-якій шкільній освіті, розкривається в низах народу, в смутних його глибинах, ця течія, спрямована проти академічної медицини.

Розділені в століттях, знову починають зближуватися дві течії в науці лікування – органічне і психічне, – бо неминуче (пригадаємо образ спіралі у Гете) всякий розвиток повертається на вищому ступені до вихідної своїй точки. Будь-яка механіка приходить врешті-решт до початкового закону руху; будь-яке дроблення знов тяжіє до єдності; все раціональне поглинається у свою чергу ірраціональним; і після того, як століття строгої і односторонньої науки досліджували матерію і форму людського тіла, аж до основних глибин, знов виникає питання про "дух", що створює для тебе тіло".

Розглянуті вище *інтегративні засади гармонізації особистості* знаходять більш глибоке відображення у психоретативній сфері.

ВИСНОВКИ

Найактуальнішим у світі для людини є вона сама. Найбільш суттєвою ж проблемою для людини є її відношення до світу, в якому вона існує. Дане відношення між внутрішнім та зовнішнім об'єктивується у вигляді двох полярних характеристик живої істоти, що виявляють два полярні етичні типи – *альтруїста та егоїста*, які в більш специфічному вигляді можна співвіднести з двома юнгівськими психологічними рисами – *екстравертованістю та інтравертованістю*. Перша риса визначає екстраверта – людину, яка в морально-психологічному плані орієнтована зовні, друга риса притаманна інтроверту, що орієнтований усередину своєї особистості.

Зрозуміло, що диференціація людини на два суперечливі типи – альтруїста та егоїста – це доволі “штучна” акція, бо вони не існують у чистій формі. Однак для того, щоб зробити наш аналіз більш “рельєфним”, ми будемо розглядати ці полярні типи як реально існуючі.

Егоїзм передбачає, що людина керується тільки своїми інтересами, виходячи зі свого внутрішнього єства (“Я”), не рахуючись з інтересами зовнішнього середовища. *Альтруїзм* – це готовність йти назустріч інтересам зовнішнього світу, інших людей та ігнорувати свої потреби, своє “Я”. Тут ми маємо два протилежні типи *приспосувальних реакцій*, коли егоїст пристосовує світ до себе, а альтруїст, навпаки, пристосовує себе до світу.

Цілком зрозуміло, що *егоїст* проводить жорстку демаркаційну лінію, яка розділяє його та зовнішнє середовище. Вся життєдіяльність егоїста спрямована на підкорення світу своїм потягам, крайнім проявом чого є політика “випаленої землі”, скерована на руйнування всього, що може стати на заваді волевиявленню егоїста. Така людина, як писав А. Шопенгауер, який відносив весь рід людей до егоїстів, може, якщо для цього не буде перешкод, вбити іншого лише задля того, щоб помазати свої чоботи його салом. Слід сказати, що егоїст, який себе ставить над усе, бореться із зовнішніми обставинами, та, як вважав Сенека, при цьому стає їх рабом, оскільки формує свою поведінку виходячи з відношень між своїми бажаннями та зовнішніми обставинами (принципом реальності, за З. Фрейдом), що почасти перешкоджають здійсненню цих бажань. Егоїст протиставляє себе світу, бо він служить тільки собі (чи, принаймні, своїй родині, роду, народові навіть, тобто завжди чомусь обмеженому в просторі та часі необмеженого космосу). Егоїста, таким чином, можна уявити точкою в космічному океані життя, він є дискретна, “речовинна”, відносно ізольована істота, яка існує за принципом зворотно-кореляційної залежності, негативного зворотного зв'язку: будь-якій дії зовнішнього світу він кидає виклик та протидіє, оскільки світ він сприймає ворожо – через призму своєї головної якості – дискретності.

Бажання служити собі призводять до страждань, які актуалізуються через перешкоди на шляху самозадоволення. Тобто, як вчить буддизм, джерелом страждань є бажання, які окреслюють психофізіологічні межі індивідууму: наближуючи до себе свої бажання людина одночасно наближує й вельми

небажані страждання та стає жертвою “вічного прокляття” – мусить розділити муки спраги Танталу, постійно черпає решетом Данаїд, є одвічно прикованим до колеса Іксіона...

Альтруїст не бореться із зовнішніми обставинами, а йде у них на повіді, звільняючись від тенет цих обставин: у нього немає своїх бажань, він приймає всі вимоги зовнішнього середовища, підставляючи праву щоку, коли вдарили по лівій. Про таку людину можна сказати наступне: “Безмовний, перебуває в недіянні, але до всього причетний; незворушний, не керує, але все тримає у порядку. Те, що називаю “недіянням”, означає не випереджати ходи речей; те, що називаю “до всього причетний”, це дотримуватись ходи речей; те, що називаю “некеруванням”, – не зраджувати природності; те, що називаю “все тримає у порядку”, – дотримуватись взаємної відповідності речей...” [Литература древнього Востока, 1984, с. 259-260]. Як сказано в Бхагавад-Гіті, мудра людина має побачити “діяльність в бездіяльності, і бездіяльність в діяльності” (4, 18; 2, 47).

Альтруїст живе за принципом прямо-кореляційної залежності, позитивного зворотного зв'язку, оскільки підкоряється будь-якій зовнішній дії та уподібнюється їй. Він тому не обмежений контурами свого тіла, але “розлитий” у Всесвіті, виявляючись континуальною, “польовою” сутністю. Він слугує світові тому, що є цим світом, не окреслюючи себе, не відокремлюючись від зовнішнього середовища. Ось чому метафізичні розміри альтруїста спрямовуються до нескінченності.

Дане тлумачення дихотомії “егоїзм – альтруїзм” дозволяє зрозуміти погляди М.О. Лосського, що наш матеріальний світ називав “психоматеріальним царством відносно непроникнених утворень”, яке цей мислитель протиставляв Царству небесному – середовищу взаємнопроникних польових форм життя, які будують соборне буття. Цей висновок відповідає буддистській доктрині, де ми визнаємо, що “егоїстичність – це закон матерії, яка знаходиться на дузі, що низходить, в той час як неегоїстичність – це закон духу”. Ми бачимо, що уявлення про Царство Небесне передбачає його розуміння як “польової” сутності, що характеризується якостями монади, яка не має просторово-часової локалізації. У системі ведизму ця польова сутність відповідає реальності потойбіччя – девахану, де реальність постає у єдності та однорідності свідомості та буття.

Відношення “альтруїзм – егоїзм” можна співвіднести с дихотомією “єдине – множинне”, протиріччя між якими, як писав О.Ф. Лосєв, знімається у категорії Цілого (чи у категорії “сили”), оскільки альтруїст творить єдиний, а егоїст – множинний “простір” життя. Крім цього, дана дихотомія виявляється в контексті взаємодії політичних сил суспільства – **правих, лівих та центристів**; останні прагнуть інтегрувати політичні тенденції правих та лівих.

Як ми вже писали, ця тріадичність втілюється в трьох типах осягнення буття – **чуттєвому, раціональному та медитативному**. Слід сказати, що в більш специфічній формі ці типи пізнання світу відображаються в трьох стратегіях відбиття світу півкулями головного мозку людини – правою (цілісно-чуттєвою), лівою (дискретно-раціональною) та станом їх синтезу, який, як доводять енцефалографічні дослідження, має місце саме при функціональній узгодженості півкуль.

У плані культурно-історичного розвитку людства П.О. Сорокін відмічав три культурно-аксіологічні типи суспільств, які послідовно змінюють один одного в соціогенезі – *чуттєвий, надчуттєвий та проміжний ідеалістичний*. Ця динаміка подібна до індивідуально-особистісної динаміки людини в плані онто- та філогенезу.

Розуміння цієї тріадності можна поглибити, якщо подати ідею С. К'єркигора про три типи поведінки людини – *естетичну, етичну та релігійну*. Цікаво, що Е. Кречмер також розділяв людей на три типи – *шизо-тимний (естет), циклотимний (мораліст) та проміжний між ним – віскозний*, а С. К'єркегор відрізняв два типи людей – естетика та етика. На Сході відрізняють дві градації ментальності – інтелектуальну, чи благоговійну, та одухотворену чи практичну.

Треба додати, що діалектична рівновага двох протилежних модусів буття – континуального та дискретного (“Я” та не-”Я”, внутрішнього та зовнішнього), які впливають з вищевикладених роздумів, передбачає наявність чогось третього, деякої межі, що парадоксальним чином пов'язує протилежні сутності та забезпечує їх взаємодію. Розглянемо деякі її аспекти.

Перетворити егоїста на альтруїста можливо, якщо перший буде дотримуватись принципу “розумного егоїзму”, заклик до якого ми знаходимо в наступних словах: “Тож усе, чого тільки бажаєте, щоб чинили вам люди, те саме чиніть їм і ви” (*Мф. 7, 12*). Доречно зазначити, що цей принцип є досить штучним та вельми наближеним вираженням стану альтруїзму, що відзначав ще Ф. де Ларошфуко, коли стверджував, що люди прагнуть до справедливості і засуджують несправедливість більшою частиною тому, що вони остерігаються бути жертвами несправедливості. Таким чином, принцип “*розумного егоїзму*” передбачає акт придушення своїх егоїстичних поривань, про що Г. Спенсер писав: немає такої соціальної алхімії, яка б одержала золоту поведінку із свинцевих інстинктів.

Якщо вважати, що світ є населеним егоїстами, то його разом з З. Фрейдом, А. Адлером, Е. Фроммом, В. Франклом та ін. можна назвати “ареною придушення людських потягів”, “ареною боротьби за владу”, оскільки істота, яка займає більш високе положення на щаблях піраміди влади одержує можливість практично безперешкодно реалізовувати свої егоїстичні поривання.

Таким чином, для егоїстів світ є комплексом двоїстих прагнень – з одного боку до влади, а з іншого – до придушення своїх егоїстичних потягів, які, як стверджував З. Фрейд, можуть сублимуватися в акти творчої діяльності. Це придушення виражається у формі нещирої поведінки, в той час коли альтруїста вирізняє щирість, прямота, спонтанність поведінки, чистота совісті, яка, писав С. К'єркегор, не знає мук вибору, і якщо такий вибір здійснено, – перед нами результат аморальної згоди людини зі своєю совістю. При цьому, як вважав А. Маслоу, совість, що не знає вагань, є прерогативою самоактуалізованої особистості, яка характеризується спонтанністю та щирістю, певний натяк на що нам дає Біблія, де лунає заклик – “хай твоя права рука не відає, що робить ліва”. Слід сказати, що в буддизмі та даосизмі прямота та відкритість є характеристиками духовного подвижника.

Нещирість передбачає розпорошеність людської істоти, яка бажає та думає одним чином, а говорить та діє іншим. Дану ситуацію щодо взаємодії двох індивідів, один з яких в процесі комунікації подає пораду, а другий – її одержує, можна виразити через координацію наступних чотирьох чинників:

- 1) істинні мотиви людини, що подає пораду;
- 2) істинні мотиви людини, що одержує пораду;
- 3) демонстровані мотиви людини, що подає пораду;
- 4) демонстровані мотиви людини, що одержує пораду.

Часто, як вчить психоаналіз, нейро-лінгвістичне програмування та інші напрямки психологічної науки, людина не усвідомлює свої дійсні потяги, коли між свідомістю та підсвідомістю пролягає безодня, що породжує **“когнітивний дисонанс”** (Е. Фромм визначав насолоду як процес зняття напруги). При цьому людина постає дихотомічною сутністю, що виявляє психотерапевтичні проблеми, які розв’язуються шляхом досягнення стану гармонійного синтезу дискретних складових егоїста, шляхом сполучення внутрішнього та зовнішнього, коли, як писав З. Фрейд у книзі *“Я та Воно”*, “де було “Воно”, стає “Я”.

Існує багато психотерапевтичних методик, які базуються на принципах відреагування, катарсиса, вікової регресії, рібефінгу (нового народження) та ін. і неспростовно свідчать про те, що кінцевою метою розвитку людини є досягнення стану гармонії її психофізіологічних аспектів, синтезу право- та лівопівкульового світосприйняття, єдності митця та мислителя в межах однієї істоти, досягнення стану духовної особистості, яка гармонійно сполучає полярні буттєві тенденції світу.

Як ми вже писали, розвиток людини відбувається від правої чуттєво-експресивної містично-релігійної, *“альтруїстичної”* півкулі мозку (в функціональних межах якої людина емпатично єднається зі своїм оточенням, не відокремлює “Я” та “не-Я”, що передбачає ставлення до світу із щирістю та тотальною довірою) до лівої раціонально-логічної особистісно-рольової, скептико-рефлексивної, *“егоїстичної”* півкулі, в межах якої людина спроможна відрізнити себе від оточуючого світу, розвиваючи здібність до волевиявлення, яке здійснюється саме за умов дискретно-теоретичного світосприйняття. Потім, у міру старіння, півкульова асиметрія поступово нівелюється та природним чином досягається стан півкульового синтезу, коли *егоїст та альтруїст зливаються воєдино*, тобто людина усвідомлює себе як окрему сутність, що інкорпорована в життєвий простір Всесвіту та складає з ним єдине ціле, коли, як писав П.О. Флоренський, містик та аналітик поєднуються в одній особі. Як пише Б.С. Бакулін, “якщо містицизм без розуму сліпий, то розум без містики веде до відокремлення індивіду, духовної пихатості та вироджується в пусту діалектику та схоластику...”. Однак все це не означає, що гармонія, стан духовності як мета людського життя принципово досягається у похилому віці, який на Сході вважається умовою для здійснення духовного призначення. Стану гармонії можна досягти будь-коли за умовою наявності розвинених півкуль мозку, які по суті є психофізіологічним фокусом людського організму .

Розвиток від правопівкульового до лівопівкульового, а від нього до духовного цілісно-парадоксального світорозуміння – надсвідомості, за П.В. Симоно-

вим (коли світ виявляється як єдиним, так само і множинним, як складним, так і простим, як чуттєвим, так і раціональним...) означає, що людина розвивається від стану дитинства до стану дорослості. Потім у похилому віці людина, що збагачена життєвим досвідом та здатна до концептуально-теоретичного мислення, по суті перетворюється на дитину з її пластичною динамічною психікою та безпосередністю сприйняття світу (слід сказати, що пластичність є одним з базових елементів творчої здібності).

Цей висновок підтверджується даними ЕЕГ мозку. Річ у тім, що в ідеалі розвиток людини йде від низькочастотних ритмів (у дитини), до високочастотних у дорослого і повертається до низькочастотних у людини похилого віку. Дещо подібне ми спостерігаємо в процесі розвитку всього суспільства, яке рухається від правопівкульового релігійно-міфологічного до лівопівкульового науково-раціонального типу осягнення буття, що передбачає актуалізацію відповідного типу соціального устрою. Тобто, онто- та філогенетичний розвиток людини виявляє певну симетрію, єдність, що фіксується дослідниками. Все це поглиблює розуміння філософського принципу єдності світу, який передбачає повну онтологічну інтегрованість людини в бутті.

Стан цілісності, гармонії людини передбачає стан позитивних емоцій, тотальне прийняття світу, фундаментальний оптимізм. Цей стан можна пояснити інформаційною теорією емоцій П.В. Симонова, яка доводить, що негативні емоції випливають з нестачі інформації про актуальну потребу. Можна сказати, що стан фундаментального оптимізму – це стан повної інформованості людини про світ, відсутність будь-якої невизначеності як в плані інформації, так і досвіду. Саме це дозволяє ставитись до оточуючого світу з повною довірою, щирістю та відкритістю, бути альтруїстом та одночасно усвідомлювати себе як дещо окреме та неповторне, тобто бути егоїстом, поєднуючи дитину та дорослого. Цей стан є, насамперед, відмовою від страху. Так, В. Джемс наводить приклади того, як зміна світогляду людини, що відмовилась від страху та занепокоєння – вічних супутників нашого життя – трансформує її поведінку та психофізіологічну сутність. Зміни, що при цьому мали місце, були справді дивними: “Я був вражений тим, наскільки зросла енергія та стійкість мого духу, наскільки я зробився сильнішим у всіх життєвих зіткненнях і як мені хочеться все утверджувати і все любити”, – пише про себе “новонавернений”. Ми бачимо, що тут людина постає як щира, альтруїстична та одночасно стійка та егоцентрична сутність, що світ сприймає з повною довірою і одночасно здатна діяти як окрема вольова одиниця.

Як вважають деякі дослідники, істинне джерело пацифічної поведінки є “занурення індивідуальності в глибину життя, коли особистість людини входить у контакт з її божественним смислом і мудрістю”. Слід додати, що фізіологічні механізми свідчать: при усвідомленні стимулу виникає локальна активація структур кори головного мозку, в той час коли неусвідомлений стимул приводить до більш слабкої та обширної активації коркових структур, тобто побудова сенсу через усвідомлення приводить до активації психофізіологічних реакцій людини. Слід сказати, що права та ліва півкулі роблять різні висновки відносно того, що діється навколо людини, при цьому якщо

ці висновки не взаємоузгодженні, людина постає як агресивно-негативна сутність. Таким чином, медитативно-цілісний світогляд впливає із збігу суджень, які роблять права та ліва півкулі.

Слід додати, що агресивність людини впливає з її активного, егоцентричного початку, тобто з чиннику, який розділяє внутрішній та зовнішній світи. Цей висновок підтверджується дослідженнями О.Ф. Кінцеля, який довів, що насильницькі злочини, які здійснюють люди, так чи інакше зумовлюються тим, що ці люди мають дуже жорстку границю між своїм “Я” та зовнішнім світом, тобто їх “буферна зона” (особистий простір, в якому вони відчують себе комфортно) більше в декілька разів, ніж буферна зона звичайної людини. Дослідження доводять, що німці відчують свій індивідуальний простір більш, ніж інші народи Європи, що сприяло їх військовим експансіям. При цьому ця особливість зумовлює архітектуру Німеччини, тому що тут споруди мають функціональне завдання деякою мірою ізолювати людини від оточуючого світу.

Людина, що постає як відкрита система, яка сприймає світ з повною довірою, поєднуючи полярні його аспекти, є творчою людиною, оскільки, як показують експерименти, *люди з високим творчим потенціалом краще асоціюють поняття з протилежними значеннями, ніж з подібними.*

Тут треба сказати й те, що *творчість як процес сполучення контрастних та суперечливих сутностей та створення нових цілокупностей (сенсів), є головною рисою еволюційного механізму.* Як пише Ф. Клікс, “найважливіша передумова появи нової якості складається тоді, коли дві системи, що незалежно виникли для виконання різних функцій, вступають між собою у взаємодію. Ця взаємодія породжує нову якість, при цьому дві витокові структури зберігаються в новій функціональній єдності як її часткові підсистеми”.

Відповідно до В.С. Ротенбергу, творчі люди можуть витримати стан непевності, володіючи спроможністю задумувати і використовувати одночасно декілька протилежних або суперечних одно по відношенню до іншої ідей, понять, уявлень. І, як наслідок, творчі люди можуть досліджувати такі відношення і зв'язки, що недоступні для тих, хто схиляється до ясності й однозначності.

Якщо творча особистість є метою розвитку людини, то метою розвитку є й наріжна властивість творчої людини – здатність включати полярні аспекти світу в єдиний концептуальний і онтологічний контекст, тобто сприймати світ як дещо єдине через здібність відображати його як дещо багатозначне, що притаманне саме правопівкульовій (альтруїстичній) стратегії світосприйняття. Слід також сказати, що, як вважають дослідники, одна з суттєвих причин неврозів та психічних захворювань це недостатньо розвинене образне мислення, нездатність до “багатозначних контекстів”, що актуалізується в основному як функція правої півкулі. І саме правопівкульові стани психіки (гіпнотичний стан, наприклад) значно підвищують творчі здібності людини, а установка медитації на “відключення концептуального мислення”, тобто на відключення лівопівкульових функцій, пояснює *ефект творчогенності медитативних станів, на які спрямовується практика деяких навчальних закладів США.*

Людина як замкнута система може характеризуватися тим, що її біоритми не узгоджуються з ритмічним “малюнком” космосу. Звідси впливає адаптаційний синдром як характерна особливість стресу, що призводить до захворювань організму.

Виникає запитання, що це за світогляд, який дозволяє, по-перше, ставитись до Всесвіту з повною довірою, і, по-друге, дає можливість повного володіння інформацією про світ? Цей світогляд, безсумнівно, передбачає сприйняття світу як довершеного та гармонійного, в межах якого все абсолютно узгоджено і відсутня будь-яка невизначеність щодо окремої людини і всього універсуму. Треба сказати що висновок про гармонічність та раціональність нашого світу впливає з антропних аргументів сучасної космології, які свідчать, що світ будується за законами гармонії. Гармонія як єдність “Я” та “не-Я”, фактологічного та етичного, означає усвідомлення цілісності світу, в якому панують закони балансу (збереження матерії та руху), що на рівні етичної реальності передбачає наявність законів відплати та покари. Тобто усвідомлення фундаментальної єдності світу – це розуміння того, що будь-яка негативна дія чи думка, що спрямована зовні, обов’язково знайде свою протидію і повернеться до свого агента. Нагадаємо, що сучасна наука – квантова фізика – доводить: світ на його фундаментальному квантовому рівні є єдиним нерозривним комплексом, в якому причина та наслідок, єдине та множинне, складне та просте, минуле та майбутнє... не диференціюються.

Відповідь на друге запитання щодо стану повного володіння інформацією про світ виявляється вельми дивною. Відомо, що, за теорією інформації, максимальний рівень інформації, який наближається до нескінченності, виражає подію (чи істоту), імовірність якої наближається до нуля. Цю подію, чи Істоту, можна вважати Богом, імовірність Якого, як пише А. Мень, наближається до нуля. Ми бачимо, що відповідь на друге запитання виявляється парадоксальною.

Слід сказати, що єдність людини та світу передбачає також єдність морального та фактологічного, коли психічне та соматичне, фізичне та свідоме сполучаються. На перший погляд, даний висновок не є чимось оригінальним, оскільки лікарям добре відомо, що, наприклад, при захворюванні серця розвивається кардіогенний психоз, який може проявлятися у вигляді депресивно-параноїдальних синдромів. Нефрогенний психоз викликається захворюванням нирок та характеризується синдромами порушення свідомості. Тобто кожне соматичне захворювання має чіткі психічні наслідки.

Якщо соматика впливає на психіку, то, зрозуміло, остання – також впливає на першу. Більше того, з позиції синергетики організм людини є дещо цілісним, в межах якого *немає чогось більш або менш важливого*. Тут соматичний комплекс може впливати на світогляд людини, як і останній може визначати соматичну людину. Наприклад, якщо при оборонній реакції організму судини рук, ніг та голови звужуються, то людина, яка постійно перебуває під впливом стресу, буде страждати на цілий комплекс захворювань, що впливають з цієї обставини.

Як пише А. Маслоу, “більшість психіатрів і багато психологів та біологів повинні визнати, що практично всі хвороби, і, може бути, всі хвороби без винятку є психосоматичними, чи органічними”. У багатьох дослідженнях показано, що, наприклад, травматизм у людей детермінується психологічними чинниками. Існують дослідження, які доводять зв’язок між рівнем злочинності та автомобільними аваріями, коли людина (злочинець), яка характеризується великою агресивністю, підсвідомо шукає умови для самознищення.

Існує думка, що хвороби зору впливають з підсвідомої потреби “вимкнути” свій зір через небажання бачити щось неприємне. Слід також зазначити, що альфа-ритміка мозку характеризує спокійний, врівноважений стан людини. Відомо, що стимули зорової модальності призводять до депресії альфа-ритму. Таким чином, зрозуміло, коли людина бажає відключитись від стресорного середовища, вона підсвідомо може вмикати механізми розвитку альфа-ритмічної активності мозку, що призводить до конфлікту з органами зору.

Відтак, *метою розвитку людини* є стан духовності, який передбачає єдність людини та світу, сполучення індивідуально-особистісного та соціально-історичного, штучного та природного, свідомого та підсвідомого, чуттєвого та раціонального, альтруїстичного та егоїстичного, континуального та дискретного, містичного та аналітичного... Стан духовності, таким чином, є парадоксально-медитативною сутністю, характерною для людини, якій притаманні реактивність, спонтанність поведінки, щирість, відкритість, рівновага дії та думки, психофізіологічний баланс, фундаментальний оптимізм, позитивне ставлення до світу, утвердження любові та єдності всіх істот при наявності розвиненого комплексу Его (як здатності людини відокремлювати себе від зовнішнього світу). При цьому розкривається “таємниця любові”, оскільки, як пише А. Маслоу, почуття любові передбачає некерування об’єктом любові. Але людина може не прагнути до маніпулювання цим об’єктом лише у тому разі, коли вона не боїться за нього, а у цьому разі людина має любити весь світ та ставитися до нього з повною довірою, коли любовь виявляється тотальною, абсолютною сутністю. Довіра ж до світу передбачає віру у принцип упорядкованої цілісності світу, тобто у його гармонію та справедливість, яка регулюється певним абсолютним принципом (Богом).

Слід зазначити й те, що стан цілісності, відкритості суб’єкта зовнішньому світу, “вихід за межі” початкового рівня перетворення ситуації є інтегральними параметрами будь-якої творчості. З іншого боку, творчість передбачає спонтанно-інтуїтивну, “самореалізовану” поведінку, некритичне ставлення до оточення, а також його повне прийняття, любов. Зрозуміло, що спонтанність це надчутливість до світу та відкритість, пасивність, пластичність психічних процесів. Цей стан некритичної пластичності та любові є станом відсутності інструментально-вольового ставлення до світу як сутності, якою можна маніпулювати.

Відтак, проведений аналіз дозволяє констатувати, що спочатку людина народжується, у відомому сенсі, як щось злите зі своїм безпосереднім оточенням, коли вона не має особистісного самовизначення й існує у сфері *принципу реальності* (Ж. Піаже). Потім формується людське “Я”, особистість як щось відно-

сно автономне і самодостатнє. Врешті-решт, на найвищому рівні свого розвитку людина відчуває потребу в цілісності, злитті зі світом як у сфері своїх доволі деформованих техногенним середовищем фізіологічних функцій, так і на рівні ціннісно-світоглядного і культурно-естетичного аспектів свого буття. Саме на цьому найвищому рівні розвитку досягається стан *духовності* як гармонії людини і світу, до якої прагнули найбільш духовно піднесені мислителі всіх часів і народів.

Отже, розвиток духовності людини передбачає формування механізму її цілісної інтеграції у своє соціо-космопланетарне оточення. Розглянемо цей процес більш докладно.

Психологічні дослідження доводять, що високий духовний потенціал особистості суттєво впливає на її загальний розвиток і позначається: переважанням стилю співробітництва у спілкуванні; відсутністю егоцентричної спрямованості; орієнтацією на духовні, буттєві цінності (такі як вірність, доброзичливість, допомога потребуючим, гармонія з природою); проявом емпатійності.

Усе різноманіття духовних цінностей людства фокусується навколо фундаментальної тріади: Істина, Добро, Краса. Кожний з елементів даної тріади являє собою специфічний спосіб осягнення й освоєння світу людиною. Пізнання Істини передбачає використання праксеологічного способу відображення світу, у спектрі якого людина сприймає світ як діяльну істоту. Прагнення до Добра включає в роботу аксіологічні (морально-етичні) ресурси психічної діяльності, спрямованої на моральне освоєння світу. Осягнення Краси передбачає відображення світу в сфері гностично-перцептивно-афективного сприйняття дійсності людською істотою. Єдність зазначеної тріади реалізується у сфері людської життєдіяльності.

Відтак, якщо людина осягає й освоєє саму себе і навколишній світ у єдності Істини, Добра і Краси, то результатом такого осягнення є в ідеальному плані – світогляд, систему цінностей (аксіологія) і в матеріально-фізичному плані – поведінка і діяльність (праксеологія). Дане положення про єдність Істини, Добра і Краси нині актуалізується у вигляді синергетичної (цілісної, холодної) парадигми розвитку людини, що розглядає в нерозривній єдності всі перераховані вище складові життєвої активності людини. Тому осягти Красу людина не може поза збагненням Істини і Добра, що, насамкінець, конститує ціннісно-світоглядний та діяльнісно-поведінковий аспекти людського самовираження і самореалізації.

РОЗДІЛ II. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК НАУКОВА ПРОБЛЕМА

Сучасні соціальні проблеми, економічна криза в державі в останні роки негативно позначились на здоров'ї української нації взагалі, а найбільшого занепокоєння викликає стан фізичного, соціального та емоційного самопочуття дітей та молоді – майбутнього покоління.

Як зазначає Б.А. Максимчук, нині наявна низка глобальних і локальних обставин розвитку сучасної цивілізації. Останні виявляються у ростаючій зміні балансу між фізичною та розумовою активністю людства в напрямі утвердження "сидячого" способу життя, в інформаційних перевантаженнях, загальному зниженні імунітету і погіршенні здоров'я населення, – з іншого боку; крім того, існує загальне зниження фізичної культури українського суспільства в умовах глобальної соціально-екологічної кризи [179; 180]. Тому зрозуміло, наскільки важливо, починаючи з молодого віку, виховувати активне ставлення до особистого здоров'я, розуміння того, що здоров'я найбільша цінність, яка дарована людині природою.

Наука свідчить, що здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, що може розглядатися як: філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, яке, в свою чергу, постійно змінюється.

2.1. РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ІДЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Становлення поняття "*здоровий спосіб життя людини*" має глибокі корені в історико-філософській думці [110; 111; 129; 130; 234; 235; 247; 281].

Ще в Давній Індії, одному з перших письмових пам'ятників людства (Ведах), сформульовано основні принципи ведення здорового способу життя і подані розумні поради щодо збереження

здоров'я людини. Уявлення про здоровий спосіб життя зустрічаються в натурфілософських побудовах лікарів Косської школи, яку прийнято ототожнювати з іменем Гіппократа. В його унікальному трактаті "Про здоровий спосіб життя" це явище розглядається як певна гармонія, до якої слід прагнути шляхом дотримання певної низки профілактичних заходів. Пріоритетним принципом у діяльності цього вченого було використання оздоровчих, а не лікувальних засобів. Через усю діяльність Гіппократа простежується прагнення не нав'язувати організму необхідних з точки зору лікаря дій, а допомогти йому перебороти хворобу. Таким чином, саме Гіппократ першим вводить досліджуване поняття в медицину.

Висвітлення проблеми здорового способу життя отримує подальший розвиток у Давньому Римі, в працях римських філософів Цицерона і Галена. Цицерон вважав, що "їжа і догляд за тілом мають бути спрямовані на збереження здоров'я і сил, а не насолоди. І якщо ми, крім того, захочемо визначити переваги і гідності людської природи, то ми зрозуміємо, як ганебно впасти в розпусту й жити розкішно та зманіжено і як прекрасно в моральному відношенні жити дбайливо, стримано, строго і тверезо" [313, с. 85].

К. Гален, керуючись натурфілософськими побудовами, прагне охопити гігієнічними заходами майже всі сторони людського буття. У своїх трактатах він також дійшов важливих практичних висновків щодо медико-гігієнічних основ Гіппократа про здоровий спосіб життя. Галену також належить ряд важливих положень про використання фізичної праці з лікувально-профілактичною метою. Його праці містять прогресивні для того часу рекомендації щодо застосування гімнастики, дієти й масажу в лікуванні та профілактиці захворювань.

Мислителі античного періоду намагаються виділити в явищі "здоровий спосіб життя" людини його специфічні елементи. Так, наприклад, Гіппократ акцентує свою увагу на фізичному здоров'ї людини. Демокрит, у свою чергу, найповніше описує духовне здоров'я людини, що визначає, на його думку, "благий стан духу", коли душа перебуває в спокої й рівновазі та не хвилюється через страхи, забобони й інші переживання. Важливе судження про взаємозв'язок фізичного й духовного здоров'я висловлює Платон, який наголошує на тому, що хороший душевний стан своїми добрими якостями зумовлює найкращий стан тіла.

У термінології Давньої Греції не існує поняття "соціальне здоров'я" людини, але використовується близьке до нього поняття "моральне здоров'я". У цей період починає зароджуватися аксіологічний аспект поняття "здоров'я", тобто особливо підкреслюється його соціальна значущість або загальнолюдська цінність. В античному світі з'являються свої традиції ведення здорового способу життя. Суспільство турбується про стан здоров'я нації. Наявність доброго здоров'я є основним критерієм для забезпечення інтелектуального розвитку підростаючого покоління. Так, юнаки, фізично погано розвинені, не мали права на вищу, за тих часів, освіту.

Найдрівнішою й ефективною традицією культивування фізичного здоров'я людини є виникнення Олімпійських ігор у Давній Греції в 776 році до н.е., які й донині користуються великою популярністю. Історія зберігає для нас й інші докази пильної уваги античної цивілізації до фізичного здоров'я. До сьогодні привертають нашу увагу скульптурні ансамблі й окремі унікальні твори зодчих, що закарбували красу людського тіла, – такі, як скульптури атлета Стефаноса, Аполлона, Геракла. У цей період закладаються принципи управління процесом формування здорового способу життя людей, що набули подальшого розвитку в пізніші часи. Піфагор створює відому Піфагорійську спілку, спосіб життя членів якої базується на необхідності дотримання особливих вимог – "акусмата". Їх основні положення зводяться до такого: "Підкорення індивіда цілому, повага до традиційних звичаїв, шанування богів, батьків, наставників і старших, уміння підкорятися, суворе ставлення до своїх обов'язків, вірність у ставленні до друзів, що межує із самопожертвою, фізична витривалість, негативне ставлення до чуттєвих насолод, простота в одязі, помірність у їжі, а також прагнення до одухотворення життя і до гармонійного розвитку фізичних і духовних сил" [203, с. 61].

Ці вимоги слід розглядати як перші нормативні документи, що контролюють і регулюють процес становлення здорового способу життя. У них Піфагор диференціює всі компоненти досліджуваного явища. У Давній Греції культ тіла підноситься до державних законів, є струнка системи фізичного виховання. У Спарті всім громадянам рекомендувалися обов'язкові заняття фізичними вправами. Етимологія слова "гімнастика" вказує на місце свого походження – Давню Грецію в епоху розквіту гімназій та палестр. При цьому в Афінах процес формування здорового способу життя здійснюється

під впливом гуманістичних ідеалів, а в Спарті культивування здорового способу життя розглядається не як особиста справа громадянина, а як потреба реалізувати установки тоталітарної держави. Не можна не бачити, що в першому випадку робиться акцент на духовному здоров'ї, а в другому – наголошується на фізичному здоров'ї людини.

Специфіка становлення механізму саморегуляції явища "здоровий спосіб життя" людини у цей період полягає в тому, що вона йде від моралі до державного управління і від нього повертається до повсякденних норм і побуту людей. В античному світі з'являються перші концепції здорового способу життя. Одна з них – "пізнай самого себе", інша – "турбуйся про самого себе". М.П. Фуко, сучасний французький філософ, що присвятив чимало часу вивченню концепції "eqimeleia / cura sui" ("турбуйся про самого себе"), виділяє в її становленні три фази розвитку: сократівсько-платонівська: поява поняття "eqimeleia / cura sui" у філософії; золотий вік турботи про себе і культури свого "Я" (I та II століття до н.е.); перехід від філософської язичницької аскези до християнського аскетизму (IV та V ст. н. е.).

Головне ж у цій концепції те, що у людини повинен бути певний спосіб дії, що виконується суб'єктом стосовно самого себе, коли він виявляє турботу про самого себе, перетворює (transforme) і змінює (transfigure) себе [309, с. 290]. Концепція "турбуйся про самого себе" існувала до часів становлення християнства, де вона знову виявиться в олександрійській духовній традиції як у вигляді концепції турботи у Філона і Плотина, так і у вигляді християнської аскези Григорія Нисського.

Оригінальний внесок у розвиток теоретичного аспекту досліджуваної проблеми в зазначений період робить давньосхідна натурфілософська концепція здорового способу життя, що будується за принципом взаємодії сил ян та інь. Повна внутрішня рівновага цих сил і наявність життєвої енергії (індійський еквівалент – прана, китайський – ці, японський – кі, в'єтнамський – кхі) забезпечують фізичне й духовне здоров'я людини. Її ідеї покладено сьогодні в основу акупунктурної діагностики зміни стану здоров'я людини.

У цей період виникає наука про збереження здоров'я для літніх і старих людей, що одержала назву "герокоміка" і стала згодом самостійною галуззю медицини. Отже, у зазначений період простежується наявність провідних аспектів досліджуваної проблеми.

Уперше в науковий обіг вводиться поняття "здоровий спосіб життя" людини, підтверджується положення щодо існування декількох компонентів структури явища "здоровий спосіб життя" (фізичний, духовний, психічний, соціальний).

У період древності (античний та раньохристиянський період), який розглядається, на перший план виходить фізичний компонент здорового способу життя, а духовний і соціальний компоненти дедалі більше утверджуються. Уявлення про них поки що характеризуються надмірною наївністю, прямолінійністю та мають в основному міфологічний характер і пояснюються недосконалістю суспільної й наукової свідомості. У зв'язку з цим є необхідність продовжити вивчення становлення даного явища в середні віки.

У середні віки на перший план виходить духовний аспект здорового способу життя людини. У розвитку духовного світу людини в цей період домінуючою виявляється теологічна лінія. Церква прагне монополізувати формування світогляду людей. Фактично загальна релігійність стає могутнім спонукальним механізмом до виконання всіх релігійних ритуалів, у тому числі оздоровчих і гігієнічних правил. Церква посилено пропагувала аскетичний спосіб життя.

Біблія, як основа християнства, виступає своєрідним проповідником здорового способу життя людини. У ній відображено спосіб життя давніх народів, дотримання ними постів, що становлять собою перевірені життєвою практикою рекомендації підтримання в нормі людського організму. Крім того, у Біблії зустрічається велика кількість моральних норм, що визначають поведінку віруючих. Так наприклад, у Нагірній проповіді устами Ісуса Христа стверджується: "Блаженні чисті серцем, бо вони будуть бачити Бога. Блаженні миротворці, бо вони наслідують землю" (Матф., 5: 3, 8, 9).

Коран – основа ісламської релігії, як і Біблія, містить раціональні рекомендації щодо збереження і зміцнення здоров'я людини: у 92 віршах Карана накладається заборона на вино та азартні ігри. Ібн Каладах (народився у Мецці у VI столітті) адаптує медико-гігієнічні уявлення античності до гігієнічних канонів Корана.

У ранньому середньовіччі трансформація уявлень про здоровий спосіб життя відбувається в наукових школах мусульманського Сходу, який після занепаду культури античного світу стає місцем розвитку великих наукових центрів. Нагромадження ідей античності здійснюється тут у спеціальних школах академіях (найбільша з них

Гундишапурська), де праці Гіппократа, Галена та інших мислителів перекладаються з грецької і латинської арабською мовою. Тому основні уявлення про здоров'я, здоровий спосіб життя аналогічні до розглянутих вище і зводяться до такого: "Здоров'я – це стан, у йогому тіло людини природно і за сполукою кісток є таким, що всі дії, які спричиняються ним, здійснюються свідомо й повністю" [3, с. 313].

Середньовічний Схід не просто запозичує в античному світі ідею "здоровий дух у здоровому тілі", а синтезує її, пристосовуючи до умов своєї життєдіяльності. У цей період приділяється особлива увага соціальному здоров'ю людини. Аль-Харірі, автор знаменитих макама, майстер слова XI століття, пише: "Ні, не позбавить гоління голови від зла, що заподіяли ви, а підстригання волосся не очистить надовго того, хто не чистий у виконанні обов'язку" [8, с. 120].

Системність уявлень про здоровий спосіб життя стає органічною частиною широкої класифікації медичних знань про здоров'я. Прикладом цього слугує відомий енциклопедичний твір лікаря-філософа Ібн Сіни "Канон лікарської науки". У ньому Ібн Сіна, що увійшов в історію під латинізованим ім'ям Авіценна, визначає засоби і способи досягнення здорового способу життя: "Основне в мистецтві збереження здоров'я – це врівноваження необхідних загальних факторів. Ними є: врівноваженість природи; вибір їжі; очищення тіла; збереження правильної будови тіла; покращення того, що вдихується через ніс; пристосування одягу; врівноваженість фізичного і душевного руху" [3, с. 286].

Праці Ібн Сіни містять не лише багато корисних рекомендацій, запровадивши які можна запобігти захворюванням, а й заклики до вивчення стану здоров'я. Учений підкреслює, що в медицині того часу пріоритети віддавалися не стільки лікуванню хвороб, скільки збереженню здоров'я.

На початку XIV століття у Європі з'являється кодекс здоров'я, положення якого також фіксують засоби і способи досягнення здорового способу життя.

Для слов'янських народів численні підтвердження важливості здорового способу життя зустрічаються в билинах. Одним із мотивів билин є уславлення фізичної сили, вправності, витривалості. Найвиразніше про цінність фізичного здоров'я людини свідчать образи головних героїв билинного епосу. Три головних герої (Ілля Муромець, Добриня Микитович, Альоша Попович) наділені високими морально-вольовими та фізичними якостями [281, с. 90].

Таким чином, у період середньовіччя продовжує поглиблюватися медико-гігієнічний зміст поняття "здоровий спосіб життя" людини, виникають тенденції щодо його соціального усвідомлення.

З поступовим переходом європейських спільнот до капіталістичних відносин у формуванні здорового способу життя відбуваються принципові зміни, що актуалізує наступний, **раціонально-технократичний, період** розвитку поглядів на здоровий спосіб життя. У зв'язку з розвитком промисловості, починаючи приблизно з XV сторіччя, виникає потреба у фізично і психічно здоровій робочій силі. Тому відомі вчені, такі як Б. Рамацціні та інші, приділяють дедалі більшу увагу дослідженням питань збереження і зміцнення здоров'я робітників [250]. Якщо до Б. Рамацціні наукові пошуки у визначенні способів життєдіяльності ведуться, в основному, на індивідуальному рівні, то після нього – набувають такого розуміння, яке передбачає чіткої диференціації індивідуального, групового та суспільного рівнів здоров'я.

Так, І. Кант створює власну програму зміцнення здоров'я, викладену в трактаті "Про міцність людського духу силою лише твердої волі перемагати хворобливі відчуття". Він наголошує на тому, що "люди хочуть здійснення двох своїх побажань, а саме – довго жити і при цьому бути здоровими" [127, с. 302].

Формування **концепції суспільного здоров'я** належить до епохи *Великої Французької революції*, коли в основі поглядів прогресивних діячів XVIII століття на суспільний устрій покладено розуміння фізичного, духовного і соціального суспільного здоров'я як, без якого вони не уявляють створення нового соціального організму.

Більшість філософів зазначеного історичного проміжку часу продовжує підкреслюватися аксіологічний аспект поняття "здоров'я". Так, Т. Мор стверджує, що "здоров'я – це найбільше задоволення, а також ніби підвалина й підпора всього, що лише можуть дати спокійні і бажані умови життя" [197, с. 294]. Д. Локк також продовжує розвивати ідею соціальної цінності здоров'я. У творі "Думки про виховання" він пише: "Наскільки здоров'я необхідне нам для професійної діяльності та щастя, настільки ж кожному, хто бажає відігравати певну роль у цьому світі, потрібна міцна конституція, здатна терпіти злидні та втому" [170, с. 413].

Низка видатних філософів, лікарів акцентують увагу на засобах і способах досягнення здорового способу життя. Так, Ф. Бекон у трактаті "Про підтримку здоров'я" підкреслює, що людина повинна

"чергувати піст і хороше харчування, але частіше добре харчуватися; чергувати періоди активності й сон, проте віддавати перевагу сну; чергувати відпочинок і вправи, але частіше вправлятися. Таким чином буде підтримуватися і зміцнюватися природа" [29, с. 424].

У цей період з'являється нова наука – *макробіотика*, теоретичне обґрунтування якої детально викладено вченим Х.В. Гуфеландом у книзі "Мистецтво продовжувати життя", або "Макробіотика". Його погляди пронизані ідеями віталізму, теорією, згідно з якою всі життєві процеси є результатом дії особливої "життєвої сили" (*vis vitalis*). Однак у теоретичній думці XVIII століття, у поглядах філософів та природознавців домарксового періоду відзначається неповне і недостатньо глибоке розуміння сутності й змісту явища "здоровий спосіб життя" людини.

Відтак, у зазначений проміжок часу особлива увага приділяється питанням збереження і зміцнення фізичного й духовного здоров'я людини. Так, Шопенгауер відзначає: "Перша і найважливіша умова для нашого здоров'я полягає, отже, в суб'єктному блазі – благородній вдачі, здібній голові, щасливому праві, доброму настрої і добре влаштованому цілком здоровому тілі, тобто взагалі "в здоровому тілі – здоровий дух", і тому ми значно більше повинні турбуватися про розвиток і підтримку цих якостей" [325, с. 198].

Важливо відзначити наявність різних підходів усередині релігійної течії до процесу становлення соціального компонента феномена "здоровий спосіб життя" людини, де простежується диференціація в поведінці представників різних релігійних інститутів.

Специфіка формування капіталістичних суспільних відносин у Росії накладає свій відбиток на становлення здорового способу життя її населення і на форми відображення цього феномену в суспільній і теоретичній свідомості.

Так, М. В. Ломоносов стверджує: "лише здоровий народ, який не викорінює, а, навпаки, всмоктує в себе всі моральні ідеали, шанує мораль і дотримується етичних норм, а також бачить користь у праці та знаннях, лише той народ може називатися народом майбутнього – а отже, великим народом!" [171, с. 15].

О. М. Радищев визначає спосіб життя як спілкування, у процесі якого формуються не лише характер, звички і нахили людини, але її фізичне та моральне здоров'я. В. Г. Белінський, М. О. Добролюбов, Д. І. Писарев, М. Г. Чернишевський надають поняттю "здоровий

спосіб життя" людини медико-гігієнічного спрямування, розглядаючи його таким, що виключає дію шкідливих для здоров'я чинників і визначається лише умовами праці, побуту, характером харчування. *Отримують подальший розвиток ідеї про аксіологічний аспект поняття "здоров'я"*.

У цьому зв'язку надзвичайно важливими постають традиції козацтва щодо здорового способу життя, які входять до скарбниці *народної педагогіки здорового способу життя* [282] (див.: додаток А)

Якісно новий підхід до розуміння сутності й змісту поняття "спосіб життя" людини пов'язаний з науковою діяльністю К. Маркса, Ф. Енгельса та їх послідовників, що знаменує собою розробку марксистської економічної теорії та є ознакою нового періоду розвитку поглядів на здоровий спосіб життя, що постає певною науковою передумовою розвитку думок щодо здорового способу життя у подальший період. Завдяки працям класиків марксизму проблема вивчення здорового способу життя одержує новий методологічний інструментарій – діалектичний метод пізнання, що включається в систему загальнонаукового знання і починає пояснюватися принципами і законами діалектики.

Однак, у досліджуваній історичній проміжок часу продовжує також функціонувати і зміцнюватися теологічний підхід до формування здорового способу життя, коли має місце роздвоєння уваги представників теологічного напрямку. Одні з них прагнуть усвідомити вихід формування явища на соціальний рівень і пристосувати його для пояснення життя віруючих, а інші вступають у суперечку про те, чиї підходи є більш плідними для життя в умовах капіталістичної дійсності. На цьому, зокрема, акцентує увагу М. Вебер у роботі "Протестантська етика і дух капіталізму" [59].

Таким чином, у цей період феномен здорового способу життя набуває якісно нового рівня розвитку. До фізичного і психічного компонентів додається соціальний. Новий час, який знаменує *новітній період* розвитку поглядів на здоровий спосіб життя, завершується тим, що поняття "здоровий спосіб життя" людини формується як певна цілісність, де диференціюється духовний, фізичний, психічний і соціальний компоненти.

В Україні також відбувається розвиток досліджуваного процесу. У 1920-1930 роках в Україні створюється Всеукраїнський інститут соціалістичної охорони здоров'я, який стає науковою базою для

вивчення проблеми формування здорового способу життя. Друкується ряд спеціальних журналів: "Шлях до здоров'я" (1925-1941), "Здоров'я й освіта" (1921-1922), "Здорова зміна" (1931-1933) тощо. Дуже популярними стають театралізовані санітарно-просвітницькі вистави для населення.

Природа явища "здоровий спосіб життя" людини інтенсивно досліджується з позицій різних філософських течій, які надалі повною мірою розкривають дефініцію сутності і змісту цього поняття.

В останнє десятиріччя ХХ століття в західній літературі зустрічаються концепції здорового способу життя, пов'язані з активізацією діяльності неоконсервативних ідеологів, таких як Д. Белла, П. Бергер, Н. Гейзер, А. Гелен, І. Ріхтер та інші.

Серед західних науковців залишаються популярними традиційні ліберально-буржуазні ідеї, а також різні варіанти лівоцентризму. К. Кернер, соціолог з Гарвардського університету в США, вважає, що лише лібертаризм може дати концепції здорового способу життя людини оптимально-методологічну основу [335]. Ідеї лібертаризму визначають підхід більшості буржуазних дослідників до проблем здорового способу життя людини. Вони викладені в роботах Р. Нозіка, одного з теоретиків лібертаризму, який вважає, що кожна людина має право вільно діяти відповідно до своїх бажань за умови, що не порушує аналогічні права інших людей.

Соціобіологічні, неоконсервативні, лібертаристські теоретико-методологічні підходи, які висвітлюють явища "здоровий спосіб життя" людини, проте незважаючи на взаємну полеміку, принципово схожі один на одного. Значний поштовх до вироблення наукової концепції здорового способу життя людини одержано завдяки працям таких відомих дослідників, як А. М. Ізуткін, В. П. Петренко, Г. І. Царегородцев, Т. С. Сущенко, що розглядають навколишній світ з матеріалістичних позицій [110; 111; 293].

Під час переходу до ринкової моделі господарювання здоров'я людини, як загальна універсальна характеристика здорового способу життя, стає його гарантом на етапі функціонування робітника як товару на ринку робочої сили, що формується. Тому за своєю значущістю проблема здоров'я починає посідати найвищі місця в ієрархії когнітивно-вартісних уявлень особистості.

За нинішньої зміни суспільної свідомості, її повороту до загальнолюдських цінностей деякі дослідники зазнаєної проблеми

знову звертаються до теологічних учень, і, в першу чергу, до Біблії (П.Х. Кіскін).

Сучасні науковці пропонують розглядати динаміку явища "здоровий спосіб життя" людини з позицій взаємодії "об'єктивних" і "суб'єктивних" факторів.

До об'єктивних чинників здорового способу життя належать: передумови для ведення здорового способу життя (організація раціонального харчування, умови для заняття фізичною культурою, відпочинку), що відносяться до сфер матеріального, виробничого, сімейно-побутового і духовного життя; сприятливе середовище перебування (повітря, вода, ґрунт), безпечні умови праці; економічні та інші стимули, а також інші фактори, що зумовлюють потребу людини вести здоровий спосіб життя; стан пропаганди здорового способу життя.

Суб'єктивний чинник здорового способу життя базується на внутрішньому світі людини і включає: спадкову біологічну основу; психічні почуття, установки; стереотипи мислення і свідомості; рівень розвитку сутнісних сил; національний менталітет; спрямованість поведінки.

За таких умов відомі науковці (М. М. Амосов, Е. Г. Булич, Є. Г. Мільнер, А. М. Чайковський та ін.) серед найефективніших шляхів досягнення здорового способу життя називають: постійне самовиховання; щоденна творча суспільно корисна праця, розумова й фізична, гігієнічно доцільно організована, така, що поєднується з раціональним відпочинком; підтримання нормального психологічного клімату в трудовому колективі й сім'ї; постійне вдосконалення свого характеру, насамперед відмова від шкідливих для здоров'я звичок, культивування корисних умінь, навичок і звичок; дбайливе ставлення до природи, активна боротьба за її збереження; раціональне харчування; систематичне заняття фізкультурою, спортом, загартування.

Отже, практично на всіх етапах розвитку світової цивілізації та, зокрема й України, формуванню здорового способу життя людини приділялася значна увага. На жаль, нині багато що з арсеналу, накопиченого в минулому, не використовується і навіть втрачено.

Сучасна соціокультурна ситуація та особливості розвитку світового співтовариства вимагають особливої уваги до формування здорового способу життя людини, оскільки проблема забезпечення якості життя людей є ключовою в інтеграційних процесах, що

відбуваються на європейському, американському та євразійському континентах.

Важливим є *сучасний стан розробки проблеми здорового способу життя*. У загальносвітовий науковий обіг увійшло нове поняття – *health promotion* – “просування здоров`я”. Але в українській мові таке словосполучення не відповідає змісту. Професійні перекладачі пропонували раніше і досі вживають досить різноманітні варіанти у якості лексичного аналога такі як “пропаганда здоров`я”, “пропагування здоров`я”, “пропаганда здорового способу життя” тощо. Проте, на нашу думку, з огляду на суперечливе розуміння, яке існує в вітчизняному суспільстві щодо поняття “пропаганда”, найбільш удалим трактуванням можна вважати вислів “формування здорового способу життя”. Та й сьогодні уже мало пропагувати, необхідно рухатися.

Відтак, проведений ретроспективний огляд розвитку уявлень про здоровий спосіб життя дозволяє виокремити певні *періоди та тенденції* у цьому процесі.

1. Античний та раньохристиянський період.

Давня Індія – реалізацію принципу гармонії індивіда та його природного оточення, здоровий спосіб життя як природовідповідний процес; поширюється давньосхідна натурфілософська концепція здорового способу життя, що будується за принципом діалектичної взаємодії сил ян та інь, коли повна внутрішня рівновага цих сил і наявність життєвої енергії забезпечують фізичне й духовне здоров`я людини.

Греція та Рим (Гіппократ, Цицерон, Гален) – принцип природовідповідності та гармонійного розвитку людини, єдність соматичного та соціального аспектів здорового способу життя: наявність доброго здоров`я є основним критерієм для забезпечення інтелектуального розвитку підростаючого покоління, коли логіка розвитку здорового способу життя рухається від моралі до державного керування і від нього повертається до повсякденних норм і побуту людей (юнаки, фізично недостатньо розвинені, не мають права на вищу, за тих часів, освіту; у Давній Греції культ тіла підноситься до державних законів, є струнка системи фізичного виховання; у Спарті всім громадянам рекомендуються обов`язкові заняття фізичними вправами). Фізичний компонент здорового способу життя у цілому узгоджується із духовним та соціальним компонентами.

Розвиток філософської аскези (Піфагор, Філон, Плотин: підкорення індивіда цілому суспільному устрою, повага до традиційних звичаїв, шанування богів, батьків, наставників і старших, фізична витривалість, відраза до чуттєвих насолод, простота в одязі, помірність у їжі, а також прагнення до одухотворення життя і до гармонійного розвитку фізичних і духовних сил) та **християнського аскетизму** (Григорій Нисський).

2. Середньовіччя, подальший розвиток християнства та ісламу. На Заході на перший план висувається духовний компонент структури здорового способу життя людини (тут найсуттєвішою виявляється теологічна лінія). Згодом Середньовічний Захід поглиблює медико-гігієнічний зміст поняття "здоровий спосіб життя" людини, виникають тенденції його соціального усвідомлення.

Середньовічний Схід, запозичивши в античному світі ідею "здоровий дух у здоровому тілі", синтезує та пристосовуючи до умов саме своєї життєдіяльності; особлива увага надається соціальному здоров'ю людини, а системність уявлень про здоровий спосіб життя стає органічною частиною широкої класифікації медичних знань про здоров'я.

Для слов'янських народів у цей період важливим постає уславлення фізичної сили, вправності, витривалості.

3. Промислово-капіталістичний (раціонально-технократичний) період. Разом з переходом європейських спільнот до капіталістичних відносин у формуванні здорового способу життя відбуваються принципові зміни, пов'язані з тим, що для розвитку промисловості, починаючи приблизно з XV сторіччя, виникає потреба у фізично і психічно здоровій робочій силі; чітко розмежовуються індивідуальний, груповий та суспільний рівні здоров'я, здоровий спосіб життя починає діставати прагматичного змісту, у тому числі й у царині релігійної свідомості, що знаходить відзеркалено у праці М. Вебера "Протестантська етика і дух капіталізму".

З іншого боку, кардинальні революційні зміни (Велика Французька революція) приводять до розуміння інтеграції фізичного, духовного і соціального суспільного здоров'я, поширюються думки щодо соціальної цінності здоров'я (Д. Локк), його гармонії, тобто чергування відпочинку та вправ (Ф. Бекон), спроби побудувати гармонійну теорію здоров'я на основі певних фундаментальних принципів – єдиної "життєвої сили" (Х.В. Гуфеланд).

4. Новітній період. Соціобіологічні, неоконсервативні, лібертаристські теоретико-методологічні підходи (Д. Белл, П. Бергер, Н. Гейзер, А. Гелен, К. Кернер, І. Ріхтер та ін.): кожна людина має право вільно діяти відповідно до своїх бажань за умови, що не порушує аналогічні права інших людей. Перехід до ринкової моделі господарювання здоров'я людини стає його гарантом на етапі функціонування робітника як товару на ринку робочої сили; за своєю значущістю здоров'я починає посідати найвищі місця в ієрархії когнітивно-вартісних уявлень особистості.

Поширюється цілісний підхід до здорового способу життя (М. М. Амосов, Е. Г. Булич, Є. Г. Мільнер, А. М. Чайковський та ін.): самовиховання та самовдосконалення; творча суспільно корисна розумова й фізична, гігієнічно доцільно організована праця; підтримання нормального психологічного клімату в трудовому колективі й сім'ї; відмова від шкідливих для здоров'я звичок, культивування корисних умінь, навичок і звичок; дбайливе ставлення до природи; раціональне харчування; систематичне заняття фізкультурою, спортом, фізичне та моральне загартування, пропаганда здорового способу життя.

Як бачимо, розвиток явлення про здоровий спосіб життя в історії людської цивілізації та культури виявляє три тенденції, відповідно до яких здоров'я постає як: **1) індивідуальна цінність; 2) суспільна цінність; 3) індивідуально-суспільна цінність.** Зазначені тенденції у контексті ціннісних орієнтацій корелюють із типами етичних норм, які диференціював П.О. Сорокін:

1) Ідеациональні (надчуттєві) етичні норми втілені в канонах Нового Заповіту християнства: “Не збирайте собі скарби на землі... але збирайте собі скарби на небі... Любіть ворогів ваших... Будьте досконалими, як Отець ваш небесний” (*Матф. 9–14*). Чи: “вчинок завжди буде гарним, коли він являє собою перемогу плоті над тілом...” [146, с. 290]. У руслі цих норм знаходяться й етичні системи індуїзму, буддизму, даосизму, зороастризму, іудаїзму, тобто практично всіх світових релігій.

2) Чуттєві етичні норми: “Максимум щастя для максимальної кількості людей. Вища мета – це насолода. Давайте ж їсти, пити, веселитися, бо завтра нас вже не буде. Вино, жінки і пісня. Дотримуйся своїх бажань, поки живеш... Життя коротке, насолодись їм”.

3) *Ідеалістичні* етичні норми (синтез двох вищенаведених етичних систем): “Повне щастя людини не може бути нічим іншим, як видінням божественної сутності” (Фома Аквінський, “*Сума теології*”); “...наскільки це можливо треба підвестися до безсмертя і народжувати все заради життя, яке відповідає вищому у самому собі” (Аристотель, “*Нікомахова етика*”). “У переконанні, що душа безсмертна і здатна переносити будь-яке зло і будь-яке благо, ми всі будемо дотримуватись вищого шляху і всіляко дотримуватись разом з розумністю, щоб, поки ми тут, бути друзями самим собі і богам... і у тій тисячолітній мандрівці... вам буде добре” (Платон. “*Держава*”) [276, с. 488-489].

2.2. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Україна ніколи не була осторонь нового погляду на здоров'я населення. Соціальна політика щодо формування засад здорового способу життя реалізовувалась в Україні ще за радянських часів. Останні роки були вкрай важкими для нашої держави. Реформування соціальної політики торкнулося і формування засад здорового способу життя в учнівській та студентській молоді.

При цьому аналіз літературних джерел [109] засвідчив, що вивчення здорового способу життя нині здійснюється за такими напрямками, як: дотримання рухового режиму (О. А. Пермяков, О. Г. Сухарєв та ін.); профілактика шкідливих звичок (В. М. Баранов, В. М. Оржеховська, А. Л. Турчак, О. А. Удалова та ін.); процес формування здорового способу життя у юнаків допризовного віку (М. Д. Зубалій, В. Ф. Новосельський та ін.); загальнотеоретичні питання формування потреб особистості (В. Г. Афанасьєв, Б. Ф. Ведмеденко, Б. С. Кобзар, В. В. Радул та ін.); психолого-педагогічні основи цінностей здорового способу життя (В. Г. Алексєєва, Л. М. Архангельський, Г. І. Власюк, Г. Л. Кривошеєва, С. В. Лапаєнко, В. М. Оржеховська, В. Г. Постовий, А. І. Сологуб, І. Г. Тараненко, Б. Г. Чижевський, К. І. Чорна та ін.). При цьому вивчення стану проблеми формування здорового способу життя у педагогічній науці продемонструвало, що значна кількість сучасних досліджень присвячена формуванню

здорового способу життя шляхом фізичного вдосконалення (О. Д. Дубогай, М. Д. Зубалій, А. В. Мерлян, І. А. Панін, І. І. Петренко, І. А. Паніна, І. В. Сергета, Н. М. Хоменко та ін.), у контексті валеологічної обізнаності, що відображено у працях Т. Є. Бойченко, В. П. Горащука, Л. П. Сущенко, Т. Г. Кириченка, С. О. Юрочкіної та ін.

Проведений аналіз наукової літератури з проблеми дослідження дозволяє дійти висновку про багатоаспектність, багатогалузевий, міждисциплінарний характер проблеми формування здорового способу життя [109].

Зазначимо, що дослідження проблеми здорового способу життя в педагогічних дослідженнях з'явилося відносно нещодавно; так, у дисертаційних роботах 90-х років ХХ століття частіше присутній аналіз проблеми фізкультурно-оздоровчої роботи з різними групами учнів, зокрема з дітьми, що мають відхилення у фізичному і психічному розвитку. У пізніший період з'явилися дослідження, присвячені вивченню особливостей формування здорового способу життя дітей та молоді, що мають певні проблеми із здоров'ям або навчаються в спеціальних навчальних закладах (що знаходиться втілення у методиках, авторських технологіях формування здорового способу життя різних вікових груп учнів); розглядаються ресурси предметів навчального циклу або груп предметів, за допомогою яких можна оптимізувати зазначений процес як у навчальному, так і навчально-професійному аспектах, сформувати в учнів та студентів відповідального ставлення до свого здоров'я, розвинути ціннісні орієнтації щодо формування здорового способу життя.

При цьому надзвичайно важливим постає завдання активізувати ресурси багатьох дисциплін, перш за все **природничих**, що дозволяє реалізувати міждисциплінарний аспект професійно-педагогічної підготовки та розробляти інтегративні міждисциплінарні курси із здоров'язберігаючих технологій, де поєднуються досягнення різних природничих наук, що можливо реалізувати завдяки загальній меті курсів – формування в студентської та учнівської молоді здорового способу життя.

У контексті зазначеного висновку для нас надзвичайно важливим є думки В. І. Бобрицької, яка, досліджуючи методологічні, теоретичні і методичні основи вивчення **дисциплін природничого циклу** в сучасних вищих педагогічних навчальних закладах дійшла висновку про наявність певних ознак традиційної системи набуття

природничо-наукових знань, які заважають реалізації актуальних соціальних і професійних завдань підготовки майбутніх учителів, а саме: знаннєвий підхід у професійно-педагогічній підготовці та формальний рівень засвоєння фундаментальних та спеціальних знань; відсутність цілісного зв'язку між цілями професійної підготовки і програмою самореалізації, самовиховання майбутнього вчителя, його життєвими запитами, інтересами, потребами.

При цьому, на думку В.І. Бобрицької, відчувається недооцінка значущості впровадження сучасних освітніх здоров'язберігальних технологій у навчально-виховний процес вищої школи. Виокремлення цих ознак та усвідомлення їх гальмуючого впливу на розв'язання завдань професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя дозволило науковцю визначити *стратегію* дослідницького пошуку за такими напрямками: "1) відхід від традиційного, знаннєвого підходу у навчанні, реалізація аксіологічного, особистісно діяльнісного підходу; 2) забезпечення єдності теоретичного і практичного складників у процесі професійної підготовки вчителя; 3) зміна цільових настанов навчання з інформатизації особистості на створення умов для формування здоров'язберігальних компетентностей, розвитку і саморозвитку особистості; 4) пошук освітнього змісту шляхом усвідомлення значущості особистісного досвіду, знань, ціннісних відносин, потреб, інтересів, можливостей студента; 5) орієнтація позиції студента в навчальному процесі на розвиток здібностей, реалізацію інтересів, потреби у збереженні здоров'я, самопізнанні, самовдосконаленні, саморозвитку; б) здійснення під час навчального процесу комплексу умов, що забезпечують студентів повноцінне опанування змісту майбутньої професійної діяльності, яка передбачає раціональний спосіб організації праці, збереження активного інтелектуального довголіття, емоційну стабільність, тривалу працездатність, уміння знімати нервові напруження, компенсувати стомлення, відновлювати втрачені сили" [40, с. 401-402; 41].

Відтак, міждисциплінарна значущість нашого дослідження потребує використання сучасних *наукових підходів* до професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів та до формування здорового способу життя в учнівській і студентській молоді.

Найбільш важливим є концепція *контекстного, суб'єкт-діяльнісного підходу до навчання та виховання*, відповідно до якого навчальна діяльність усіх учасників освітнього процесу щодо

оволодіння знаннями, вміннями та навичками має бути адекватною їх практичному застосуванню у професійній діяльності, коли процес професійної підготовки має моделювати на практично-теоретичному рівні цю професійну діяльність. Зазначений підхід у площині здорового способу життя реалізується як діяльнісний підхід. Так, Ю. П. Лісицина, А. В. Сахно, Л. П. Сущенко визначають проблему формування здорового способу життя в контексті *діяльнісного підходу* – оздоровлення умов життя, збереження і зміцнення здоров'я в процесі життєдіяльності [108; 293]. Так, з погляду Ю.П. Лісицина та А.В. Сахно здоровий спосіб життя формується в процесі діяльності активності самої особистості, що забезпечує відносну єдність і узгодженість основних рівнів життя людини: соціального, психічного і фізичного [164].

Компетентнісний підхід до вивчення проблеми здорового способу життя передбачає, що цей спосіб реалізується у контексті певних компетентностей (наприклад, здоров'язберігаюча, екологічна компетентності), тобто інтегрованих знань, умінь та навичок щодо здорового способу життя студентів та учнівської молоді. При цьому зазначені компетентності можуть розумітися як рівень освіченості людини, система її досвіду та здібностей, прагнення до самовдосконалення, творчості у контексті реалізації здорового способу життя.

Професіографічний підхід, представлений у вітчизняній науці роботами Ю.С. Алферова, Н.В. Кузьміної, Н.Г. Ничкало, О.Г. Мороза, Л.М. Мітіна, В.О. Сластьоніна та ін. дозволяє визначити професійну діяльність учителя як систему взаємопов'язаних елементів і дій. Останні характеризують особистість учителя як професіонала, що передбачає розгляд професійної підготовки у вигляді результату реалізації певного комплексу ідеальних вимог до професійної діяльності, що знаходять відображення у відповідних ОКХ. У контексті здорового способу життя професіографічний підхід реалізується у площині певних вимог здорового способу життя до педагогічної професії, а також і до процесу професійної підготовки майбутнього вчителя.

Аксіологічний підхід до проблеми формування здорового способу життя (представлений в роботах В.І. Водопьянова, Є.В. Алексєєвої та ін.) передбачає розуміння здорового способу життя як особливої суспільної цінності, що є основою активності особистості, як заходи діяльності, сутнісну характеристику індивіда і

його соціальну якість, що визначає високий рівень включення індивіда в суспільні відносини.

У зв'язку з цим важливо навести думку С. В. Лапасенко про ціннісні орієнтації особистості щодо здорового способу життя, а саме: "психологічна установка на розумну організацію власного життя, яка максимальною мірою зберігає та зміцнює здоров'я, що є основою забезпечення нормального розвитку та життєдіяльності особистості" [156, с. 177].

Відтак, пріоритетним завданням постає осмислений вибір здорового способу життя студентами та учнями, що зумовлюється свідомим ставленням особистості до власного здоров'я та розуміння його значущості для людини і суспільства.

Важливим є *інтегрований підхід* до проблеми формування здорового способу життя, який певним чином *інтегрує зазначені вище наукові підходи* та відстоює думку про те, що здоровий спосіб життя – це: цілісний засіб життєдіяльності людей, спрямований на гармонійну єдність фізіологічних, психічних і трудових функцій; спосіб життєдіяльності, що відповідає генетично зумовленим типологічним особливостям людини, конкретним умовам життя, спрямований на формування, збереження, зміцнення здоров'я і повноцінне виконання людиною її соціальних і біологічних функцій [81; 192].

Інтегрований підхід реалізується як на когнітивно-інформаційному рівні (як інформація про цінність здоров'я та здорового способу життя), так і на рівні мотиваційно-емоційному, який сприяє формуванню бажання вести здоровий спосіб життя, а також змінювати цей спосіб, якщо він виявляється негативним, що через відповідну корекційну активність сім'ї та школи реалізується на практичному рівні у вигляді відповідних психологічних настанов і поведінки.

Відповідно до зазначеного підходу існують певні *інтегративні стратегії формування здорового способу життя у студентської та учнівської молоді*: "освіта щодо загальних закономірностей і конкретних проблем, пов'язаних з усіма аспектами особистого і громадського здоров'я; сприяння розвитку свідомості й активності окремих особистостей, груп людей, місцевих громад; формування сприятливої політики на підтримку програм, спрямованої на покращення здоров'я людей; прищеплення відповідних якостей і розвиток умінь та особистих навичок ЗСЖ, громадської активності

щодо розв'язання питань здоров'я; упровадження сучасної системи підготовки дітей, підлітків і молоді до сімейного життя, морального виховання, формування сексуальної культури в суспільстві в єдиній системі санітарно-гігієнічного виховання населення; створення умов для духовного виховання, інтелектуального, творчого і фізичного розвитку молоді, реалізації її науково-технічного і творчого потенціалу; розробка навчально-просвітницьких програм про здоров'я для телебачення, популярних кінофільмів, компакт-дисків тощо; створення аудіо-відео кліпів, постерів та іншої рекламної і пропагандистської продукції, що формує в масовій свідомості установки на ідеал здорової людини, формування культури здоров'я та здорового способу життя" [90].

У цьому зв'язку важливою є спроба розробити **комплексний підхід** до формування здорового способу життя. "*Відкрита концепція здоров'я*" – так визначили свій підхід науковці Інституту кібернетики ім. В.М. Глушкова Академії наук України Ю. Г. Антомонов, В. М. Белов, Т.М. Гонтар, В.І. Гриценко, Л.М. Козак, А. О. Комендантов, А. Б. Котова, О.Г. Пустовойт [226]. На їхню думку, щоб підвищити рівень здоров'я населення і кожної окремої людини, формування гармонійно розвиненої особистості, необхідно розпочати довгу, але стратегічно важливу для майбутнього роботу по формуванню здорового способу життя населення. Концепція здоров'я, яку вони пропонують, є попередньою розробкою цієї проблеми. Створюючи концепцію здоров'я, необхідно: сформувати та обґрунтувати структуру здоров'я людини; окремити визначення та поняття, які складають здоров'я; розробити відкритий перелік завдань, пов'язаних з проблемою формування здоров'я; створити методи кількісної міри – індекси здоров'я для різних ієрархічних рівнів структури здоров'я (фізичного, психічного, соціального).

Відповідно до комплексного та інтегративного підходів у межах "*Відкритої концепції здоров'я*", потенціал здорового способу життя учнівської та студентської молоді визначається певними **групами чинників** (біологічними – як генетичними передумовами функціонування дитячого організму; природними – як результат впливу навколишнього середовища; соціально-психологічними – як результату впливу соціального оточення). Відтак, у межах комплексного та інтегративного підходів можна виділити певні **аспекти здорового способу життя**:

Фізико-соматичний аспект характеризується рівнем розвитку, функціональними можливостями і реальним станом здоров'я організму людини, коли аналізу підлягає життєдіяльність людини як біологічна фізико-соматична система.

Когнітивно-інтелектуальний аспект визначає протікання як процесів сприйняття і засвоєння індивідуумом інформації, так і процесів пізнання та освоєння людиною дійсності, її опанування.

Емоційно-мотиваційний аспект здорового способу життя характеризується не тільки уявленнями людини про свої відчуття і емоції, відносини з оточуючими, але й мотиваційну сферу зазначеного аспекту здорового способу життя, що дозволяє учню побудувати систему власних взаємин з близькими людьми, які належать до мікросоціуму його розвитку.

Соціально-практичний аспект зумовлюється усвідомленням учнем себе як носія певного віку, соціального походження і статусу. Він залежить від специфіки практичної реалізації учнями своїх соціальних зв'язків з різними структурними складовими соціуму: сім'єю, учнівським та студентським колективом, учителями, групою ровесників у навчальному процесі, побуті, спілкуванні.

Гендерно-рольовий аспект визначає особливості формування здорового способу життя у молодих людей на рівні усвідомлення ними своїх соціальних ролей та статевої специфіки і пов'язаних з цим гендерних ролей у суспільстві.

Духовно-ціннісний аспект здорового способу життя визначається станом загального психологічного комфорту, що дозволяє забезпечувати адекватне регулювання поведінки учнівської молоді. Адекватне нормування і задоволення базових потреб підлітка дозволяє формувати адекватний рівень психічного здоров'я та духовних потреб, що впливає на процеси самоактуалізації і самореалізації особистості, на розвиток комунікативного простору й особистісної культури, на формування духовності як стрижневого аспекту здорового способу життя, оскільки духовність реалізується, перш за все, в аксіологічній сфері молодої людини і, врешті-решт, "програмує" розвиток здорового способу життя на багато років уперед. Духовно-ціннісний аспект здорового способу життя забезпечує природну і гармонійну реалізацію закладених потенційних можливостей підлітка в ході формування його особистісних характеристик. Саме з урахуванням духовного аспекту можна

побудувати особистісно орієнтовану модель здорового способу життя і забезпечити її реалізацію в умовах вузу.

Духовний аспект здорового способу життя значно актуалізує потребу в переході освіти до **концепції ноосферної освіти та ноосферно-природовідповідних (біоадекватних) принципів**, про які пише Н.В. Маслова [185, с. 32-35]: екологізації (звернення до природних способів сприйняття інформації), системності (опора на системні дослідження), гармонізації (використання технологій і методик цілісного сприйняття світу і мислення, занурення учнів у гармонію світу), гуманізації (перехід від технократичної до соціокультурної моделі освіти), інструментальності (здатність використовувати ЗУНи у всіх сферах життя), особистісно орієнтованої освіти; випереджальної освіти; економічності освіти (побудова і проведення технологій і методик, які не перевищують необхідних соціальних витрат та приводять до економії часу, сил, засобів, фінансів); потенційної інтелектуальної безпеки (виходить із надр цілісної, здорової людини та базується на принципах природовідповідності, самоорганізації інформації, інваріантності, коли робота з природними символами є потенційно безпечною) (див. додаток Б).

Аналіз наукових джерел дозволяє диференціювати декілька **концепцій здорового способу життя**.

Гуманістична концепція здорового способу життя розглядає проблему кризи здорового способу життя в контексті загальної кризи навчально-виховної системи в сучасному інформаційному суспільстві. У межах гуманістичної концепції вивчається проблема гуманістичного сенсу здорового способу життя як системотвірного чинника в процесі розвитку особистості підлітка, засвоєння ним нового досвіду з урахуванням формування здорового способу життя, саморозвиток особистості у напрямі закріплення навичок здорового способу життя. Гуманістична концепція представлена, окрім інших, феноменологічним напрямом у вивченні здорового способу життя молоді людини, в рамках якого особлива увага приділяється значущості його особистісних характеристик для формування здорового способу життя на індивідуальному рівні.

Істотною і достатньо близькою до проблеми нашого дослідження є розробка здорового способу життя в рамках **акмеологічної теорії шкільного освітнього і виховного процесу** (Н. В. Кузьміна, Н. Є. Кузнецова, О. А. Дубасенюк та ін.) [5; 242], яка розглядає

процес формування життєвої стратегії вихованців як стратегії стабільного розвитку особистості й індивідуальності дитини в умовах нестабільного суспільства, що провокує певні відхилення в еталонному способі життя .

Істотне значення для дослідження проблеми формування здорового способу життя має також **інтеграційна концепція особистості**, яка утверджує особистісний образ буття людини і доводить, що особистість – це не структурний феномен, не "системна якість індивіда", не соціальна роль або ж соціальний образ, а сама людина у всій цілісності її психосоматичних характеристик. Ця концепція безпосередньо пов'язана з філософськими положеннями теорії М. О. Бердяєва про те, що особистість – це цілісний образ людини, в якій духовне начало панує над духовними і тілесними силами людини. Аналіз зазначених філософських положень дозволяє дійти висновку про необхідність залучення до досліджуваної проблеми наукового потенціалу **персонології** – особливого напрямку в академічній психології, що займається вивченням особистісних показників розвитку індивідуума. У персонології найбільше значення набули результати розробок у сфері психоаналізу (З. Фрейд), біхевіоризму (Б. Скіннер), аналітичної теорії особистості (К. Юнг), диспозиційної теорії особистості (Р. Олпорт), аналітичної теорії особистості (А. Адлер), гуманістичної психології (Е. Фромм, К. Роджерс, А. Маслоу), теорії потреб (А. Маслоу), які звертаються до глибинних екзистенціальних основ людини [186; 187; 321]. При цьому здорова особа, за А. Маслоу, – це *самоактуалізована людина*. Відмінними рисами якої є: адекватне сприйняття дійсності (сприйняття себе й інших такими, які вони є насправді); відсутність штучних, захисних форм поведінки; спонтанність проявів, простота і природність, ділова спрямованість; автономія і незалежність від оточення, стійкість до фрустрацій; свіжість сприйняття, творчість; відчуття спільності з іншими людьми, відсутність ворожості, заздрості; демократичність у відносинах, готовність вчитися в інших; стійкі внутрішні моральні норми, гостре відчуття добра і зла, орієнтація на життєву мету; "філософське" відчуття гумору; відсутність схильності до конформності, бездумного бунтарства, критичне ставлення до своєї культури [186; 187].

Таким чином, у наукових дослідженнях із педагогіки і психології представлено достатній методологічний і теоретичний потенціал для вивчення проблеми інтегративного й особистісно орієнтованого

підходів до формування здорового способу життя в молодих людей. Використання результатів цих досліджень дає можливість спроектувати відповідну модель формування здорового способу життя, ґрунтуючись на інтегративному та особистісно орієнтованому підходах до визначення змісту освіти і виховання у ВНЗ.

2.3. КАТЕГОРІАЛЬНО-ПОННЯТЄВИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМНОГО ПОЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

У контексті аналізу категоріально-поннятевого апарату для нас важливими постають такі аспекти дослідження здорового способу життя, як сутність і зміст поняття "здоровий спосіб життя" людини; елементи і структура явища "здоровий спосіб життя" людини; форми культивування здорового способу життя людей; критерії, чинники й умови його цілеспрямованого формування; провідні тенденції розвитку явища в різних конкретно-історичних умовах.

Базовим поняттям нашого дослідження постає категорія "*здоровий спосіб життя*", яке реалізується у площині таких понять, як "*здоров'я людини*", "*культура здоров'я*", "*психологія здоров'я*", "*критерії, чинники, аспекти здорового способу життя*", "*професійна підготовка вчителів*" та ін., котрі виявляють потужний міждисциплінарний потенціал, оскільки реалізують результат чисельних зусиль щодо їх розробки з боку представників різних наукових галузей. Сучасні уявлення вже не розглядають здоров'я у суто медичній площині. Більш того, комплекс суто медичних питань складає лише малу частину феномена здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров'я зумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90 % припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%) і найбільше – на умови і спосіб життя (близько 50%). Тобто, суто медичний аспект не є головним серед різноманітності впливів на здоров'я людини, а отже, медичне визначення здоров'я як відсутність хвороби не відповідає життєвим реаліям.

Аналіз наукових джерел засвідчує про існування більш ніж 100 різних визначень здоров'я, що виявляє термінологічну складність цього поняття. Аналіз наукової літератури [16–18; 38; 76–79; 86; 131; 266; 279] дозволяє дійти висновку про основні науково-експериментальні підходи у вивченні проблем здоров'я: *медичний* –

здоров'я розглядається як сукупність медичних характеристик; біомедичний – здоров'я визначається відсутністю хвороб або суб'єктивного відчуття нездоров'я; біосоціальний – здоров'я є складовою, що поєднує біологічні та соціальні чинники особистості; соціально-психологічний – здоров'я є умовою та гарантією успішної самоактуалізації та реалізації особистості в соціальній, духовній, інтелектуальній, творчій, економічній та трудовій сферах.

Аналіз наукових джерел щодо проблемного поля дослідження засвідчив, що існує чимало визначень поняття здоров'я [109]. Зокрема, питання поняття здоров'я у своїх працях розкривали сучасності вчені М. М. Амосов [9], Г. Л. Апанасенко [16–18], Т. Є. Бойченко [43], І. І. Брехман [48], Б. І. Бутенко [51], О. В. Вакуленко [53; 304], Д. Д. Венедиктов [61], С. І. Горчак [81], Б. М. Ільїн [112; 113], Д. А. Ізуткін [110; 111], Є. М. Кудрявцева [150], В. О. Ліщук [167], Ю. П. Лисицин [161–164], О. В. Мосткова [167], В. П. Петленко [232], Л. А. Попова [18], В. М. Сидоров [263], Л. П. Сущенко [293], С. А. Чикін [318], Г. Г. Царегородцев [318], А. В. Царенко [311] та ін.

Існує багато інших підходів, поглядів на здоров'я та здоровий спосіб життя [64; 65; 92; 93]. В. Даль у тлумачному словнику дає таке визначення: "Здоров'я – це стан тваринного тіла, коли всі життєві відправи в порядку, відсутність недуги, хвороби" [87, с. 35]. Б. М. Ільїн пропонує таке: "здоров'я людини – це функціональний стан організму, що забезпечує тривалість життя, фізичну й розумову працездатність, самопочуття і функцію відтворення здорових нащадків" [112, с. 18]. Медики бачать у цьому понятті іншу суть. Так, Ю. П. Лисицин наголошує, що здоров'я людини – це "гармонійне поєднання біологічних та соціальних якостей, що обумовлені породженими та набутими біологічними та соціальними діями, а хвороба – порушення цієї гармонії, цього єднання" [164, с. 4].

Основне значення дефініції у тому, що розглядати здоров'я людини потрібно не тільки з біологічної, фізіологічної точки зору, а й у тому, що необхідно брати до уваги його соціальну сутність. Не можна визначити поняття здоров'я, не беручи до уваги особливості середовища та діяльності людини, його соціальне значення. Таку думку має і науковець Є. М. Кудрявцева, яка формулює це таким чином: "здоров'я індивіда може бути визначене як стан організму людини, який забезпечує повноцінне й ефективне виконання нею соціальних функцій [150, с. 11]. Людські потреби можуть бути реалізовані лише за наявності відповідних особистісних станів

людини і здатності задовольнити їх за певних умов. Усі потреби повинні бути розумними, необхідними як за своїм змістом, так і за способами задоволення, людина повинна бути здатною задовольняти свої потреби та мати умови для їх здійснення [198].

Особливу увагу привертає відоме визначення поняття здоров'я в Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ, 1946 р.): "Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб та фізичних дефектів" [300, с. 49]. Із даного визначення, яке також не можна вважати довершеним, можна зробити висновок, що здоров'я людини необхідно розглядати як соціальну проблему, а в основі її вирішення повинен бути підхід, який передбачає усвідомлення того, яким чином можливе забезпечення всебічного розвитку особистості. Зазвичай, проблема всебічного розвитку людини, становлення соціальної особистості не зводиться виключно до здоров'я людини. Тому, можна говорити про підвищення значущості та відповідальності соціальних наук за розробку проблеми здоров'я, і в першу чергу соціології, психології, права, соціальної педагогіки тощо. У новій концепції здоров'я робоча група ВООЗ пропонує таке визначення цього поняття: "Здоров'я – це ступінь здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізувати свої прагнення і задовольняти потреби, а з другого – змінювати середовище чи кооперуватися з ним. Тому здоров'я розглядається як ресурс, а не мета життя" [107, с. 23].

О. Ю. Грезнева вважає, що здоровий спосіб життя – це *сукупність форм і видів повсякденної людської життєдіяльності, адаптаційних можливостей організму, що сприяють повноцінному виконанню навчальних і професійних завдань, соціальних і біологічних функцій у процесі повсякденної діяльності індивіда* [82].

Відповідно до критерії диференціації соціально-історичних етапів становлення людства виділяють певні типи здоров'я. Примітивний тип – просте виживання популяції під постійною загрозою насильницької смерті. Середня тривалість життя знаходилась у межах 20-22 років.

Постпримітивний тип – порівняно коротке життя більшості населення з високою ймовірністю передчасної смерті від періодично виникаючих епідемій гострозаразних хвороб та несприятливого перебігу соматичних захворювань. Цей тип здоров'я домінував у суспільстві середніх віків, основу яких складала аграрна економіка.

Тривалість життя, як правило, коливалась у межах 20-30 років та майже ніколи не перевищувала 35 років.

Квазімодерний тип, близький до сучасного типу здоров'я економічно розвинених країн, – досить подовжене життя більшості при передчасній підвищеній смертності частини людей у молодому та допенсійному віці від серцево-судинних та онкологічних захворювань, нещасних випадків, отруєнь і травм. Середня тривалість життя при такому типі здоров'я можна оцінити у 65-70 років.

Модерний тип – сучасний тип здоров'я населення економічно розвинутих країн: тривале життя більшості людей з надійними та ефективними умовами соціального життя. Тривалість життя, яка характерна для цього типу – 75-77 років.

Постмодерний тип здоров'я – повноцінне радісне життя всієї популяції людства. Поява такого типу життя передбачається в країнах постіндустріального етапу цивілізації. Вочевидь, на початковому етапі існування цього типу здоров'я середня тривалість життя буде не нижче 82-85 років [277].

Як бачимо, Україну можна віднести до квазімодерного типу здоров'я населення. Середня тривалість життя в нашій країні складає 64-67 років, характерна висока захворюваність населення, взагалі, а особливо у молодому віці; складна демографічна ситуація через ненароджуваність дітей; складні соціально-економічні умови життя людей (показник внутрішнього валового продукту характеризує якісний рівень життя). Для прикладу – в Японії, Канаді, США середня тривалість життя 76-79 років, відповідно вони мають високий показник внутрішнього валового продукту, найменша тривалість життя у країнах світу, що розвиваються (Руанді, Сьєрра-Леоне, Гвінеї).

На сьогодні провідні вчені Г. Л. Апанасенко [16-18], Д. Д. Венедиктов [61], Д. А. Ізуткін [110; 111], Ю. П. Лисицин [161-164], М. Лалонд [155], В. М. Пономаренко [228], Л. Піндер [233], Л. П. Сущенко [293]) наголошують на цілісному погляді на здоров'я, яке інтегрує чотири його складові: фізичну, психічну, духовну, соціальну.

Показниками **фізичного здоров'я** постають індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, досконале (за нормою) фізіологічне функціонування організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

Показники *психічного здоров'я* – індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з цілей, потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей людини.

Показники *духовного здоров'я* є духовний світ особистості, сприйняття духовної культури людства, освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це зумовлює стан духовного здоров'я індивіда [30; 50; 71; 132; 172; 296].

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями), з якими створюються соціальні зв'язки: праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку, які притаманні головним сферам суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній. Ці складові тісно взаємопов'язані, вони в сукупності визначають стан здоров'я людини. У реальному житті майже завжди спостерігається інтегрований вплив цих складових.

Водночас представляє інтерес визначення здоров'я, яке сформулював Д. Д. Венедиктов, оскільки він розглядає здоров'я як системне поняття, що має інтегрований характер. Тому здоров'я людини визначається ним як "динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем, коли всі закладені в біологічній та соціальній сутності людини фізичні, духовні та інші здібності виявляються найбільш повно і гармонійно, всі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з максимально можливою інтенсивністю, а загальне поєднання підтримується на рівні, оптимальному для збереження цілісності організму, його працездатності, а також швидкої адаптації до природного й соціального середовища, що безперервно змінюється" [61, с. 137].

Сучасні теорія і практика формування здорового способу життя, прийняті в країнах-лідерах, що ініціюють піднесення проблематики здоров'я на загально планетарний рівень, розрізняють шість рівнів

здоров`я світової спільноти, структурованих за кількісною ознакою – від окремого індивіда до людства в цілому [302–307].

Перший рівень – індивідуальний, тобто здоров`я окремої людини у всій повноті її духовно-ціннісних орієнтацій та психофізіологічних показників.

Другий рівень визначається як рівень здоров`я певної групи людей. Мається на увазі найближче, відносно постійне оточення людини – її сім`я, родичі, друзі, знайомі, з якими вона повсякденно спілкується. Це коло спілкування, де людина майже щоденно перебуває, постійно на нього впливає своєю поведінкою, способом життя у позитивному плані.

І навпаки, своєю поведінкою, спілкуванням, ставленням до життєвих норм, правил, таке оточення впливає на людину у зворотному напрямі. Саме у найближчому оточенні передовсім відбувається позитивний і негативний вплив на здоров`я. Сума впливів окремими особистостями з найближчого оточення людини значною мірою формує спосіб її життя, створює певне психічне середовище, певною мірою визначає духовні цінності, рівень соціальної відповідальності. У свою чергу, людина як член певної спільноти має можливість позитивно або негативно впливати на конкретну групу людей у такий спосіб: особистим прикладом, наданням інформації чи ставленням до дій і процесів, що відбуваються в її оточенні.

Третій рівень – рівень організації. Зважаючи на те, що переважна більшість людей взаємодіє з різними організаціями суспільства (сфери виробництва, послуг, науки, культури, релігії, правові й соціальні інституції тощо) і тим самим впливає на здоров`я працівників (як і в зворотному напрямі організація впливає на здоров`я окремої людини), цей рівень структурований окремо.

Четвертий рівень – здоров`я громади. У даному контексті поняття громади визначається переважно за територіальною ознакою – село, селище, район, мікрорайон, містечко, місто, тобто той найближчий соціум, де людина перебуває тривалий час свого життя. Громада також може створюватися за етнічними або професійними ознаками, політичними чи релігійними переконаннями тощо. Кожній громаді притаманні свої особливості у ставленні до культурних цінностей, звичок, традицій, спілкування, побуту, праці, відпочинку і, природно, ці особливості впливають на стан здоров`я людей.

Наступний, *п'ятий рівень* – рівень певної країни – визначається тим, як влада ставиться до громадського здоров'я своєї країни, чи відповідає чинне законодавство світовим поглядам щодо питань здоров'я. І останній, *шостий* – рівень всього світу, на якому позначаються проблеми всього людства у планетарному масштабі.

Таке структурування рівнів здоров'я дозволяє мати уявлення світової спільноти щодо зв'язку індивідуального і громадського здоров'я, яке визначає наскрізну залежність і взаємодетермінованість усіх рівнів. Така залежність і взаємообумовленість рівнів здоров'я визначає позицію, яка проголошується країнами світової цивілізації:

- кожна людина особисто відповідальна за здоров'я всього людства;
- усе людство відповідальне за здоров'я кожної людини.

Дехто з авторів визначає здоров'я як стан оптимальної життєдіяльності людини, що забезпечує повну реалізацію сутнісних сил (А. М. Ізуткін [110], Г. І. Царегородцев [110], О. П. Щепін [327]). Доцільність такого визначення стає очевидною, якщо врахувати, що спосіб життя людини визначається саме способом її життєдіяльності.

Спосіб життя взагалі – це біосоціальна категорія, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини та характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки [237]. При цьому спосіб життя людини включає три категорії:

- рівень життя – це, в першу чергу, економічна категорія, яка відображає міру задоволення матеріальних, духовних та культурних потреб людини;
- якість життя – міра комфорту при задоволенні людських потреб (передусім соціальна категорія);
- стиль життя характеризує особливості поведінки у житті людини, тобто певний стандарт, на якій орієнтуються психологія та психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія).

Спосіб життя як філософське поняття – це типові для даних соціальних стосунків форми повсякденного життя та діяльності людей, котрі мають своє практичне втілення у нормах спілкування, поведінці і складі мислення. Говорячи про спосіб життя, слід пам'ятати, що хоча він значною мірою обумовлений соціально-економічними умовами, в той же час багато в чому залежить від мотивів діяльності конкретної людини, від особливостей її психіки,

стану здоров'я та функціональних можливостей організму. Цим, зокрема, пояснюється реальне розмаїття варіантів способу життя різних людей.

Що ж стосується взаємозв'язку між способом життя та здоров'ям, то він найбільш повно відображається в понятті "здоровий спосіб життя". Це поняття об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських та побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і відображає орієнтованість діяльності особистості у напрямі формування, збереження та зміцнення як індивідуального, так і громадського здоров'я. Якщо спробувати оцінити роль кожної з категорій способу життя у формуванні індивідуального здоров'я, то можна відзначити, що перші дві еквіпотенційні, тобто носять громадський характер. Звідси зрозуміло, що здоров'я людини буде в першу чергу залежати від стилю життя, який переважно носить індивідуальний характер та визначається історичними, національними традиціями (менталітет) та особистісними нахилами (спосіб життя) людини [302–307].

Науковці А. Д. Степанов, Д. А. Ізуткін [111] дають формулювання, в якому досить чітко виявлена активна роль здорового способу життя у зміцненні здоров'я: "здоровий спосіб життя – це типові та істотні для даної суспільно-економічної формації форми життєдіяльності людей, котрі зміцнюють адаптивні можливості організму людини, сприяють повноцінному виконанню нею соціальних функцій і досягнення активного довголіття" [111, с. 24]. Ю.П. Лисицин вважає, що "здоровий спосіб життя – це все, що в діяльності людей має відношення до збереження та зміцнення здоров'я, все, що через діяльність по оздоровленню умов життя – праці, відпочинку, побуту – сприяє виконанню людиною її людських функцій" [161, с. 119].

Узагальнюючи міркування провідних учених щодо визначення поняття "здоровий спосіб життя", "здоров'я", можна дійти висновку, що здоровий спосіб життя реалізується у площині процесів людській діяльності, де виявляються аспекти збереження і зміцнення здоров'я, яке сприяє виконанню людиною своїх людських функцій завдяки організації діяльності щодо оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Аналіз наукових джерел з проблематики дослідження дозволяє говорити про такі *складові* здорового способу життя, що включають елементи, які стосуються всіх аспектів здоров'я – *фізичного*,

психічного, соціального і духовного. Найважливіші з цих елементів – це: 1) усвідомлення цінності здоров'я (домінуючий у світогляді людини духовний пріоритет і відповідна психічна установка); 2) відсутність шкідливих звичок (тютюнової, алкогольної, наркотичної залежності, безладних, небезпечних статевих стосунків); 3) доступ до раціонального харчування (в тому числі якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок); 4) умови побуту (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності); 5) умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й у психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку); 6) рухова активність (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення після фізичних і психічних навантажень) [302–307].

Зазначимо, що прагнення людини до здорового способу життя розглядається в сучасній науці як природна потреба, що детермінує розвиток культури особистості і суспільства в цілому. Здоров'я при цьому є ядром духовності і може впливати на розвиток конкретного соціуму. Наприклад, Б. Г. Ананьєв вважає, що ***прагнення до здорового способу життя розкриває нові можливості індивіда***, які можуть виявлятися в семи різних потенціалах [10; 11]: 1) потенціал розуму (здатність людини оптимально використовувати свої інтелектуальні можливості); 2) потенціал почуттів (здатність людини вільно виражати свої почуття, розуміти і адекватно сприймати почуття інших людей); 3) потенціал волі (здатність людини ставити перед собою стратегічні і тактичні цілі, добирати адекватні способи їх досягнення); 4) потенціал тіла (здатність формувати мотивацію до фізичної активності); 5) суспільний потенціал (здатність розширювати і заглиблювати міжособистісні контакти, відповідати соціальному контексту, оптимально адаптуватися до соціальних умов); 6) креативний потенціал (спроможність людини до творчої самореалізації і самоактуалізації в діяльності); 7) духовний потенціал (здатність людини до досягнення гармонії з собою, іншими людьми, світом, прагнення до самореалізації в співтоваристві людей).

Важливим аспектом нашого дослідження постає ***еколого-валеологічна культура майбутніх учителів*** як інтегрована єдність мотиваційно-ціннісного, когнітивного, процесуально-діяльнісного та

рефлексивно-оцінного структурних компонентів, динаміка розвитку яких залежить від цілеспрямованості й інтенсивності педагогічного впливу на кожний з них у процесі формування, створення відповідного психоемоційного фону, врахування їх індивідуальних особливостей і особистісних потреб, інтересів, прагнень та життєво-освітнього досвіду. Взаємозв'язок структурних компонентів і функцій еколого-валеологічної культури відображають різноманітні внутрішні та зовнішні зв'язки досліджуваного феномена як інтегрованого утворення. При цьому можна говорити про певні психолого-педагогічні умови формування еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя: опора на життєвий і освітній досвід студента та набуття нового досвіду у процесі практичної діяльності, створення сприятливого освітнього середовища, стимулювання студента до самоосвіти. Дотримання цих взаємопов'язаних умов сприяє формуванню оптимального освітнього середовища, яке забезпечує розвиток особистісних мотивів навчання студента, наближення його навчально-пізнавальної діяльності до характеру майбутньої діяльності, перехід студента на більш високий рівень здійснення еколого-валеологічної діяльності [44–46].

"Культура здоров'я" також постає важливим поняттям нашого дослідження, оскільки *здоровий спосіб життя реалізується у системі соціальних відносин людини та її соціокультурного оточення*. Аналіз наукових джерел дозволяє дійти висновку, що культуру здоров'я школярів доцільно розглядати як важливу умову внутрішнього духовного становлення особистості, а найважливішою передумовою успіху системи формування культури здоров'я школярів виступає формування усвідомленого сприйняття свого здоров'я як цінності та себе як особистості [30; 50; 71; 132; 172; 296].

Важливою тут постає також і *педагогічна система формування культури здоров'я школярів як важливої складової їх здорового способу життя*, яка є спеціально організованим, цілеспрямованим процесом розвитку духовних, психічних і фізичних сил і здібностей особистості в їх цілісності в результаті спільної культурологічної, аксіологічної, валеологічної, фізкультурної діяльності школи, сім'ї й громадськості на основі єдності навчального й виховного процесів, повної реалізації валеологічного потенціалу всіх навчальних дисциплін і видів діяльності школярів.

Теоретичним підґрунтям виступають такі положення про культуру здоров'я: багатогранний процес біосоціального розвитку

особистості; засвоєння особистістю досвіду з питань формування свого здоров'я; засвоєння індивідом норм загальної культури людини і суспільства; культура здоров'я як передумова формування високого рівня загальної культури особистості; культура здоров'я, яка постійно розвивається та вдосконалюється [78, с. 16-32].

На думку В.П. Горащук, культура здоров'я особистості – це важливий складовий компонент її загальної культури, обумовлений матеріальним і духовним середовищем життєдіяльності суспільства, що виражається в системі цінностей, знань, потреб, умінь і навичок щодо формування, збереження й зміцнення її здоров'я [78, с. 16-32]. При цьому у структурі культури здоров'я школяра доцільно виділити певні блоки: **1) програмно-змістовий блок** характеризує всі види знань і уявлень школярів, що відбивають об'єктивні явища в процесі фізичного виховання й валеологічної діяльності; **2) потребово-мотиваційний блок** включає такий суб'єктивний чинник, як мотиви, що охоплюють прагнення, потреби й інтереси школяра (світогляд є однією з форм спрямованості особистості – системи її поглядів на себе і своє місце у світі, які акумулюються в переконаннях, ідеалах, принципах, ціннісних орієнтаціях і життєвих позиціях людини); **3) діяльнісно-практичний блок** можна вважати найбільш значущим з позиції системного підходу до формування культури здоров'я школяра, оскільки у процесі навчальної діяльності школярів здійснюється засвоєння знань, розвиток основних фізичних умінь і навичок, фізичних якостей, розвивається його ціннісне ставлення до світу, формуються, інтегруються й виявляються різноманітні якості особистості [78, с. 20-40].

Іншим базовим поняттям нашого дослідження, яке щільно пов'язане із здоровим способом життя, є "**психологія здоров'я**". Проаналізувавши наукову літературу останніх двох десятиліть у галузі психології здоров'я, можна дійти висновку про їх вражаючу тематичну різноманітність, яка охоплює: визначення базових понять психології здоров'я; дослідження і систематизацію критеріїв психічного і соціального здоров'я; методи діагностики, оцінки і самооцінки психічного і соціального здоров'я; розробку простих і доступних для самостійного застосування тестів щодо визначення здоров'я і початкових стадій захворювань; чинники здорового способу життя (формування, збереження і зміцнення здоров'я); вивчення чинників, що впливають на ставлення людини до здоров'я; психологічні механізми здорової поведінки; формування внутрішньої

картини здоров'я; корекцію індивідуального розвитку; профілактику психічних і психосоматичних захворювань; дослідження станів особистості, які передують хворобі, і їх профілактику; розробку концепції здорової особистості; визначення шляхів і умов для самореалізації, самоздійснення, розкриття творчого і духовного потенціалу особистості; психологічні механізми резистентності до стресів; соціально-психологічні чинники здоров'я (сім'я, організація дозвілля і відпочинку, соціальна адаптація, спілкування тощо); тендерні аспекти психічного і соціального здоров'я; розробку індивідуально орієнтованих оздоровчих програм з урахуванням стану здоров'я, статевих, вікових, особистісних, професійних особливостей людини; дитячу і шкільну психологію здоров'я; психологічне забезпечення професійного здоров'я; психологію довголіття, ознаки психічного старіння і їх профілактику; психологічну допомогу при завершенні життєвого шляху [12; 13; 85; 244, с. 28-29].

Загалом, аналіз наукових джерел дозволяє стверджувати, що на нинішньому етапі розвитку українського суспільства проблема здоров'я може розглядатися не тільки на індивідуальному, але й на соціально-класовому рівні. Тому розрізняють здоров'я індивіда і здоров'я населення. Оскільки предметом нашого дослідження є інтегративний та особистісно орієнтований підходи до формування здорового способу життя молоді, то нас в першу чергу цікавитиме поняття індивідуального здоров'я як основи індивідуального здорового способу життя. Зважаючи на відносність самої категорії "здоров'я" (як віддзеркалення результату співвідношення понять "норма" і "відхилення"), особливе місце в нашому дослідженні належить проблемі показників здоров'я дитини. Д. М. Давиденко відносить до показників здоров'я морфологічні (структурні) і функціональні резерви адаптації організму [86].

Стан здоров'я індивіда тут визначається антропологічними, клінічними, морфофізіологічними, біохімічними та іншими показниками з урахуванням віку і стану дитини і залежить від географічних, кліматичних, соціальних чинників. Здоров'я ж населення в цілому і різних соціальних груп визначається комплексом показників: народжуваністю, смертністю, дитячою смертністю, хворобливістю, рівнем фізичного розвитку людей, середньою тривалістю життя, працездатністю тощо. Як ми бачимо, показники хворобливості і рівня фізичного розвитку безпосередньо пов'язані з досліджуваною нами проблемою.

Особливе місце серед проблем, що стосуються здоров'я і здорового способу життя, займає проблема розробки *критеріїв, що визначають рівень здоров'я (або хворобливості) і рівень здорового способу життя (або відхилень від нього) у різних вікових груп*. Поняттями, що найбільш вживаються, при цьому є "фізичне і психічне благополуччя", "оптимальне функціонування організму", "рівновага між організмом і навколишнім світом", "повноцінне життя людини". При цьому кожне з понять може використовуватися для характеристики здорового способу життя студентів.

Так, Г. Л. Апанасенко зазначав, що основною кількісною характеристикою здоров'я є здатність людини ефективно виконувати свої біологічні і соціальні функції [17, с. 104]. Це безпосередньо стосується і молоді людини за умови адекватного визначення суті біологічних і соціальних функцій. Проте зупинитися на якомусь одному критерії, як вважає автор, складно. Відповідно, ми вважаємо власне критерієм здорового способу життя *сукупність елементів*, які характеризують виконання дитиною своїх біологічних, психологічних (вплив середовища спілкування, рівень психологічного комфорту та ін.), духовних (формування і засвоєння цінностей, поведінкових установок тощо) і соціальних (комунікативних, соціально-перцептивних, соціально-рольових та ін.) функцій, кожна з яких може бути представлена таким чином:

1. *Комплекс фізичних функцій*: відповідність стану організму віковим нормам; відповідність основних фізіотерапевтичних характеристик (зростання, маси тіла, пропорційності розвитку частин тіла та ін.); гармонійне й безболісне функціонування всіх органів і систем організму дитини; специфічні показники – частота серцевих скорочень, життєва ємність легенів, частота дихання, температура тіла, колір шкіри і слизистих оболонок, шкіряно-гальванічні реакції та ін.

2. *Комплекс психічних функцій*: достатній рівень інтелектуальної діяльності, а також показники основних психічних функцій – пам'яті, уваги, мислення, свідомості, волі та ін.; достатній рівень психологічного комфорту; наявність адекватних поведінкових установок, що характеризують ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя.

3. *Комплекс соціальних функцій*: відповідний рівень соціальної активності дитини; неприйнятність шкідливих звичок; наявність

соціального середовища, яке сприяє формуванню індивідуального здорового стилю життя й індивідуальної оздоровчої системи

4. **Комплекс духовних функцій:** відповідає зростанню уявлення дитини про життєві цілі; створення власної системи ідеалів і життєвих цінностей; формування світогляду; розвиток душевної рівноваги, оптимізму, толерантного, емпатійного ставлення до людей та ін.

Сучасні наукові дослідження підтверджують значущість здорового способу життя для здоров'я підлітка взагалі, оскільки на 20% здоров'я людини залежить від навколишнього середовища і генетичних завдатків, на 10% – від системи охорони здоров'я окремої держави, і на 50% – від способу життя [54, с.144].

Соціально-медичною індивідуальною розробкою можна назвати наукову роботу В.А. Ліщука, Є.В. Мосткової [167], вони називають її "технологія підвищення особистого здоров'я". Автори доводять, що найкращим шляхом збереження та зміцнення здоров'я є розробка особистої програми підвищення здоров'я. Під технологією вони розуміють особисту програму, яка складається з відповідно підібраних оздоровчих методів поліпшення здоров'я. Відбір методів проходить у кілька етапів: оцінка рівня особистого здоров'я; визначення найбільш слабкої ланки; виділення класів методів корекції; вибір методу у класі.

На соціально-філософський рівень щодо здорового способу життя у своїх дослідженнях вийшла українська вчена Л.П. Сущенко [293]. Вона використовує поняття "соціальні технології культивування здорового способу життя". За своєю природою соціальна технологія є системою настанов, що обумовлюють стан світогляду певної людини, та впливаючий з цього світогляду алгоритм конкретних дій. Вона підкреслює, що алгоритм соціальних технологій є формою, а оздоровчі системи і програми - змістом процесу культивування здорового способу життя людини. Алгоритм містить три основні елементи: соціальну діагностику, соціальне проектування, соціальну оптимізацію. Соціальні технології повинні мати системний, цілеспрямований, усвідомлений і доцільний вигляд. Вони є продуктом свідомої діяльності фахівців - валеологів, педагогів, соціологів, медиків.

Зарубіжними вченими (М. Гудстат [205], М. Лалонд [155], Л. Піндер [233], І. Рутман [338]) формування здорового способу життя розглядається як самостійна наукова дисципліна, котрій

притаманні всі відповідні компоненти. Взагалі світовою спільнотою поняття "формування здорового способу життя" визначається як процес запровадження зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, зокрема ефективних програм, послуг, політики, які можуть підтримати та підвищити існуючі рівні здоров'я, надати людям можливість посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його.

Узагальнюючи думки зарубіжних вчених, науковці Українського інституту соціальних досліджень (О. М. Балакірева, О. В. Вакуленко, Н. М. Комарова, Р. Я. Левін, О. О. Яременко [304]) дійшли висновку, що формування здорового способу життя ґрунтується на певних *ідеологічних засадах*: пріоритеті цінності здоров'я у світоглядній системі цінностей людини; сприйнятті здоров'я не тільки як стану відсутності захворювання або фізичних вад, а ширше – як стану повного благополуччя; цілісному розумінні здоров'я як феномену, що інтегрує його чотири сфери – фізичну, психічну, соціальну і духовну.

Основним змістом соціальної діяльності щодо формування здорового способу життя є розробка і реалізація різноманітних проектів різного спрямування, рівня та обсягу, які спираються на певні передумови, мету, принципи, стратегії, механізми, обумовлені формуванням здорового способу життя як науковою дисципліною і мають на меті покращення здоров'я окремих осіб, груп людей, спільнот країн [302–307].

Як вважають науковці (М. Гудстат, М. Лалонд, Л. Піндер та ін [304]) спрямованість формування здорового способу життя передбачає: позитивний вплив на чинники довкілля; зменшення рівня соціально-економічної і політичної несправедливості; пом'якшення негативного впливу опосередкованих чинників здоров'я, ширших, ніж прямі детермінанти, тобто тих, що стосуються загального добробуту; зміщення акцентів у суспільній свідомості щодо використання різноманітних ресурсів у напрямі запобігання шкоди здоров'ю, всупереч майбутнім витратам на ліквідацію наслідків заподіяної шкоди; переорієнтація медичних служб на пріоритетність профілактики погіршення здоров'я відносно боротьби з його наслідками; позитивний вплив на здатність індивідів позитивно впливати на власне здоров'я.

Прийняття сім'ї і школи як основних *чинників формування здорового способу життя* дозволяє розширити площину розгляду проблеми в тому сенсі, щоб представити процес формування

здорового способу життя на **трьох основних рівнях**, у відповідності із рівнями соціалізації особистості взагалі – **мікро-, мезо- і макрорівнях**.

Отже, **мікрорівень** процесу формування здорового способу життя представлений нами як взаємодія сім'ї і школи в здійсненні особистісно орієнтованого підходу у формуванні здорового способу життя дітей та молоді.

На **мезорівні** соціалізації, як відомо, знаходяться такі показники, як місце мешкання дитини, її етнічна і конфесійна група. Цей чинник формування здорового способу життя буде розглянутий у подальшому як комплекс регіональних характеристик процесу формування здорового способу життя молоді в умовах Чорнобильської зони.

Якщо ж говорити про **макрорівень** формування здорового способу життя, то він представлений такими концептуальними чинниками, як держава (соціальний інститут створення загального простору формування здорового способу життя) і людство (місце існування людей, які формують певну соціоекологічну сферу життєдіяльності).

У зв'язку з цим конструктивним є розгляд результатів досліджень, проведених у межах обговорення *Оттавської Хартії*, яка визначає певні **чинники реалізації потенціалу здоров'я** кожної людини (додаток В).

Відповідно до зазначених чинників **метою** формування здорового способу життя у шкільної молоді є сприяння досягненню в широкому розумінні благополуччя і здоров'я для всіх, на всіх рівнях, у всіх сферах, з усіма детермінантами (передумовами). Відтак, формування здорового способу життя має соціокультурний характер і суть його полягає в тому, що завдяки пропаганді цієї проблеми у суспільстві створюються оптимальні умови для усвідомлення живої і неживої природи, а це, відповідно, дозволяє краще розуміти походження коренів проблем здоров'я. У свою чергу, краще розуміння проблем здоров'я обумовлює більші можливості вирішення цих проблем [107].

Таким чином, аналіз наукових джерел засвідчив: більшість чинників, які визначають стан здоров'я людини, безпосередньо пов'язані зі **станом навколишнього середовища**, з одного боку, і з **взаємоузгодженою діяльністю системи соціальних інститутів**

різного рівня, що забезпечують формування здорового способу життя, – з іншого [109].

Відтак, доцільним є розгляд структурних компонентів здорового способу життя підлітка в єдності певних складових. **Соціальна складова** інтегрується у сфері провідних векторів – середовищі й екології; інтелектуальних цінностях і цінностях рухового характеру, а також цінностях мобілізаційної готовності і комплексних коректувальних програм. Таким чином, життя школяра, відповідно до принципів здорового способу життя, складається із сумарної ефективності чинників, зумовлених середовищем і екологією навколишнього середовища; його інтелектуального потенціалу; умінь і навичок, одержаних школярем у процесі свого розвитку і вдосконалення, а також характеристик рівня здоров'я; формування здорового стилю життя і протистояння негативним впливам зовнішнього середовища; мотивів й інтересу до занять фізкультурно-спортивною діяльністю; реалізацією наведених компонентів до відповідного стилю і способу життя. При цьому провідною ланкою складових у здоровому способі життя підлітка необхідно вважати: особистісно орієнтовану організацію процесу формування здорового способу життя як базис самоствердження молодої людини, а через нього і залучення до самостійних навичок збереження власного здоров'я.

Суттєво, що загальноосвітня школа як рівноправний інститут соціалізації особистості школяра реалізує основне функціональне навантаження з формування у школярів навичок здорового способу життя, оскільки має арсенал необхідних інноваційних форм, методів і засобів для здійснення цього процесу, невластивих іншим соціальним інститутам – сім'ї, регіону мешкання школяра, його етнокультурними характеристикам тощо.

Відтак, школа у контексті формування здорового способу життя реалізує інтегральний **вектор управлінських рішень**, який знаходить втілення в комплексних програмах, пов'язаних з педагогічними технологіями, моделями здорового способу життя в контексті особистісно орієнтованого підходу, авторськими методиками формування здорового способу життя тощо.

Одному з фундаментальних завдань "*Першочергових напрямів охорони здоров'я*", розробленою Всесвітньою організацією охорони здоров'я, є навчання здоров'ю. У цьому нормативному документі, в першу чергу, рекомендується враховувати складність дії на поведінку

людини і грамотно добирати методи дії з урахуванням досвіду, накопиченого на всіх ступенях навчання здоров'ю. При цьому **планування навчання здоров'ю** можна уявити як процедуру в ході моніторингу певного алгоритму з послідовним *виконанням основних завдань*:

- створення інформаційного простору збереження здоров'я середовища навчального закладу;
- виявлення фонового стану психофізіологічного потенціалу і рівня здоров'я учасників освітнього процесу;
- розробки концепції моніторингу валеологічної освіти молоді;
- створення банку інформації даних здоров'я молоді;
- розробка й апробація педагогічних технологій і моделей зміцнення здоров'я молоді;
- розробка системи моделювання, прогнозування і попередження впливу шкідливих чинників на здоров'ї дітей та учнівської молоді;
- упровадження системи збереження здоров'я середовища в інформаційний простір навчального закладу.

Організаційно-педагогічною умовою реалізації представленої системи є **технологічний алгоритм** – послідовне виконання *сукупності кроків*, а саме: 1. Вивчення актуальної ситуації (конкретних проблем та їх поведінкових компонентів, позитивного і негативного впливу конкретного навчально-виховного, соціокультурного середовища і суспільства). 2. Формулювання мети (її досяжність, доступність засобів, реальність термінів виконання). 3. Прогнозування ефекту з урахуванням вибору програми для конкретної вікової групи. 4. Вибір стратегії (які кроки і ким повинні бути вони здійснені для досягнення поставленої мети). 5. Реалізація наміченого (терміни виконання плану, виявлення перешкод). 6. Ефективність оцінки навчання (повнота реалізації мети, наявність супутніх результатів). 7. Перспективи планування (модифікація програми, її подальше продовження).

Вказані кроки стануть, на нашу думку, методологічним підґрунтям для проектування моделі інтегрованого підходу до формування здорового способу життя молодих людей.

У контексті зазначених висновків для нас надзвичайно важливим є думки В. І. Бобрицької, вихідною позицією дослідницької програми якої була орієнтація на реалізацію студентами професійно вмотивованої, усвідомленої, тривалої в часі **професійно-педагогічної діяльності (підготовки)** щодо покращення *успадкованих резервів*

здоров'я, вдосконалення та корекції індивідуальних форм життєдіяльності і стилю життя. Науковець диференціює певні компоненти цієї діяльності. Головний з них стосується формування у вихованців навичок саморегуляції діяльності, що дозволяє оптимізувати психолого-мобілізаційні процеси, здатність керувати ними, формувати такі цінності здорового способу життя, що є підґрунтям для набуття вміння будувати й реалізувати індивідуальну програму збереження і зміцнення здоров'я свого та інших, розраховану на ближню, середню і далеку перспективу [40, с. 401-402; 41].

Відтак, можна говорити про категорію "**професійної підготовки вчителів**", яка реалізується у контексті їх професійно-педагогічної діяльності. При цьому, головне завдання професійно-педагогічної підготовки майбутніх педагогів полягає в оволодінні певним обсягом теоретичних знань з дисциплін педагогічного циклу, а також практичними вміннями і навичками для майбутній професійній діяльності, відповідними особистісними якостями. Головною ж ланкою змісту педагогічної освіти є теоретичний і практичний компоненти, що передбачають: опанування теоретичних дисциплін педагогічного циклу; професійні курси; педагогічна практика у навчальних закладах (метою якої є підвищення рівня та якості підготовки вчителя). Зазначений процес потребує як впровадження нового змісту академічних предметів, так і використання інноваційних методик, сучасних педагогічних технологій професійної підготовки, активізація практики студентів в школі, удосконалення системи оцінювання вмінь та знань студентів.

У цілому, професійна підготовка має сприяти оптимальному професійному зростанню майбутніх педагогів. Найбільш важливим імперативом зазначеного процесу постає педагогічний принцип цілісності навчально-виховного процесу, відповідно до якого тільки гармонійна та здорова особистість педагога може виховати здорову ж особистість учня, зокрема **підлітка**.

Результати досліджень Міністерства охорони здоров'я України дозволив виявити, що сьогодні у більше, ніж 50% школярів спостерігаються функціональні відхилення в діяльності різних систем організму; результати вибіркового досліджень засвідчили, що 36 % учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я, 34 % – нижче за середній, 23 % – середній і лише 7 % – вище за середній, а 1 % – високий. Особливо зазначені процеси просте-

жуються у підлітковому віці, оскільки, як наголошував В. О. Сухомлинський, *підлітковий вік* – це друге народження особистості, адже перший раз народжується жива істота, другий раз – громадянин, активна, мисляча, діюча особистість, яка бачить не тільки оточуючий світ, але й саму себе.

Кожна вікова група має свої, притаманні лише їй, специфічні особливості розвитку особистості. При цьому головним завданням соціального виховання, що забезпечує багатогранний розвиток, духовне та фізичне здоров'я особистості, є не пряма апеляція до свідомості з роз'ясненнями переваг "гарного" порівняно з "поганим", не абстрактне прагнення до культури почуттів і багатства емоцій, а формування системи потреб: їх набору, ієрархії та норм задоволення. Формування системи потреб має відбуватися у процесі становлення особистості та проявлятися у стилі життєдіяльності людини.

Особливо проблематичним є визначення вікових меж підліткового віку. Ф. Райс дає таке визначення: "Підлітковий період – це певний відрізок життя між дитинством та зрілістю" [249, с. 127]. Нині немає повної згоди щодо цих термінів, оскільки для кожної особистості цей період підбувається по-різному. Учені дають свої тлумачення складових підліткового віку, зокрема: Г. А. Жук, В. І. Кожохар, І. Б. Слюсар [99] визначають підлітковий вік (11-14 років), юнацький вік (15-18 років); А. Й. Капська [268] – підлітковий вік – період розвитку дітей від 11-12 до 15-16 років; В. Г. Крисько [148] – передпідлітковий період (8-11 років), підлітковий вік (11-14 років), юнацький вік (14-18 років); М. П. Лукашевич [173; 174] – в еволюційній теорії соціалізації користувався терміном "підлітково-юнацький вік"; О. В. Мудрик [198; 199] – як етапи соціалізації молодший підлітковий вік (10-12 років), старший підлітковий (12-14 років), ранній юнацький (15-17 років), (юнацький (18-23 роки); Ф. Райс [249] – ранній підлітковий вік (11-14 років), середній або старший підлітковий вік (15-19 років); українські психологи Г. С. Костюк, Д. Ф. Ніколенко [62; 63] – середній шкільний підлітковий вік (10-15 років), старший підлітковий вік (15-17 років).

Українські педагоги З. І. Білоусова [31], В. Є. Бойко [42], Л. І. Міщик [31] вважають, що найбільш важливими ступенями соціального розвитку особистості дитини від її народження до зрілості є такі фази її становлення: на першій (від 0 до 10 років – власне дитинство – відбувається становлення особистості на рівні ще нерозвинутої самосвідомості; на другій (від 10 до 17 років) – фаза

підліткового віку – відбувається активне формування самосвідомості, соціальної позиції, відповідальності суб'єкта.

О.В. Вакуленко вважає, що з точки зору розвитку соціальної особистості, для підліткового віку найбільш окресленими є такі періоди: молодший підлітковий вік – 10-12 років; середній підлітковий вік – 13-15 років; старший підлітковий або ранній юнацький вік – 16-17 років [53, с. 27-28].

Особливий статус підліткового періоду в розвитку дитини відображено в його назвах: "перехідний", "переломний", "важкий", "критичний" (А. Д. Алферов [7], Н. Є. Бондар [47], Є. М. Власова [66], Г. А. Жук [99], Д. В. Колесов [136], І. С. Кон [137], А. С. Макаренко [176], І. В. Нікітіна [207], В. О. Сухомлинський [288]). У них зафіксована складність і важливість процесів розвитку, які відбуваються в цьому віці, пов'язаних з переходом від однієї "епохи" життя до іншої. Перехід від дитинства до дорослості містить основний зміст і специфічну відмінність усіх сторін розвитку у цей період – фізичної, моральної, розумової, соціальної. При цьому відбувається становлення якісно нових особистісних та психологічних утворень, що виявляє проблему формування згубних, негативних звичок та ціннісних орієнтацій, які підтримують ці звички. Також з'являються елементи дорослості в результаті перебудови організму, посилюється самосвідомість у стосунках з дорослими і товаришами, з'являються нові інтереси, активізується пізнавальна діяльність тощо. Це досить складні перетворення, які можуть зумовлювати появу серйозних проблем у підлітків у контексті здорового способу життя.

На труднощах і проблемах, особливостях підліткового віку акцентували увагу зокрема і такі російські фахівці-практики, як А. Г. Грецов, Г. В. Латишев, М. В. Орлова, Д. Д. Рачнов, О. А. Титова С. М. Яцишин та ін. [72; 269]. Їхні висновки щодо підліткових проблем можна окреслити проявом певних учинків, поведінки, рис характеру:

"Ідеалістичний бунт". Підлітки намагаються позбавитися свого дитячого статусу, хочуть вважати себе рівним з дорослими, починають аналізувати реальну дійсність, яка оточує. Хоча здатність відрізнити бажане від реального у підлітків не завжди розвинута, вони хочуть бачити світ "ідеальним", дорослий світ часто здається їм несправедливим. Це провокує особисту внутрішню боротьбу (бунт),

який може спрямовуватися і проти традиційних моделей ведення здорового способу життя у суспільстві.

"*Лицемірство*". У підлітків слова часто розходяться із справою, тому їх часто звинувачують у лицемірстві. Здатність підлітків думати й аналізувати дійсність зазвичай нашоує їх на думку, що їхній світ та світ дорослих протистоять один одному і тому досягти розуміння з дорослими взагалі неможливо. Підліткам іноді здається, що краще навчитися бути таким, яким тебе хочуть бачити інші, при цьому чинити так, як підказує особисте сприйняття світу та особисті бажання. Таке критичне розходження між думкою і поведінкою у підлітка може негативно позначитися на процесі формування у нього переконання щодо ведення здорового способу життя, оскільки поведінка підлітка (що орієнтується переважно на зразки поведінки своєї реферативної групи, звички якої підліток часто намагається наслідувати) може набувати нездорового спрямування, яке може суперечити позитивним думкам підлітка щодо здорового способу життя.

При цьому, як зазначає І. С. Кон у книзі "Дружба", дружба підлітків пов'язана з такими характеристиками особистості, як товариськість, емоційна збудливість, незалежність, схильність до самоаналізу, високий самоконтроль, вольові якості, екстраверсія як перевага спрямованості особистості на своє оточення, а не на свій внутрішній світ.

При цьому саме спрямованість підлітка на *досягнення високого рівня самоконтролю*, яка найбільш повно виявляється саме у підлітковому віці, спричиняє *потребу підлітка у засобах формування відповідних навичок та форм поведінки*, що передбачає необхідність застосування відповідних педагогічних тренінгових вправ.

"*Криза креативності*". Зниження креативності пов'язане з тим, що підлітки відчують сильний тиск і з боку ровесників, і з боку суспільства, вони змушені пристосовуватися й об'єднуватися в групи, щоб протистояти цьому тиску, в результаті чого підлітки можуть придушувати свою індивідуальність, а це призводить до зниження можливості особистісного розвитку та можливості обирати здоровий спосіб життя.

"*Егоцентризм*". У підлітковому віці з'являється посилена увага до самого себе, до своєї особистості та ідей. Вони постійно зайняті самоаналізом, починають вважати себе особливими, унікальними, невразливими, це стосується і здоров'я.

“Здатність приймати рішення”. Підліток намагається швидше потрапити у світ дорослих і прагне всі рішення приймати самостійно, що може виявляти опір, який підліток буде чинити суспільним установкам на здоровий спосіб життя

“Я-концепція”. У процесі накопичення підлітком життєвого досвіду його теорія самого себе (“Я-концепція”) стає більш конкретною та реальною. Підлітковий період не тільки період фізичного становлення, а й унікальний етап побудови життєздатної теорії самого себе. “Я-концепція” впливає на психічне здоров'я, міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію, визначає форми поведінки. Допомогти у цей період підлітку знайти більш позитивний образ “Я” - непросте завдання.

“Підліткова субкультура”. Вважається, що підліткова субкультура підкреслює певну єдність груп ровесників та їх цінностей, яка може відрізнятися від цінностей дорослих. Цінності субкультури, де підлітка приймають таким, яким він є, дуже важливі для нього. Для захисту цих цінностей він готовий вступати у відкриту боротьбу з дорослими, у тому числі із позитивними цінностями здорового способу життя, які можуть нести ці дорослі. Один із способів, за допомогою якого підлітки намагаються домогтися уваги ровесників, бути значущими у певній групі, – культивувати у собі якості, які викликають захоплення, заздрість інших, оволодіти такими соціальними навичками, які можуть гарантувати позитивне ставлення ровесників.

Найбільш важливими є також і деякі **емоційні та фізичні перетворення підлітка:**

- підлітки у плані фізичного розвитку практично наближаються до дорослої людини, а у плані соціальному залишаються залежними від представників старших поколінь (це призводить до того, що підліток прагне адаптуватися до дорослого способу життя зі всіма негативними наслідками цього процесу (шкідливі звички);

- лабільність психіки підлітка призводить до того, що вони відчувають себе більш нещасними утрічі більше, ніж дорослі, і щасливими – у шість разів більше, ніж дорослі, що може позначатися на активізацію амбівалентних прагнень підлітка та може форсувати формування у нього розвиток негативних звичок;

- у підлітковому віці спостерігається стрибок фізичного розвитку та відповідних фізичних та психофізіологічних параметрів, що позначається на гормональному аспекті та виявляє невідповідність між но-

вої схемою тіла підлітка та старою схемою його моторики, що може призводити до негативного наслідку, пов'язаного із відмовою підлітка від рухливої дитячої моделі свого життя; це, у свою чергу, може блокувати бажання підлітка реалізувати себе у сфері фізичної культури, що негативно позначається на його здоров'ї [72, с. 3-10].

Серед ознак, які притаманні для *морального розвитку підлітка*, науковці (І.Д.Бех [34–37], Х.Ремшмидт [251]) виокремлюють такі загальні ознаки:

- перегляд ціннісних уявлень, все більша їх деперсоніфікація (більшого значення набувають ціннісні уявлення про самого себе, а у зв'язку з цим йде дозрівання особистого "Я");
- лібералізація ціннісних уявлень (розвивається своя ієрархія цінностей, якій починають підкорятися процеси прийняття рішень та поведінка);
- перенесення функцій зразка батьків на референтну групу, асиміляція ціннісних уявлень все більше починає відповідати культурній традиції суспільства;
- принцип моральних обов'язків (формуються такі якості, як застосування до самого себе тих же критеріїв оцінки, що й до інших, використання загальнолюдських принципів як основи моральної поведінки й оцінка на їх основі як себе, так й інших, здатність урахувувати потреби та інтереси інших людей такою ж мірою, як і особисті).

Суттєво, що підлітковий вік – це період великих можливостей для формування здорового способу життя. Наукові підходи з даної проблеми базуються на положеннях, що підлітковий вік важлива і багато в чому визначальна фаза життєвого циклу. До молодих людей такого вікового періоду слід ставитись як до особистостей, оскільки психосоціальні фактори мають таке ж значення для здоров'я підлітків, як і біомедичні. Іншими словами, здоров'я молодих людей нерозривно пов'язано з їхнім розвитком. На таких висновках акцентувалася увага у регіональній моніторинговій доповіді ЮНІСЕФ 2000 р. "Молодь у світі, що змінюється" [269].

Відтак, кардинальні зміни у структурі особистості дитини, яка вступає в підлітковий вік, визначаються якісним зрушенням у розвитку самосвідомості, що призводить до порушення попередніх відносин між дитиною і середовищем. Домінуючим і специфічним новоутворенням в особистості підлітка є уявлення про себе, і вже не як про дитину. Підліток починає відчувати себе вже дорослим, прагне

бути і вважатися дорослим. Зростаюча акселерація створює умови для більш ранньої, ніж у попередні роки, появи у дитини цього нового самовідчуття і власної самооцінки.

Специфічна соціальна активність підлітка проявляється у помітній схильності до засвоєння норм, цінностей і способів поведінки, які наявні у світі дорослих і в їхніх стосунках. Відчуття дорослості може розвиватися в результаті виявлення дитиною її схожості за одним чи кількома параметрами між собою і людиною, яку вона вважає дорослою (схожість у знаннях, уміннях, силі, спритності, сміливості та ін.); чим більше моментів схожості, тим більше підстав для відчуття власної дорослості. Воно формується і через спілкування з більш дорослими (в уявленні дитини) товаришами, які ставляться до нього як до рівного.

Почуття дорослості відображає нову життєву позицію підлітка по відношенню до самого себе, до людей і до світу, визначає його поведінку, прагнення, переживання й афективні реакції, серед яких особливе місце займає самосвідомість – складна психологічна структура, яка включає в себе такі особливі компоненти: по-перше, усвідомлення своєї тотожності; по-друге, усвідомлення власного "Я", як активного, діяльнісного начала; по-третє, усвідомлення своїх психічних властивостей і характеристик; і по-четверте, сприйняття певної системи соціально-моральних самооцінок.

Відтак, найбільш значущим аспектом розвитку підлітка є те, що цей розвиток постає як процес перманентної кризи, яка реалізується у двох протилежних напрямках – криза незалежності (від соціального оточення) і криза залежності (орієнтація на певні ідеалізовані взірці, референтну групу, що реалізує потребу підлітка повернутися у "комфортне минуле").

У контексті культурно-історичної психології і психологічної теорії діяльності підліткові, що нормально розвивається, властиві тенденції розвитку і саморозвитку таких людських якостей, як:

- самостійність мислення, інтелектуальна активність, творчий підхід до вирішення пізнавальних задач (це сензитивний період розвитку творчого мислення);
- виражені і стійкі інтереси, увага до самого себе і до іншої людини як особистості;
- адекватні форми утвердження своєї самостійності, особистісної автономії, індивідуальності;

- адекватна самооцінка, високий рівень домагання, розвинене відчуття власної гідності, внутрішні критерії самооцінки;
- здатність свідомо ставити перед собою цілі, перепідпорядковувати мотиви, приймати рішення і бути відповідальним за їх наслідки;
- моральні і вольові якості, особистісна рефлексія, розуміння, співчуття і співпереживання іншому;
- володіння способами регуляції поведінки, емоційних станів, адекватними способами реагування в різних життєвих ситуаціях;
- здатність контролювати ситуацію, стійкість до несприятливих дій середовища; позитивне ставлення до праці, орієнтація на культурні, етичні цінності і людські сенси;
- володіння навичками дружнього, вибіркового спілкування з однолітками; орієнтація на соціально позитивного лідера в середовищі однолітків; адекватність поведінки в школі і поза нею (Д. Б. Ельконін).

Вивчаючи спосіб життя підлітків і молоді, О. В. Вакуленко було диференційовано вісім факторів ризику, що простежуються у молодіжному середовищі і які характеризують спосіб життя чи здоров'я підлітків як ризикований. Результати національного опитування дозволяють розглядати ці фактори ризику здоров'я молоді не тільки теоретично, а й підтвердити їхню значущість емпіричним шляхом. В аналіз включені перераховані нижче параметри.

Надмірна вага – перевищення нормативних показників ваги відповідно статі, росту та віку.

Наявність хронічних захворювань. Цей показник розраховувався за самовизначенням респондентів щодо їх оцінки власних хронічних захворювань.

Небезпечна статева поведінка. Цей показник використовувався тільки для молоді віком старше 15 років, і визначався як факт наявності статевих стосунків.

Знижена фізична активність розраховувалась як показник відсутності регулярних фізичних навантажень при наявності розумових навантажень (перегляду телепередач або роботи на комп'ютері тощо) більше 12 годин на тиждень.

Психологічний дискомфорт. У даному випадку за показник психологічного дискомфорту прийняті дані про постійні конфлікти з батьками, вчителями, друзями.

Паління. У дослідженні респондент вважається як такий, що

палить, коли він випалює щоденно більше однієї сигарети.

Вживання алкогольних виробів. До групи тих, хто вживає алкогольні вироби, включені молоді люди, котрі вживають будь-який алкогольний виріб (пиво, вино, міцні алкогольні розчини) більше 4-х разів на місяць, тобто щотижня.

Вживання наркотиків. Цю групу ризику становлять респонденти, які вживали наркотики більше трьох разів протягом життя (не враховувалися ті, хто мав тільки одну спробу вживання наркотиків) [53; 54].

На рис 1.1. зображені показники зміни різних факторів ризику за віковими категоріями молоді.

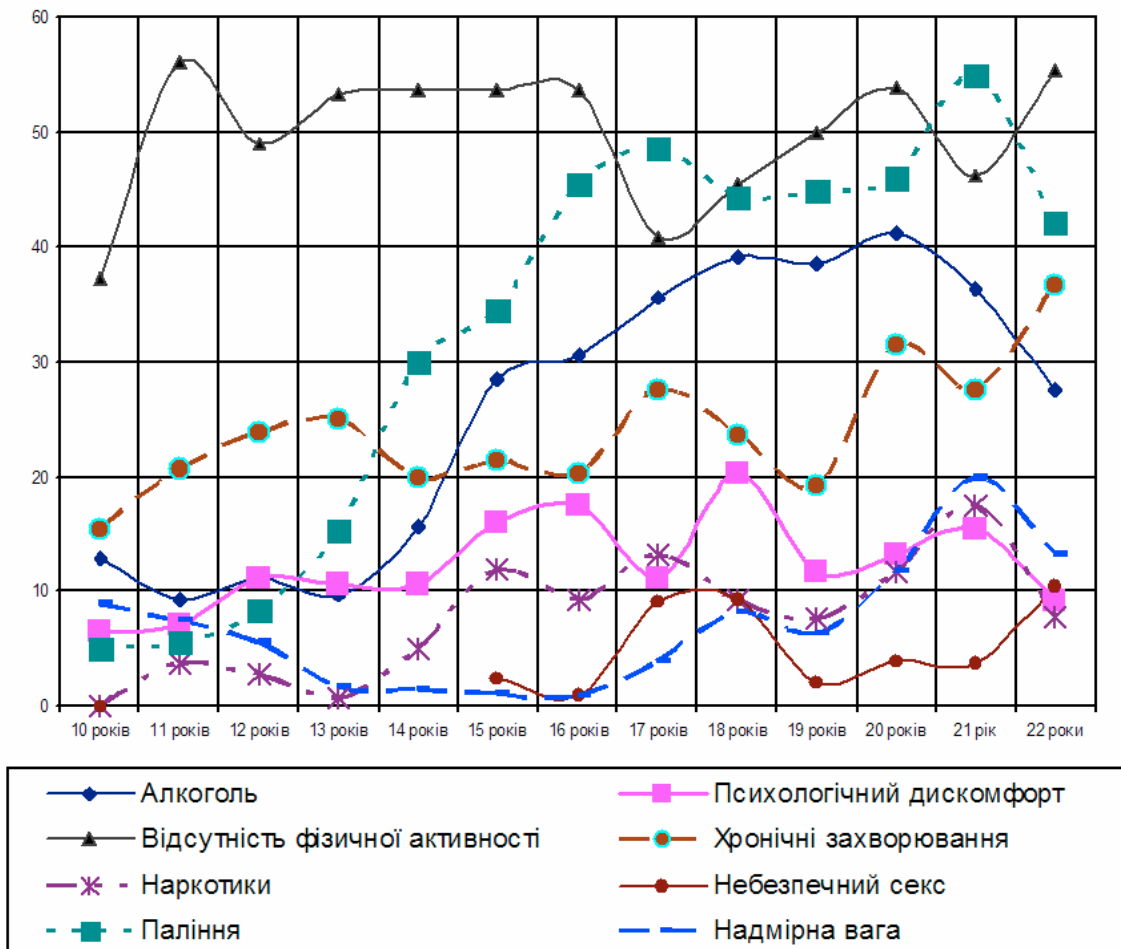


Рис. 2.1. Чинник ризику за віковими категоріями молоді, за О.В. Вакуленко.

Як бачимо, активне зростання всіх шкідливих звичок приходить саме на підлітковий вік [53; 54]. Саме це зумовило той факт, що наукова проблематика щодо вивчення особливостей формування шкідливих звичок в молоді постає найбільш обширною та охоплює сотні праць [109].

Зазначимо, що фактори ризику окремого індивіда утворюються не лише за рахунок його індивідуальних якостей. Усі підлітки схильні до сприйняття як до позитивного, так і негативного впливу свого оточення. Наявність стимулюючих факторів появи ризиків здоров'я призводить до збільшення (вище за середній показник) прояву саме таких факторів ризику, як вживання алкоголю, наркотиків тощо.

Відтак, однією з головних проблем підліткового віку можна вважати ескалацію у цьому віці негативних, згубних звичок. Саме цей процес фокусує головні особливості підліткового віку, оскільки позначається як на фізичному, так і духовному здоров'ї молодої людини, на її "Я-концепції", адекватній самооцінці, на розвитку особистості взагалі, магістральним напрямом якого є формування саморегулятивно-вольових, цілетвірних якостей людини, здатності до свободи вчинків, самостійного прийняття рішень.

Формування шкідливих звичок (як засвідчує аналіз сучасної соціокультурної ситуації та наукової літератури, що її відображає, шкідливі звички як головний стресогенно-наркотичний чинник здоров'я сучасної молоді постають головним негативним чинником розвитку суспільства взагалі) у підлітка не тільки має критичне значення для його здоров'я (психофізіологічні підвалини якого закладаються у цьому віці), але для його особистісно-аксіологічної сфери.

Таким чином, одним із головних комплексних напрямів формування у підлітків культури здорового способу життя є навчально-вихована діяльність учителів з позбавлення їх шкідливих звичок, оскільки здоровий спосіб життя реалізується не тільки у психолого-педагогічному руслі пропагування здорового способу життя, але й у контексті боротьби з негативним впливом соціального середовища, розробки системи моделювання, прогнозування і попередження впливу шкідливих чинників на здоров'ї дітей та учнівської молоді постає вкрай важливою. У зазначеному контексті важливим є полікультурний аспект, тобто досвід окремих культур щодо боротьби із шкідливими та згубними звичками (пов'язаними з ***проблемою наркотизму, при цьому до наркотиків можна віднести не тільки традиційні наркотики, але й тютюн та алкоголь***). У зазначеному контексті дослідження проблеми формування здорового способу життя можна виділити шість концептуальних підходів до розв'язання проблеми наркотизму [319] (див. додаток Г).

В Україні, на відміну від решти розглянутих країн світу, виявляється проблемна ситуація щодо поширення явища наркозалежності та залежності від алкоголю та тютюну серед різних верств населення, що актуалізує **необхідність боротьби зі згубними звичками в учнів та студентів**.

При цьому наявність шкідливих, згубних звичок постає діяльнісно-практичним критерієм здатності молодшої людини вести здоровий спосіб життя, що щільно пов'язане із актуалізацією аксіологічної та когнітивної сфер її особистості. Таким чином, у контексті проведеного аналізу важливим постає **ціннісно-інформаційний аспект здорового способу життя, який реалізує внутрішню мотивацію людини до здорового способу життя**.

Відтак, здоровий спосіб життя як наукова категорія та культурологічний феномен має, на наш погляд, **три сфери**:

1. **Культура здоров'я**, яка виявляє інформаційно-когнітивну, культурно-історичну складову здорового способу життя, його культурно-інформаційну "вагу" для підлітка.

2. **Психологія здоров'я**, яка реалізує ціннісно-психологічні механізми мотивації та підтримання здорового способу життя підлітка на рівні психологічних настанов та ціннісних орієнтацій, його здатність протидіяти негативним звичкам та маніпулятивним впливам.

3. **Практика здоров'я**, яка реалізує успішну самоактуалізацію та реалізацію особистості підлітка в соціальній сфері та яка щільно пов'язана із звичками здорового способу життя.

Таким чином, **здоровий спосіб життя, який охоплює три сфери, культуру, психологію та практику здоров'я, постає сукупністю форм і видів життєдіяльності людини, адаптаційних можливостей її організму, що сприяють повноцінному виконанню навчальних і професійних завдань, соціальних і біологічних функцій у процесі діяльності індивіда**.

При цьому здоровий спосіб життя учнівської та студентської молоді, виявляючи два головних аспекти формування, психолого-педагогічний та медико-соціальний, постає як особистісною, так і суспільною цінністю, а також важливим чинником ефективної професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів.

Психолого-педагогічний аспект торкається змістової площини професійно-педагогічної підготовки студентів (стосовно вироблення знань, умінь та навичок здорового способу життя як у себе, так і у

підлітків), а *медико-соціальний* аспект пов'язаний із *адаптаційно-професіографічною* площиною професійно-педагогічної підготовки, тобто реалізується у контексті адаптації студентів до умов їх майбутньої професійної діяльності, а із залученням контекстного наукового підходу – це адаптація студентів до умов їх навчальної діяльності, що реалізується у процесі їх професійно-педагогічної підготовки у вищому навчальному закладі.

Зауважимо, що зазначений адаптаційно-професіографічний аспект може вважатися таким, що виражає медико-соціальний показник здоров'я майбутніх педагогів, які мають *демонструвати здоровий спосіб життя та бути зразком для вихованців*.

Загалом, проведений аналіз дозволяє дійти висновку, що багатовекторна інтегративна система формування здорового способу життя дітей та учнівської молоді будується на комплексних міждисциплінарних лонгітоюдних дослідженнях фізіологів, психологів, соціологів, генетиків, педагогів і фахівців інших наук.

ВИСНОВКИ

Проблема формування в учнівської та студентської молоді здорового способу життя постає надзвичайно актуальною у зв'язку з тим, що сучасні соціальні негаразди, економічна криза в державі негативно позначають на здоров'ї української нації взагалі, а найбільшого занепокоєння викликає стан фізичного, соціального та емоційного самопочуття дітей та молоді – майбутнього покоління.

Рівень розвитку світового співтовариства вимагає особливої уваги до формування здорового способу життя людини, оскільки проблема забезпечення якості життя людей є ключовою в інтеграційних процесах, що відбуваються на європейському, американському та євразійському континентах.

Здоров'я людини є складним феноменом глобального значення, який може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, яке, в свою чергу, постійно змінюється.

З'ясовано, що здоровий спосіб життя є важливим чинником ефективної професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів; він охоплює три соціально-особистісні сфери (культуру, психологію та практику здоров'я), актуалізується як особистісна і суспільна цінність учнівської та студентської молоді; постає сукупністю форм і видів життєдіяльності людини, адаптаційних можливостей її організму, що сприяють повноцінному виконанню навчальних і професійних завдань, соціальних і біологічних функцій у процесі діяльності

індивіда.

Історичний аспект аналізу проблеми здорового способу життя засвідчує про надзвичайну важливість утвердження здоров'язберігаючих технологій у всіх сферах людського буття, при цьому історична еволюція цих технологій виявляє рух від раціонально-практичних до загально цивілізаційний і духовно-практичних аспектів розвитку світового співтовариства, що вимагає особливої уваги до формування здорового способу життя людини, оскільки проблема забезпечення якості життя людей є ключовою в інтеграційних процесах, які відбуваються на європейському, американському та євразійському континентах.

Аналіз базових понять дослідження ("здоровий спосіб життя", "здоров'я людини", "культура здоров'я", психологія здоров'я", "підліток", "підлітковий період розвитку людини" та ін.), засвідчує, що проблемне поле дослідження виявляє потужний міждисциплінарний потенціал, оскільки фокусує результати чисельних зусиль представників різних наукових галузей.

Однією з головних проблем підліткового віку можна вважати ескалацію у цьому віці негативних, згубних звичок. Саме цей процес фокусує головні особливості підліткового віку, оскільки позначається як на фізичному, так і духовному здоров'ї молодої людини, на її "Я-концепції", адекватній самооцінці, на розвитку особистості взагалі, магістральним напрямом якого формування саморегулятивно-вольових, цілетвірних якостей людини, здатності до свободи вчинків, самостійного прийняття рішень. Формування шкідливих звичок у підлітка не тільки має критичне значення для його здоров'я, але для його особистісно-аксіологічної сфери. Відтак, головним напрямом формування у підлітків культури здорового способу життя є навчально-вихована діяльність учителів з позбавлення їх шкідливих звичок.

При цьому наявність шкідливих, згубних звичок постає центральним критерієм не тільки здатності молодої людини вести здоровий спосіб життя, але й діяльнісної, аксіологічної, когнітивної сфер її особистості.

Проведений аналіз проблеми здорового способу життя дозволяє дійти висновку про наявність психолого-педагогічного та медико-соціального аспектів здоров'я та здорового способу життя, при цьому останній аспект реалізує адаптаційно-професіографічний чинник професійно-педагогічної підготовки студентів та може розглядатися у контексті адаптації студентів до умов їх майбутньої професійної.

РОЗДІЛ III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ У КОНТЕКСТІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. МЕДИКО-СОЦІАЛЬНИЙ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН У КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Проведений попередньо аналіз особливостей актуалізації здорового способу життя у сфері професійної підготовки студентів до роботи з підлітками передбачає декілька принципових моментів. Якщо дотримуватися загальноприйнятої фундаментальної тези, що *тільки здорова особистість педагога здатна сформувати здорову особистість вихованця*, то цей процес виявляє два взаємопов'язаних аспекти:

1) здоров'я та здоровий спосіб життя педагога як людини взагалі та як фахівця-педагога зокрема;

2) процес формування здорового способу життя вихованців, який у площині нашого дослідження реалізується як професійно-педагогічна підготовка студентів до зазначеного процесу.

Перший аспект передбачає, що здоров'я педагога як наявне констатоване явище реалізується як у контексті індивідуально-соматичному (медичному), так і на рівні адаптації до вузівського соціально-педагогічного середовища (яке складає певну систему професійно-педагогічної підготовки) як процес формування і підтримання здоров'я. Саме тому перший аспект можна диференціювати як медико-соціальний.

Другий аспект передбачає реалізацію певної психолого-педагогічної процедури професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування в підлітків здорового способу життя. Тут важливими постають конкретні професіографічні складники майбутнього педагога (знання, уміння, особистісні якості та ін.), пов'язані із реалізацією зазначеного завдання, частина з яких

окреслена у відповідних освітньо-кваліфікаційних характеристиках (ОКХ).

Розглянемо ці два аспекти більш докладно.

2.1.1. Адаптаційні чинники професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів

Як засвідчує аналіз наукових джерел, медико-соціальний аспект професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів найбільш повно реалізується у контексті особливостей функціонування адаптаційних механізмів, забезпечуючи інтеграцію студентів у соціально-педагогічне середовище ВНЗ, оскільки саме адаптація студентів до умов навчальної діяльності виявляє як медико-соматичні ресурси їх здоров'я, так і динаміку зміни їх психофізіологічних станів, що безпосередньо пов'язані із особливостями актуалізації здорового способу життя студентів. Так, у навчально-виховному процесі ВНЗ "найбільш доцільною є реалізація комплексу організаційно-педагогічних прийомів раціональної життєдіяльності студента як працівника сфери інтелектуальної праці, що включає експрес-оцінювання, самоконтроль і відновлення розумової працездатності; корекцію функціонального стану зорового і слухового аналізаторів; поліпшення стану психічного здоров'я і зменшення нервового напруження; підвищення стійкості до негативного впливу на здоров'я стресових ситуацій; планування бюджету часу; корекцію звичок харчування", що дозволяє майбутнім педагогам поєднати індивідуальну програму організації професійно значущого (тобто здорового) способу життя і об'єктивно задану програму професійного й особистісного становлення [40, с. 401-403; 41].

Зазначені вище шляхи формування здорового способу життя найбільш повно виявляються саме у сфері адаптаційно-професіографічних чинників, які виступають ***інтегральним показником*** реалізації здорового способу життя студентів у процесі професійно-педагогічної підготовки і одночасно валідним засобом вивчення особливостей актуалізації здорового способу життя у студентської молоді, яка виступає носієм майбутнього інтелектуального потенціалу Української держави, а майбутні вчителі визначатимуть майбутній соціально-культурологічний ландшафт нашої країни, тенденції її розвитку у процесі утвердження здорового

способу життя у всіх сферах сучасної цивілізації. При цьому українську молодь через відомі соціально-економічні проблеми можна віднести до найменш соціально й психологічно захищених верств населення. Так, за даними дослідників, психофізіологічні показники сучасного студента мають виражену тенденцію до погіршення, що проявляється у зниженні ефективності функціонування сенсорних і сенсомоторних систем, погіршення пам'яті та уваги, підвищення стомлюваності, зменшення загальної ефективності розв'язання навчальних завдань, зниження показників мотивації навчальної діяльності, значне погіршення за останні 20 років рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я, зниження адаптивних можливостей молодих людей [102; 211; 212; 270; 271].

Наголошується, що у ВНЗ недостатня увага приділяється різним заходам, пов'язаним із психофізіологічним забезпеченням навчальної діяльності студентів (їх адаптації до умов навчання та життєдіяльності), прогнозуванню динаміки адаптаційних процесів та їх оптимізації [270; 271].

Важливим постає те, що різнобічні параметри здоров'я студентів знаходять практично повне відображення у адаптаційних ресурсах їх організмів, які у студента найбільш повно реалізуються у контексті їх соціальної адаптації до навчання у ВНЗ та до умов життєдіяльності, коли соціальна адаптація розуміється як процес вироблення оптимального стилю, режиму цілеспрямованого функціонування особистості в конкретних умовах, коли фізичні і духовні сили людини спрямовані на виконання нових навчальних і діяльнісних завдань. Це досягається особистісною інтеріоризацією нових зовнішніх умов життєдіяльності, коли людина при цьому може набувати *особистісних властивостей*, а не лише пристосовується, "звикає" до умов предметної діяльності [270; 271].

Більш докладно загальний зміст процесу адаптації студентів до навчальних умов процесу професійно-педагогічної підготовки подано у додатку Д.

Виходячи із зазначеного, важливим можна вважати встановлення ***значущості різних адаптаційних чинників як інтегральних показників здоров'я студентів***, що дозволяє побудувати систему оптимізації їх адаптаційних ресурсів та здорового способу життя.

О. М. Кокур за допомогою системи діагностичних методів ([320]) з'ясував, що адаптаційно значущими для ***учителів, студентів та школярів*** чинниками, які відображають рівень здоров'я індивідуума,

є: величина навчального й позанавчального навантаження студента та його самооцінка; динаміка загальної і творчої працездатності впродовж навчального дня та тижня; стан здоров'я, прояв різних ознак втомі у процесі навчальної діяльності; стосунки з однокурсниками, однолітками та педагогами; мотивація до навчальної діяльності; матеріальне становище; найважливіші, на думку студентів, є психічні, психофізіологічні та фізичні якості для досягнення високого рівня у своїй спеціальності, заняття фізичною культурою та спортом, частота паління і вживання алкогольних напоїв, навчальна самоефективність, фрустрованість і тривожність [134, с. 148-149].

2.1.2. Психолого-педагогічний аспект професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін у контексті здорового способу життя підлітків

Зазначений аспект, як ми зазначали, передбачає реалізацію певної психолого-педагогічної процедури професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування в підлітків здорового способу життя. При цьому важливим постає надзвичайне зростання ролі природничої освіти як її складника в реалізації соціального запиту сьогодення – виховання здорового молодого покоління. Відповідно, як зазначає В.І. Бобрицька, "на сучасному етапі суспільного розвитку природничонаукові знання набувають великого значення як важлива частина культури молодого покоління, основа його духовного, етичного спілкування з природним середовищем, що обумовлює спрямованість природничої освіти як на вивчення довкілля, виявлення ролі людини в процесі пізнання природи, так і на реалізацію гуманітарної ролі природничо-наукових знань, що дає змогу майбутньому вчителю використовувати їх для формування нового типу світогляду вихованців, підготовки до використання набутих знань у власній життєвій практиці з тим, щоб не зруйнувати природні системи, зберегти і зміцнити здоров'я своє та інших в умовах стрімко змінюваного довкілля. Соціальний запит щодо виховання здорового покоління актуалізує посилення природничо-наукової компоненти знань у професійній підготовці майбутнього вчителя" [40, с. 400-401; 41].

Тому здатність вести здоровий спосіб життя та пропагувати його, у тому числі і формувати у вихованців відповідні вміння, постають

типовими завданнями, зазначеними в освітньо-кваліфікаційних характеристиках учителів природничих дисциплін.

Природничі науки, як відомо, це галузі науки, які вивчають явища навколишнього світу в живій та неживій природі. При цьому до природничих наук не належать дослідження людського суспільства, мов і мистецтв (які заведено об'єднувати під назвою гуманітарні науки), точні науки (математика й інформатика, хоча методи й результати цих областей досліджень широко використовуються природознавством). Зазначимо, що на базис природничих наук спираються прикладні науки.

До природничих наук традиційно відносять: астрономію (науку про Всесвіт), фізику (науку про склад і структуру матерії, а також про основні явища в неживій природі), хімію (науку про будову й перетворення речовин), біологію (науку про живу природу), науки про Землю (географію, геофізику й геологію, екологію та ін.), медицину (науку про людське тіло та його хвороби).

Подамо інформацію з ОКХ вчителів природничих дисциплін (рівень бакалавра та спеціаліста), де у графах визначень типових завдань педагогічної діяльності, пов'язаних із актуалізацією відповідних умінь та здатностей, дається інформація стосовно здорового способу життя. Проведемо системне узагальнення у контексті типових задач діяльності таких напрямів підготовки, як **"Біологія"**, **"Фізична культура та географія"**, **"Географія"**, **"Фізика"**, **"Хімія"**:

1. *Формування поняття про здоров'я людини та його збереження* (на уроках біології та під час позакласних та позашкільних заходів ознайомлювати учнів з причинами захворювань людини та їх профілактикою. Пояснити зміст і завдання курсу валеологія – галузь знань про формування, збереження, зміцнення і відтворення здоров'я).

2. *Вивчення біологічних основ поведінки людини та вищої нервової діяльності* (на уроках біології, застосовуючи знання набуті при вивченні курсів "Фізіологія людини", "Психологія" та "Валеологія" дати визначення таких понять як: вища нервова і психічна діяльність людини; значення вивчення біологічних основ поведінки для виховання фізичного та психічного здоров'я).

3. *Вивчення екології людини* (на уроках біології, застосовуючи знання набуті при вивченні курсів "Генетика" та "Екологія", засоби унаочнення та ТЗН, вміти пояснити учням: фактори зовнішнього середовища та їх зміни, спричинені науково-технічним прогресом;

вплив на організм людини кліматичних факторів; антропічний фактор і його вплив на організм людини; радіаційне та електромагнітне забруднення навколишнього середовища і його вплив на здоров'я людини).

4. *Вивчення охорони навколишнього середовища* (використовуючи теоретичні знання, систему засобів унаочнення: таблиці, натуральні посібники, відеофільми, фотоілюстрації, вміти проілюструвати і пояснити учням на уроках, позакласних заняттях та екскурсіях – регулювання відносин суспільства з природою: принципи природоохоронної діяльності суспільства; запобіжні заходи щодо охорони навколишнього середовища; збереження цінних природних об'єктів; проведення екологічних експертиз; узгодження екологічних, економічних та соціальних інтересів суспільства; заходи по охороні водних ресурсів, атмосфери, повітря, ґрунту, боротьбі з шумом; гарантію на екологічно безпечне навколишнє середовище, умови життя, праці на екологічно чисті продукти харчування і предмети побуту; заборону приховування або спотворення інформації про факти, що завдають шкоди здоров'ю; контроль за станом довкілля; кримінальну відповідальність за дії, що завдають шкоди навколишньому середовищу).

5. *Здатність вести здоровий спосіб життя і пропагувати його серед оточуючих людей* (володіти науковими уявленнями про здоровий спосіб життя; володіти науковими уявленнями про основи фізичної культури; володіти системою практичних вмінь і навичок, які за даних умов забезпечують збереження і зміцнення здоров'я; вміти розвивати і удосконалювати психофізичні здатності, самовизначатись у фізичній культурі; володіти досвідом використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей за даних умов; вміти переконливо розповідати про переваги здорового способу життя і практичними діями за даних умов пропагувати його; володіти знаннями і вміннями з охорони здоров'я і безпеки життєдіяльності; володіти знаннями про організацію захисту населення в надзвичайних ситуаціях; володіти знаннями про правові та організаційні засади охорони праці; володіти знаннями з основ фізіології, гігієни праці та виробничої санітарії; володіти основами техніки безпеки; володіти знаннями та вміннями з пожежної безпеки).

6. *Збереження і зміцнення здоров'я школярів, в процесі фізичного виховання* (вміти: ставити і реалізувати педагогічні завдання, що

полягають у розв'язанні оздоровчих завдань, при проведенні різних форм занять фізичними вправами з різними віковими групами школярів; формувати навички дотримуватись здорового способу життя; формувати поставу і вдосконалювати будову тіла, використовуючи для цього різноманітні засоби і методи фізичного виховання; зміцнювати здоров'я на основі використання сучасних методик вдосконалення фізичних якостей людини; організовувати спеціальні процедури загартовуючого і оздоровчо-відновного характеру; використовувати гігієнічні фактори під час проведення різних форм занять фізичними вправами).

Як бачимо, представлені напрями професійної підготовки учителів природничих дисциплін виявляють різні аспекти щодо здорового способу життя, які у цілому не узгоджуються між собою у плані їх змісту і обсягу у межах окремих напрямів професійно-педагогічної підготовки у ВНЗ та реалізують іноді дещо відмінні завдання професійної підготовки.

При цьому ми виявили, що найбільш різнобічно (хоча, з іншого боку, і специфічно) завдання з формування здорового способу життя відображені в ОКХ *учителів фізичної культури та географії*, оскільки завдання з формування в учнів здорового способу життя тут реалізується не тільки у контексті типових задач діяльності під назвою "Збереження і зміцнення здоров'я школярів, в процесі фізичного виховання", але й серед інших типових задач, а саме: "Навчання руховій дії в процесі заняття фізичними вправами", "Раціональне формування індивідуального фонду рухових умінь і навичок у багаторічному процесі фізичного виховання", "Навчання осіб, що займаються фізичними вправами, використовувати набуті знання, вміння та навички в повсякденному житті з метою самовдосконалення", "Організація фізичного виховання в режимі навчального дня школи", "Організація позакласних занять фізичними вправами школярів", "Забезпечення дотримання правил техніки безпеки під час занять фізичними вправами", "Вдосконалення сили в процесі фізичного виховання", "Вдосконалення швидкості в процесі фізичного виховання", "Вдосконалення витривалості в процесі фізичного виховання", "Вдосконалення гнучкості в процесі фізичного виховання", "Вдосконалення спритності в процесі фізичного виховання", "Планування навчально-виховного процесу з фізичної культури в школі", "Здійснення підсумкового контролю", "Встановлення ділових і неформальних особистих

стосунків з окремими учнями та групами учнів в процесі фізичного виховання".

Суттєво, що учителі природничих дисциплін реалізують професійне завдання з формування у вихованців основ здорового способу життя у рамках різних шкільних предметів; разом з тим у сучасних спеціалізованих школах з поглибленим вивченням фізкультури, ліцеях, гімназіях, колегіумах створені інші навчально-розвивальні умови, ніж у загальноосвітніх навчальних закладах щодо формування здорового способу життя у підлітків. Крім того, сам процес професійної підготовки майбутніх учителів щодо формування у них умінь здорового способу життя також реалізується у контексті різних вузівських курсів.

Відтак, спостерігається *фундаментальна неузгодженість* між предметним полем навчальної діяльності шкільної та вищої ланок освіти (а також і усередині цих ланок) щодо формування в учнів та студентів умінь та навичок здорового способу життя.

Зазначене вище дозволяє дійти важливого **висновку** про те, що назріла необхідність розробити цілісне міждисциплінарне предметне поле шкільного та вузівського курсів, у межах якого знаходили б відображення проблеми здорового способу життя як у контексті формування, так і діагностичного спрямувань.

Про це засвідчують і певні суперечності у системі сучасної професійно-педагогічної підготовки, які фіксують **певну неузгодженість** між: 1) сучасною педагогічною практикою і недостатнім напрацюванням соціально важливих та психолого-педагогічних механізмів формування здорового способу життя; 2) можливостями навчально-виховного процесу з формування свідомої культури здоров'я дітей і молоді та процесом професійної підготовки учителів; 3) вимогами, які висуває суспільство до здоров'я дітей і молоді та змістовою основою освіти у педагогічному навчальному закладі, яка змогла б забезпечити ефективне формування здорового способу життя у майбутніх педагогів; 4) об'єктивною потребою суспільства в якісній підготовці вчителів та реальним станом сформованості культури здорового способу життя випускників вищих педагогічних навчальних закладів; 5) безальтернативним предмето-центрованим підходом до змісту, що обмежує підготовку майбутнього вчителя на функціональному рівні, і переходом до цілісних поліпредметних структур, що містять еколого-валеологічну компоненту і здатних забезпечити не тільки

когнітивні, але і мотиваційно-ціннісні та соціально-поведінкові складники змісту.

При цьому, в силу універсальності та всезагальності, а також суспільної та індивідуальної значущості (здоров'я постає вищою цінністю людини та суспільства) це поле має фокусувати навколо себе досягнення решти предметних галузей, виявляючи міждисциплінарний ресурс та за умов його відповідної структуралізації постаючи інтегрованим навчальним курсом, який би реалізував сучасний принцип фундаменталізації знань, що впливає з такого факту: на сучасному етапі розвитку науки як форми суспільної свідомості знання застарівають вже протягом 10-15 років, у той час коли у системі освіти виявляється потреба у введенні нових знань у зміст навчання; при цьому застарілі знання залишаються, тому перед освітою постає важливе завдання згортання змісту навчального матеріалу, а також вчасна й обґрунтована архівація другорядних і застарілих знань, що найбільш ефективно забезпечується інтегративними методами [133].

Загалом, "процес фундаменталізації являє собою збільшення об'єму і ролі дисциплін загальнонаукового циклу; посилення зв'язків між дисциплінами навчального плану; перебудову циклу професійних дисциплін (посилення уваги до світоглядних і соціальних проблем); забезпечення формування в процесі освіти методологічної культури фахівця (методи пізнавальної, професійної, комунікативної і аксіологічної діяльності); вивчення спеціальних дисциплін, спрямованих на формування навичок володіння засобами і технологією інформаційної культури тощо" [255, с. 134].

С.Я. Казанцев виділяє стратегічні напрями фундаменталізації навчання: створення системи освіти, націленої на розвиток інваріантних, методологічно важливих, довготривалих знань; перехід від "освіти на все життя" до "освіти протягом усього життя"; орієнтація на засвоєння глибинних, сутнісних зв'язків і підстав, складових цілісної наукової картини світу, онтологічну і гносеологічну єдність методології і пізнавальної діяльності; вихід на системне, цілісне пізнання і самопізнання, розвиток і саморозвиток; подолання адаптаційних бар'єрів у разі зміни професійних функцій [116, с. 30].

Принцип фундаменталізації знань допомагає обґрунтувати **фундаментальні інваріанти категорій знань**, які простежуються як на рівні гуманітарних, так і природничих дисциплін.

При цьому, "професійна спрямованість, таким чином, передбачає диференціацію системи знань через навчальні предмети за принципом концентрів, а це приводить до перенесення акцентів з предметного на предметно-інтегративне навчання і створення цілісної системи професійних знань про об'єкт" [242, с. 466-476].

Зазначене вище дозволяє дійти висновку, що *факультативний курс, спрямований на формування здорового способу життя у підлітків* постає *інтегрованим*, таким, що має забезпечувати інтеграцію природничих та гуманітарних знань. При цьому процес інтеграції знань засвідчує їх доцільність, а такі аспекти організації наукового знання, як закономірність, необхідність і випадковість у контексті використання інтегрованих знань, виражаються більш логічно та повно (І. М. Козловська). Відтак, інтеграція знань сприяє їх повноті: однакова кількість інтегрованих знань є дидактично повноціннішою, ніж предметних. За таким підходом знання набувають оперативності й мобільності як готовності їх застосовувати у схожих і варіативних ситуаціях, що сприяє більш ефективному володінню способами їх застосування. Інтегративні знання набагато легше та творчо реалізовувати вихованцями у нових ситуаціях, оскільки сам інтегративний підхід уже з самого початку готує всіх учасників навчального процесу до необхідності виходити за рамки звичайних ситуацій (Г.Я. Дутка), тому інтегративний підхід покладено в основі творчої діяльності, оскільки він передбачає вміння комплексного застосування знань, їх синтезу, перенесення ідей і методів з однієї науки в іншу (Б.Т. Камінський).

Тим більше, що аналіз вузівських та шкільних предметів природничого циклу щодо наявності в них навчального ресурсу формування у студентів та учнів умінь та навичок здорового способу життя дозволяє дійти висновку про складність створення такого інтегрованого курсу (який би був наскрізним у системі "школа – ВНЗ"). Шкільний предмет "Основи здоров'я" хоча і претендує на таку роль у загальноосвітній школі, але він не завжди знаходить такого ж інтегрованого втілення у системі професійно-педагогічної підготовки у ВНЗ (однак, він певною мірою, представлений у системі післядипломної освіти).

Крім того, у рамках шкільних курсів провідними шкільними предметами, пов'язаними з відображенням у своєму змісті проблем здорового способу життя крім "Основи здоров'я" є такі предмети, як "Фізичне виховання", "Біологія", "Хімія".

Програма інтегрованого предмету "Основи здоров'я" (для 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів), яка побудована на основі інтегрованого поєднання елементів знань щодо збереження і захисту життя та зміцнення здоров'я людини, реалізує зміст, що структуровано за чотирма розділами. Останні представлені в програмах для кожного класу:

- 1) Життя і здоров'я людини.
- 2) Фізична складова здоров'я.
- 3) Соціальна складова здоров'я.
- 4) Психічна і духовна складові здоров'я.

Важливо зазначити, що у курсах ВНЗ немає інтегрованої дисципліни, яка б включала зазначені шкільні розділи.

Так, у межах визначених напрямів педагогічного вузу існують різні природничі дисципліни, у змісті яких відображено цінності здорового способу життя. У площині вузівських курсів (напрямок "Біологія") найбільш повно реалізується проблема здорового способу життя через такі предмети, як "Фізіологія людини", "Валеологія", "Генетика", "Основи екології", "Глобальна і регіональна екологія", "Цитологія", "Зоологія безхребетних", "Мікробіологія з основами вірусології", "Екологія міста", "Охорона природи", "Радіобіологія", "Екологія людини" [289]. У напрямі "Фізика", у змістовому колі предметів "Охорони праці", "Безпеки життєдіяльності" ми не маємо такого розгорнутого предметного поля, в якому б відображались проблеми здорового способу життя.

Зазначимо, що майбутні учителі природничих дисциплін у контексті *загальнопедагогічної підготовки* реалізують уніфікований, загальний для всіх напрямів, зміст професійної підготовки, до структури якого входять такі навчальні дисципліни, як: "Педагогіка" (Загальні основи педагогіки, Дидактика, Теорія і методика виховання, Школознавство); "Історія педагогіки", "Основи педагогічної майстерності"; "Технологія навчально-виховного процесу", педагогічна практика (пасивна й активна); спецкурси та спецсемінари з різних проблем психолого-педагогічної науки. Так, у курсі "Педагогіка" з теми "Фізичне виховання учнів" недостатньо уваги, на наш погляд, приділяється висвітленню здорового способу життя учнівської та студентської молоді, хоча і зазначається (у навчальному посібнику В.І. Лозової та Г.В. Троцько "Теоретичні основи виховання і навчання", виданому у 1997 році), що фізична культура школярів допомагає їм реалізувати себе в різнобічній спортивно-оздоровчій

діяльності, сприяє самоорганізації, самоуправлінню. У більш сучасному підручнику А. І. Кузьмінського та В. Л. Омеляненко "Педагогіка" (2004) з теми "Фізичне виховання" більш повно розкриті різнобічні засади здорового способу життя, оскільки тут фізичне виховання прямо пов'язується із здоров'ям людини. Крім того, здоровий спосіб життя постає у центрі уваги предмету "Історія педагогіки", де висвітлюються різнобічні аспекти здорового способу життя у контексті розвитку педагогічної теорії і практики.

Суттєво, що для студентів, які готуються за напрямками "*Фізична культура*", "*Фізична культура і географія*", у контексті їх підготовки до формування здорового способу життя у підлітків, читається курс "Педагогіка фізичного виховання", де реалізуються завдання оптимізації фізичного розвитку (зміцнення здоров'я і загартування організму, гармонійний розвиток особистості, всебічний розвиток фізичних якостей) та розглядаються принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання (забезпечення регулярності й єдності лікувального та педагогічного контролю; планування і регулювання навантаження відповідно до вимог та закономірностей зміцнення здоров'я; вибір засобів фізичного виховання у зв'язку з оздоровчою цінністю; вимоги оптимізації принципів системи фізичного виховання); гігієнічні чинники та оздоровчі сили природи; роль фізичної культури в організації здорового способу життя; основні напрями і методичні засади оздоровчої фізичної культури; основи побудови оздоровчого тренування.

Зазначені предмети та напрями з формування здорового способу життя мають забезпечити формування певних загальнопедагогічних знань, умінь та навичок, здібностей, вольових якостей майбутнього педагога. При цьому загальнопедагогічна підготовка постає системотвірним компонентом професійно-педагогічної підготовки, який забезпечує її цілісність, єдність теорії і практики, систематичність та наступність вивчення всіх дисциплін, інтеграцію усіх складових компонентів професійної підготовки, формування особистості майбутнього вчителя. Однак у змісті загальнопедагогічної підготовки немає спеціальної дисципліни, яка б навчала здоровому способу життя, який, таким чином, виявляється певним чином "розпорошеним" у різних психолого-педагогічних дисциплінах та напрямках професійно-педагогічної підготовки.

Відтак, існує проблема розбіжності між шкільними та вузівськими курсами, спрямованими на формування в учнів та

студентської молоді знань та навичок здорового способу життя, що реалізується у дослідженні В.П. Горашука процесу вдосконалення професійної підготовки до формування культури здоров'я школярів. Це дослідження містить кваліфікаційну характеристику вчителя інтегрованого курсу валеологія [78].

Однак, для нас важливим є охоплення процесом професійної підготовки всіх майбутніх учителів, і зокрема природничого циклу, підготовкою до формування здорового способу життя у підлітків. Цілком зрозуміло, що це завдання може бути вирішеним завдяки поєднанню ресурсів інтегрованого факультативного курсу та змісту професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів.

На наш погляд, **певними предметно-методичними підвалинами інтегрованого курсу зі здорового способу життя може слугувати розроблений факультатив "Еколого-валеологічні та собріологічні засади формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді"** (див додаток Е), який постає інтегративним в силу єдиного актуального завдання (подолання згубних звичок та пропаганда на цій основі здорового способу життя у всій повноті його аспектів), яке спрямовується на всі верстви населення, у тому числі на школярів (підлітків) та студентів. Цей висновок постає застановчим, оскільки, як було показано попередньо, *однією з головних проблем підліткового віку можна вважати ескалацію у цьому віці негативних, згубних звичок*. Зазначений висновок певним чином відповідає результатам дослідження проблематики здоров'я підлітків, оскільки "виявлено більш сприятливі механізми адаптації серед старшокласників основної школи, які спричинені більш позитивним впливом методів семестрово-цикло-блочної системи викладання у порівнянні з традиційними" [157].

Крім того, важливою є аналіз понятійної паралелі між відомою сентенцією **"тільки особистість може виховати особистість"** і нашим висловом – **"культуру здорового способу життя у підлітка може сформувати тільки здоровий педагог"**. Відтак, професійно-педагогічна підготовка вчителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків має реалізовуватися у контексті ж формування здорового способу життя у майбутніх учителів, що ми реалізували завдяки нашому факультативу. Відтак, зазначена підготовка реалізує подвійну мету: оволодіння майбутніми вчителями як засобами здорового способу життя та їх реалізації у навчально-виховній роботі з учнями підліткового віку.

Як зазначає В.П. Горащук, "здоров'я особистості – це інтегративна характеристика якості духовного, психічного та фізичного розвитку індивіда, яка забезпечує його повноцінну участь у різноманітних сферах соціального життя й діяльності як суб'єкта праці, пізнання, спілкування й творчості", коли виявляється важливою взаємодія педагогіки, культури й медицини у розв'язанні питань формування здоров'я. При цьому важливо, що існує певна недооцінка закладами освіти ролі культури у формуванні здоров'я людини, що пояснюється розумінням сутності здоров'я і з точки зору застарілих наукових концепцій. Важливим є також і висновок В.П. Горащук про те, що нині формування культури здоров'я школярів слід розглядати як:

а) складний процес набуття школярами людських властивостей і якостей, спрямованість яких визначається сучасними знаннями феномену здоров'я;

б) явище, сутнісні характеристики якого забезпечують суб'єкт-суб'єктну єдність особистості, що виражається в одночасному засвоєнні гуманістичних цінностей і норм та ідеалу здоров'я;

в) педагогічний феномен, який має свої особливості в контексті формування здоров'я особистості;

г) рушійну силу, що активізує процес самопізнання, самовиховання, самовдосконалення, які відбиваються на фоні особистого зростання;

г) невід'ємну частину цілісного навчально-виховного процесу шкільної освіти [78, с. 16-32].

Зазначимо також, що майбутні вчителі, окрім здатності вести здоровий спосіб життя, мають володіти вміннями та знаннями пропагувати останній, а також володіти знаннями щодо сутності здорового способу життя та здоров'я взагалі як на рівні загальнонаукової, філософської методології (де реалізуються всезагальна концептуальна база теорії і практики здорового способу життя), так і на рівні конкретно наукової методології (де знаходять втілення конкретні аспекти й механізми реалізації здорового способу життя у конкретних сферах людської життєдіяльності).

3.2. ОБҐРУНТУВАННЯ КОНЦЕПТУАЛЬНОЇ МОДЕЛІ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Проведений аналіз медико-соціального аспекту професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін у контексті здорового способу життя (як і ретроспективний аналіз розвитку ідей здорового способу життя, концептуалізація сучасного стану розвитку ідей здорового способу життя й обґрунтування впливових чинників та тенденцій процесу формування здорового способу життя учасників освітнього процесу) дозволяє дійти певного узагальнення щодо фундаментальних аспектів здорового способу життя людини взагалі, та учнівської молоді зокрема.

Для обґрунтування моделі, критеріїв, рівнів, показників та фундаментальних аспектів здорового способу життя студентської та учнівської молоді розглянемо *концептуальне поле дослідження категорії "здоровий спосіб життя"*, яке включає певні категоріальні виміри, які ми попередньо деталізували у першому розділі.

Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволяє окреслити *категоріальне поле поняття "здоровий спосіб життя"*, що у діалектичній сукупності близьких до нього понять охоплює *шість категоріальних вимірів*.

1. Теоретико-методологічний вимір, який окреслює еталонний шлях наукового дослідження, що складається із дослідження *загального* (філософського, загальнонаукового), *особливого* (конкретно наукового), *одиночного* (практико-технологічного) аспектів досліджуваного явища, та знаходить відповідну реалізацію:

1) *загальне* – загальнонаукові підходи до вивчення проблеми здорового способу життя (компетентнісний, професіографічний, аксіологічний, комплексно-інтегрований);

2) *особливе* – напрями дослідження здорового способу життя та його формування у процесі професійної підготовки студентів:

– ретроспективний історико-педагогічний напрям у контексті досліджуваної проблеми;

– вивчення процесу формування здорового способу життя у різних вікових групах, зокрема у підлітків;

– вивчення загальнотеоретичних питань формування потреб особистості вчителя щодо забезпечення здорових основ

життєдіяльності у процесі професійної підготовки;

- аналіз психолого-педагогічних та філософських основ цінностей здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу;

- вивчення та обґрунтування шляхів формування здорового способу життя в учнівській та студентській молоді (через фізичне вдосконалення, валеологічну обізнаність, боротьбу зі шкідливими звичками, збагачення аксіологічної сфери);

- дослідження змістової основи, тобто ресурсів навчальних дисциплін, у тому числі природничих і психолого-педагогічних, щодо формування здорового способу життя у підлітків.

3) *одиничне* – експериментальні підходи до вивчення проблем здоров'я (медичний, біомедичний, біосоціальний, соціально-психологічний), які на конкретно-технологічному рівні реалізуються в організаційно-педагогічних умовах підготовки вчителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків.

2. Критеріальний вимір:

- загальні критерії здоров'я: гармонійна та динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем, адаптованість, функціональна оптимальність організму, цілісність організму (фізіологічної та психологічної сфер), оптимальна працездатність у контексті професійної підготовки;

- функціональні критерії здоров'я, які визначають рівень здоров'я через виконання людиною функцій, зокрема у процесі професійної підготовки: біологічні, психологічні (вплив середовища спілкування, рівень психологічного комфорту та ін.), аксіологічні (формування і засвоєння цінностей, поведінкових установок тощо), соціальні (комунікативних, соціально-перцептивних, соціально-рольових та ін.).

3. Структурний вимір:

- загальні аспекти здоров'я (фізичний, психічний, соціальний, духовний, професійно-виробничий);

- специфічні аспекти здорового способу життя (інформаційно-змістовий, мотиваційно-особистісний, когнітивний, практичний, чи, в іншій редакції: мотиваційний, когнітивний, операційно-діяльнісний, професійно-технологічний);

- якість способу життя людини (рівень життя, якість життя, стиль життя, образ життя);

– еколого-валеологічна культура студента (як складова його професійно-педагогічної освіти) та школяра як інтегрована єдність мотиваційно-ціннісного, когнітивного, процесуально-діяльнісного, рефлексивно-оцінного її структурних компонентів;

– культура здоров'я вміщує такі блоки: програмно-змістовий, потребнісно-мотиваційний, діяльнісно-практичний;

– аспекти здорового способу життя: фізико-соматичний, когнітивно-інтелектуальний, емоційно-мотиваційний, соціально-практичний, гендерно-рольовий, духовно-психічний, професійно-виробничий;

– сфери здорового способу життя (культура здоров'я, психологія здоров'я, практика здоров'я);

4. *Дескриптивний (описовий) вимір:*

– здоровий спосіб життя як сукупність певних кількісних та якісних елементів:

а) гармонійно узгоджених форм і видів повсякденної людської життєдіяльності;

б) адаптаційних можливостей організму,

в) специфічних якостей індивіда повноцінно виконувати навчальні і професійні завдання;

г) шляхів гармонійної реалізації соціальних і біологічних функцій у процесі повсякденної діяльності індивіда;

д) поведінкових моделей щодо зберігання та зміцнювання індивідуального психологічного та соматичного здоров'я;

– спосіб життя як біосоціальна категорія: певний тип життєдіяльності людини, трудова діяльність, побут, форма задоволення матеріальних та духовних потреб, правила індивідуальної та громадської поведінки;

– психологія здоров'я: реалізує психологічне забезпечення здоров'я та здорового способу життя.

5. *Ресурсний вимір:*

– ресурси здоров'я (усвідомлення цінності здоров'я; відсутність шкідливих звичок; доступ до раціонального харчування; умови побуту; умови праці; економічні умови; гармонійні соціальні зв'язки; адекватне сприйняття духовної культури людства, освіти та виховання, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики; рухова активність);

– потенціал прагнення до здорового образу життя (потенціали розуму, відчуттів, волі, тіла, суспільний потенціал, креативний потенціал, духовний потенціал).

– чинники реалізації потенціалу здоров'я кожної людини: миру, даху над головою, соціальної справедливості, освіти, харчування, благополуччя, стабільної екосистеми, достатності матеріальних ресурсів.

6. Формувально-технологічний вимір:

– інноваційні методології формування здорового способу життя майбутніх учителів природничих дисциплін (наприклад, ноосферна освіта, яка реалізує ідею співтворчості людини і природи та обґрунтовує закономірності існування системи Людина – Природа – Суспільство – Космос);

– рівні формування здорового способу життя (мікро-, мезо-макрорівень)

– планування навчання здоров'ю як певний алгоритм завдань з професійно-педагогічної підготовки: створення інформаційного простору збереження здоров'я середовища навчального закладу; виявлення фонового стану психофізіологічного потенціалу і рівня здоров'я учасників освітнього процесу; розробка концепції моніторингу валеологічної освіти молоді; створення банку інформації даних здоров'я молоді; розробка і апробація педагогічних технологій і моделей зміцнення здоров'я молоді; розробка системи моделювання, прогнозування і попередження впливу шкідливих чинників на здоров'ї дітей та учнівської молоді; упровадження системи збереження здоров'я середовища в інформаційний простір навчального закладу.

Зазначене вище дозволяє окреслити, по-перше, **структуру теоретичного дослідження** і, по-друге, обґрунтувати концептуальну **модель** професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування у підлітків здорового способу життя.

Структура теоретичного дослідження відображає особливості аналізу категоріального поля поняття "здоровий спосіб життя":

від загального (дослідження проблемних аспектів та фундаментальних підвалин категорії здоров'я та близьких до нього категоріальних блоків у контексті шести категоріальних вимірів – теоретико-методологічного, критеріального, структурного, дескриптивного, ресурсного, формувально-технологічного);

до особливого (дослідження особливостей підліткового віку та процесу професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін у контексті формування здорового способу життя у суб'єктів освітнього процесу, зокрема підлітків);

а від нього до *одиночного* (виявлення конкретних організаційно-педагогічних умов, що забезпечують оптимізацію, вдосконалення процесу професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків).

Такий шлях теоретичного дослідження дозволив обґрунтувати такі важливі **висновки**, а саме:

1. Положення про обґрунтованість використання як певних **критеріїв підготовки вчителів до формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді, зокрема й підлітків** (*цілемотиваційний, гностичний та діяльнісно-оперативний*), так і **рівнів та показників** зазначеного процесу, а також його фундаментальних аспектів (*мотиваційно-ціннісний, змістовий, практичний*), які у студентів одночасно постають **компонентами їх професійної підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків** та окреслюють три **групи організаційно-педагогічних умов** професійної підготовки учителів (*аксіологічну, інформаційно-когнітивну, реалізаційну*).

Зазначимо, що три фундаментальні аспекти здорового способу життя (які постають аспектами професійної підготовленості майбутніх учителів до формування здорового способу життя у підлітків та задають відповідні критерії та групи організаційно-педагогічних умов), отримано нами завдяки *системному узагальненню наукової літератури*, зокрема й висновків В. І. Бобрицької, яка обґрунтовує декілька компонентів готовності майбутніх учителів природничих дисциплін до організації здорового способу життя та здорової життєдіяльності своєї та інших: 1) *Мотиваційний* компонент реалізується у контексті формування навичок саморегуляції діяльності, за допомогою чого розвиваються психолого-мобілізаційні процеси, здатність керувати ними, формуються цінності здорового способу життя, що дозволяє реалізувати індивідуальну програму збереження і зміцнення здоров'я свого та інших. 2) Засвоєння майбутніми педагогами філософської, методологічної, історичної, теоретичної інформації щодо формування збереження і зміцнення здоров'я реалізує *когнітивний компонент*.

3) Опанування способами використання одержаної інформації для правильного вибору оздоровчих систем, практик, корекційних методик у сфері збереження і зміцнення здоров'я свого та інших, контролю (оцінювання) стану здоров'я відповідно до конкретних умов життєдіяльності (побутової, навчальної, виробничої) і специфіки провідного виду праці – інтелектуальної постає базисом *операційно-діяльнісного компоненту*. 4) Оволодіння формами, засобами і методами збереження і зміцнення здоров'я свого та інших у контексті вміння організовувати навчально-виховний процес у школі, застосовувати сучасні освітні здоров'язберігальні технології, створювати індивідуальні програми формування здорового способу життя школярів різних вікових категорій, виважені й особистісно скориговані рекомендації зі збереження і зміцнення здоров'я вихованців, проводити роз'яснювальну роботу в цьому напрямі з батьками, колегами тощо актуалізує *професійно-технологічний компонент* [40, с. 401-402; 41].

2. Положення про особливості підліткового віку як ***критичної стадії розвитку людини***, що передбачає дві протилежні тенденції – *індивідуалізацію* (що пов'язана із потребою у самоствердженні, що має тенденцію до заперечення підлітками загальнолюдських цінностей здорового способу життя і як наслідок – формування в юнаках та дівчатах негативних, згубних звичок) та *соціальну адаптацію* (потребу в орієнтації на поведінково-світоглядні взірці).

3. Наступне узагальнення передбачає, у свою чергу, по-перше, те, що найбільш актуальною проблемою підліткового віку постають негативні звички молодих людей, і, по-друге, взірцем для наслідування для підлітка має стати педагог, що виступає певним соціальним інструментом особистісного розвитку підлітка (особистість, за І.Д. Бехом та А.В.Петровським, постає магістральною метою розвитку людини) та його інтеграцію у соціум.

4. Четверте фундаментальне положення пов'язане із беззаперечною сентенцією: якщо тільки особистість здатна виховати особистість, то ***тільки здорова особистість педагога здатна сформувати здорову особистість вихованця***.

5. Положення, що впливає із попереднього: педагог має вести взірцевий здоровий спосіб життя у всій повноті його аспектів, а не просто притримуватися деяких його аспектів.

6. Процес формування здорового способу життя підлітків реалізується як певна мета професійно-педагогічної підготовки

студентів до зазначеного процесу.

7. Здоров'я майбутнього педагога як певне *наявне статичне явище* реалізується як у площині індивідуально-соматичній (медичній), так і на рівні адаптації до вузівського соціально-педагогічного середовища (яке складає певну систему професійно-педагогічної підготовки), що постає *процесом формування і підтримання здоров'я*.

8. В адаптаційному контексті здоров'я майбутнього педагога реалізується як медико-соціальне, адаптативне явище.

9. Це передбачає реалізацію певної психолого-педагогічної процедури професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування в підлітків здорового способу життя. Тут важливими постають конкретні професіографічні складники майбутнього педагога (знання, вміння, особистісні та професійні якості), пов'язані із реалізацією зазначеного завдання, частина з яких окреслена у відповідних освітньо-кваліфікаційних характеристиках (ОКХ).

10. У силу інтегрованого характеру здоров'я та здорового способу життя, а також через певну неузгодженість теоретико-змістового аспектів навчальної діяльності студентів та учнів у контексті формування здорового способу життя, слід віднайти інтегративний спосіб професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування в підлітків здорового способу життя, що виявляє потребу не тільки у використанні ресурсів природничих і психолого-педагогічних дисциплін, але й їх змістовій міждисциплінарній інтеграції.

11. Відтак, надзвичайно важливою є розробка інтегративного факультативу, який, по-перше, в інтегрованому вигляді використовував би інноваційні засоби формування в студентів здорового способу життя, по-друге, фокусувався на подоланні їх негативних звичок, по-третє, готував би студентів до формування здорового способу життя підлітків.

Кінцевий висновок: завдання нашого дослідження конкретизується в актуалізації *трьох фундаментальних аспектів здорового способу життя* майбутнього вчителя природничих дисциплін у контексті його професійно-педагогічної підготовки до формування здорового способу життя у підлітків – мотиваційно-ціннісного (медико-соціальні аспекти здоров'я студента та його професійно-особистісні якості), змістового (відповідні знання

професійно-педагогічного спрямування), практичного (відповідні вміння професійно-педагогічного спрямування).

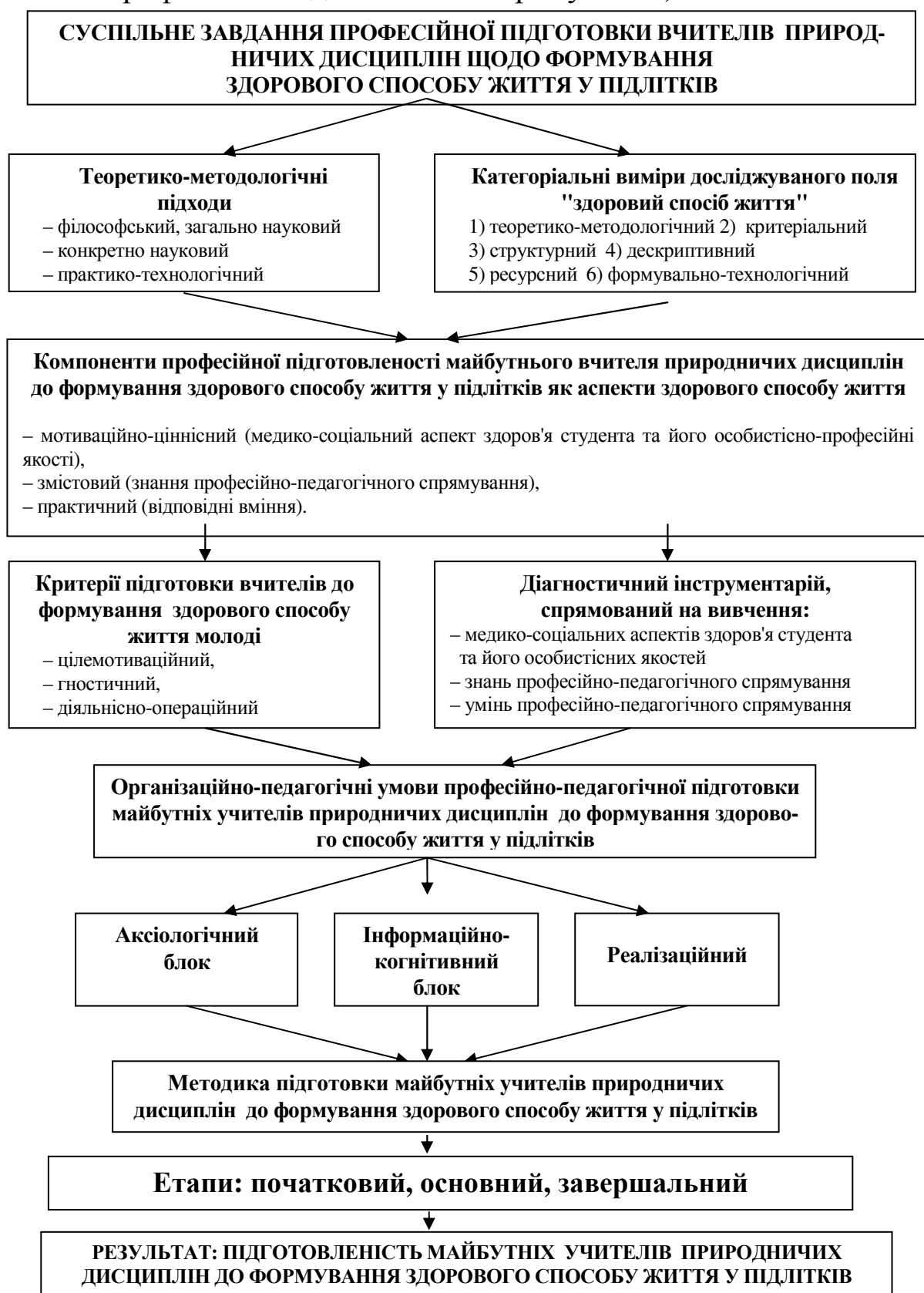


Рис. 3.2. Концептуальна модель професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування у підлітків здорового способу життя

Зазначене вище дозволяє обґрунтувати **концептуальну модель** професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування у підлітків здорового способу життя (рис. 3.2).

Розглянемо фундаментальні аспекти здорового способу життя та рівні їх актуалізації в учнівської та студентської молоді.

У контексті **мотиваційно-ціннісного аспекту** актуалізації здорового способу життя учнівської та студентської молоді можна виокремити три рівні **сформованості інтересу** до еколого-валеологічних проблем здорового способу життя учасників педагогічного процесу:

- стійкий інтерес – усвідомлене ставлення до оволодіння еколого-валеологічною культурою та культурою здорового способу життя, наявність бажання до її вдосконалення, оволодіння основами професіоналізму у практичній еколого-валеологічній діяльності, творчий підхід до вирішення проблем здоров'я;
- ситуативний (обмежений інтерес до еколого-валеологічних проблем, вимагає імпульсу ззовні);
- відсутність інтересу (явне або приховане небажання займатися діяльністю).

При цьому сама **мотивація** учнів та студентів до оволодіння еколого-валеологічною культурою та культурою здорового способу життя також виявляється тріадною:

- позитивна (переважання внутрішньої мотивації в навчанні, виявлення активності і творчості в процесі оволодіння еколого-валеологічною культурою та культурою здорового способу життя);
- нейтральна (обмежений інтерес до оволодіння еколого-валеологічною культурою та культурою здорового способу життя, виникає в окремих ситуаціях і зникає разом з ними, пов'язаний із зовнішніми стимулами);
- негативна (відсутність у мотивах професійно-педагогічної спрямованості на оволодіння еколого-валеологічною культурою та культурою здорового способу життя).

Сформованість **еколого-валеологічних знань та загальнопедагогічних знань**, їх повнота, кількість програмних знань про досліджуваний об'єкт, характер засвоєних знань (**змістовий аспект здорового способу життя та професійної підготовки майбутніх педагогів**) виявляє такі рівні:

- творчий, тобто високий (наявність усвідомлених та систематичних еколого-валеологічних знань, їх міждисциплінарний характер, їх вільна творча інтерпретація; глибока обізнаність в еколого-валеологічній галузі; здатність уявляти, спостерігати, відкривати невідомі сторони об'єктів, відчуття проблеми, оригінальність висновків);

- реконструктивний, тобто середній (володіння основними знаннями, частина з них вільно інтерпретується; уміння виконати послідовні навчальні дії, запам'ятати та відтворити необхідну інформацію; володіння знаннями про методи і способи репродуктивної діяльності);

- репродуктивний, тобто низький (поверхове володіння частиною елементарних еколого-валеологічних знань без творчого їх переосмислення та перенесення у практичну площину; відсутність міждисциплінарних зв'язків обмежений еколого-валеологічний кругозір, несформованість знань про методи пізнання і способи діяльності; упізнавання і відтворення готових знань).

Рівні сформованості *еколого-валеологічних умінь та загальнопедагогічних умінь* – **практичний аспект здорового способу життя:**

- *високий рівень* – передбачає вміння кваліфіковано виявляти основні причини та джерела порушення екологічної рівноваги в навколишньому середовищі на науковій основі; адекватно аналізувати та розрізняти основні і другорядні екологічні чинники, що впливають на здоров'я, вільно інтерпретувати причинно-наслідкових зв'язків між ними; обґрунтовано прогнозувати розвиток екологічних подій та впливу їх наслідків на здоров'я людини, зокрема й підлітка; творчо і варіативно застосовувати різні методики визначення та поліпшення екологічного стану навколишнього середовища; самостійно шукати та вільно використовувати різні методики визначення рівня стану здоров'я та самооздоровлення в різних екологічних умовах; творчо володіти технологіями створення здоров'язберігаючого освітнього середовища;

- *середній рівень* – передбачає виявлення основних причин та джерел порушення екологічної рівноваги в навколишньому середовищі та здорового способу життя людини переважно на науковій основі; неадекватний аналіз та розрізнення основних і другорядних чинників, що впливають на здоров'я, вільна інтерпретація причинно-наслідкових зв'язків між ними;

невпевненість у прогностиці розвитку екологічних подій та їх наслідків для здоров'я людини; відсутність самостійної орієнтація у відборі та застосуванні методик визначення та покращення екологічного стану навколишнього середовища та здорового способу життя людини; визначення рівня здоров'я і здійснення самооздоровлення може відбуватися тільки за типовими методиками; недостатньо ефективно володіння технологіями створення здоров'язберігаючого освітнього середовища;

- *низький рівень* – передбачає неадекватне розуміння основних причин і джерел порушення екологічної рівноваги в навколишньому середовищі та різнобічних чинників здорового способу життя людини; обмежена здатність до аналізу екологічних факторів та прогнозу розвитку екологічних подій; відсутність самостійності при пошуці та застосуванні методик визначення та покращення екологічного стану навколишнього середовища, оцінки рівня здоров'я та самооздоровлення; володіння лише окремими етапами технологій створення здоров'язберігаючого освітнього середовища.

Відтак, проведений аналіз дозволив нам дійти висновку про наявність трьох провідних аспектів здорового способу життя всіх учасників освітнього процесу, зокрема й *підлітка* (*мотиваційно-ціннісний, змістовий, практичний*) та три рівні актуалізації (сформованості) зазначених аспектів (які можна визначити як високий, середній та низький), які у майбутнього вчителя постають як *компоненти його професійної підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків*.

Природно, що зазначені аспекти здорового способу життя у студентів одночасно постають компонентами професійної підготовленості майбутніх учителів до формування здорового способу життя у підлітків та знаходять конкретну актуалізацію у контексті професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків, що зумовлює необхідність переходу до наступного етапу нашого дослідження.

3.3. СТАН ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВСЬКІЙ МОЛОДІ

3.3.1. *Методика дослідження здорового способу життя майбутніх педагогів у контексті їх професійно-педагогічної підготовки*

Суттєво, що людина як цілісна біопсихосоціальна сутність постає такою у процесі діяльності, що інтегрує всі системи людського організму задля досягнення мети. Тому вивчення людини у контексті її здоров'я є найбільш евристичним саме у площині умов її діяльності, яка виявляє певні фактори ефективності її діяльності. Так, вивчаючи особливості реалізацію здорового способу життя у процесі адаптації вчителів, студентів і школярів до умов їх професійної та навчальної діяльності, доцільно виокремлювати зовнішні та внутрішні (чи, об'єктиви та суб'єктивні) фактори умов діяльності людини, у тому числі й навчальної і професійної.

Перша – зовнішня – група включає умови діяльності людини (фізико-хімічні, технологічні, інформаційні тощо); вид, характер та величина навантаження; соціально-психологічний клімат; соціально-побутові умови.

До факторів другої групи відносять професійну кваліфікацію та досвід; професійно важливі якості (індивідуально-особистісні якості людини, які визначають ефективність діяльності та успішність її засвоєння; психодинамічні, сенсомоторні, когнітивні та інші властивості, здібності), особливості особистості людини; її потреби, загальні та професійні інтереси, мотиви, світогляд, переконання й психологічні установки, життєвий досвід; особливості перебігу окремих психічних процесів, нейродинамічних якостей людини; емоційні та вольові компоненти, самоконтроль; задоволеність роботою; психофізіологічні можливості людини; психофізіологічний (функціональний) та психічний стан; працездатність [134, с. 32-33].

Метод системного узагальнення дозволяє дійти висновку, що зазначені *фактори ефективної діяльності фокусуються у площині працездатності і мотивації діяльності* [134, с. 33-34; 144; 145; 258, с. 7].

"Під працездатністю розуміють потенціальну готовність і фактичну можливість людини виконувати певний вид діяльності на

необхідному рівні ефективності діяльності впродовж визначеного часу" [258, с. 7]. Мотивація визначається як сукупність спонукальних факторів, що викликають активність особистості і зумовлюють спрямованість її діяльності, інтенсивність і тривалість відповідної поведінки [105, с. 7]. При цьому мотивація як життєвоформування сутність є тією життєво важливою ланкою, завдяки якій виникає зв'язок між знаннями та діяльністю, між думкою і дією, між здатністю та виконанням [337, с. 347; 112; 113].

У науковій літературі психодіагностика розуміється як особлива форма пізнавального процесу, який є окремою і специфічною сферою діяльності психологів та полягає в тому, що цей процес здійснюється в напрямку виділення одиничного у сфері загального у психиці та психологічній структурі особистості.

С. Д. Максименко вважає, що методи психологічного дослідження розглядаються в нерозривному зв'язку з психологічною теорією та постають певним способом отримання емпіричних даних і являють певну сукупність, що складається із організаційних, емпіричних та інтерпретаційних процедур і методів обробки даних [178, с. 49].

У контексті класифікаційної схеми, запропонованої Б. Г. Ананьєвим [12, с. 296-311; 13], можна говорити про *організаційні, емпіричні методи, методи оброблення даних та інтерпретації*, які є етапами психолого-педагогічного дослідження. У процесі вирішення завдань нашого дослідження ми творчо використовували ці методи: *організаційні* (порівняльний, який передбачає зіставлення різних контингентів (вибірок) досліджуваних; комплексний, який виявляє міждисциплінарний характер дослідження); *емпіричні* (обсерваційні, експериментальні, психодіагностичні, біографічні методи, методи аналізу процесів та продуктів діяльності); *методи оброблення експериментальних та емпіричних даних* (кількісний, що залучає математико-статистичний аналіз, та якісний, який передбачає диференціацію матеріалу за типами, групами, варіантами тощо); *інтерпретаційні* (генетичний, що потребує інтерпретацію матеріалу дослідження як динамічного явища, та структурний, що передбачає інтерпретацію матеріалу дослідження у площині системного принципу та типів зв'язків між елементами системи).

Загалом, використання зазначених методів реалізується у процесі проведення педагогічного експерименту, який у нас передбачає

реалізацію чотирьох етапів педагогічного експерименту (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Схема організації етапів педагогічного експерименту

ЕТАПИ	МЕТА ЕТАПУ ДОСЛІДЖЕННЯ	МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ
I. Теоретико-аналітичний	Обґрунтування проблеми та розроблення інструментарію дослідження.	Теоретичний аналіз та узагальнення науково-довідкових джерел, педагогічні спостереження.
II. Аналітико-пошуковий	Визначення напрямів формування здорового способу життя у майбутніх педагогів у процесі їх професійної підготовки.	Вивчення сучасних вимог до фахової підготовки майбутніх педагогів; вивчення вітчизняного та зарубіжного досвіду формування здорового способу життя; педагогічні спостереження; метод експертних оцінок.
III. Констатувальний	Проведення першого (пілотного) зрізу констатувального етапу експерименту (2008-2009 н.р.) з метою з'ясування особливостей актуалізації здорового способу життя студентської молоді та обґрунтування відповідних організаційно-педагогічних умов розвитку у студентів професійних якостей, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків	Педагогічні спостереження, теоретичний аналіз і узагальнення науково-довідкових джерел, вивчення й запозичення педагогічного досвіду професійного навчання у ВНЗ; педагогічний експеримент, експертні оцінки, анкетування, методи математичної статистики.
IV. Формувальний	Експериментальна перевірка ефективності організаційно-педагогічних умов – проведення педагогічного експерименту, який складається із другого констатувального зрізу експерименту та його формувальної частини – 2010-1011 н.р.	Педагогічний експеримент, експертні оцінки, анкетування, методи математичної статистики.

Як бачимо, своєрідність нашого педагогічного експерименту полягає у наявності **двох констатувальних зрізів** – першого (**пілотного**) для цілісної вибірки студентів (з метою виявлення відповідних шляхів та організаційно-педагогічних умов реалізації завдань дослідження), другого – для диференційованої вибірки – контрольної та експериментальної груп.

Саме завдяки цьому зазначена експериментальна програма має реалізовувати еталонний шлях наукового дослідження, який

складається із дослідження *загального* (філософського, загальнонаукового), *особливого* (конкретно наукового) та *одиночного* (практико-технологічного) аспектів досліджуваного явища. *Загальний* рівень аналізу проблемного поля окреслює теоретичне узагальнення на рівні висновків щодо аспектів здорового способу життя.

Дослідження на рівні *особливого* дозволяє сформулювати висновки щодо аспектів здорового способу життя студентів, актуалізація яких постає їх готовністю до формування здорового способу життя у підлітків у майбутній професійній діяльності.

Дослідження на рівні *одиночного* дозволяє обґрунтувати відповідні організаційно-педагогічні умови формування визначених аспектів здорового способу життя студентів у контексті готовності з формування здорового способу життя у підлітків.

Відтак, результати нашого дослідження на рівні загального (аспекти здорового життя людини взагалі) відповідають результатам як на рівні особливого (аспекти здорового способу життя майбутніх учителів природничих дисциплін, також і критерії, рівні і показники його сформованості), так і на рівні одиночного (організаційно-педагогічні умови професійно-педагога, які відповідають завданням з актуалізації зазначених аспектів).

Водночас проведення педагогічного дослідження з використанням відповідного діагностичного інструментарію передбачає вивчення рівня актуалізації трьох фундаментальних компонентів підготовленості майбутнього вчителя природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків – ***мотиваційно-ціннісного, змістового, практичного.***

Існує низка методів оцінювання стану працездатності, адаптаційних можливостей людини та її здоров'я: обсерваційні (реєстрація зовнішніх проявів), фізіологічні, біохімічні та, психометричні (оцінювання успішності здійснення певного виду діяльності), суб'єктивні (опитувальники, суб'єктивне шкалування характеристик стану). Крім того, на нашу думку, при дослідженні особливостей актуалізації здорового способу життя студента в силу інтегративного характеру здоров'я слід діагностувати рівень розвитку його мотиваційної сфери, характер формування "Я-концепції", суб'єктність, вольові якості, соціально-рольовий потенціал.

Із групи обсерваційних методів у процесі дослідження було

використано метод спостереження під яким розуміється цілеспрямоване організоване сприйняття і реєстрація поведінки об'єкта, як "найбільш безпосередній спосіб одержання дослідних даних, і в цьому полягає його виняткова цінність як методу наукового пізнання" [180, с. 35].

Використовувалася й бесіда (діалог між двома особами, в ході якого одна виявляє певні індивідуально-психологічні особливості іншої), яка вважається ефективним методом дослідження поведінки досліджуваного.

Анкетування (сукупність запитань, що пропонуються респонденту, відповіді якого й утворюють необхідну дослідницьку інформацію) – це структурно організований набір запитань, кожне з яких логічно пов'язане з провідним завданням дослідження [180, с. 49-50], також використовувалось нами у дослідженні.

Метод експертної оцінки (який передбачає отримання інформації від компетентних осіб, що добре знають досліджувані явища або людей [180, с. 67]) виявився ефективним засобом дослідження, який ми використовували. Експертна оцінка, яка базувалась на спостереженнях педагогів, кураторів застосовувалась для оцінювання валідності обгрунтованих нами організаційно-педагогічних умов у рамках проблематики нашого дослідження, а також і для оцінки успішності навчальної діяльності студентів (що є одним із критеріїв оцінювання результативності діяльності, яка, поряд з експертною оцінкою окреслювалась завдяки аналізу продуктів їх діяльності).

Розглянемо запропановані експериментальні методи вивчення особливостей актуалізації аспектів здорового способу життя мабутьного педагога як **компонентів** його підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків – **мотиваційно-ціннісного, змістового, практичного**.

1. Мотиваційно-ціннісний компонент вивчався нами завдяки дослідження **рівня адаптаційних можливостей** (РАМ), який визначає особливості перебігу процесів соціальної адаптації студентів до умов професійно-педагогічної підготовки та відображає результати щодо **медико-соціального аспекту здоров'я** (див.: додаток Є). Для цього ми використовували розроблений у докторській дисертації О.М. Кокуна та широко апробований, що суттєво, на *школярах, студентах та вчителях*, діагностичний інструментарій [134, с. 168-169], спрямований на вивчення

сприятливих і дезадаптаційних чинників студентів, що дозволяє визначити *рівень їх адаптаційних можливостей* та через це з'ясувати особливості *актуалізації у студентів здорового способу життя*.

Подамо зразок бланку, який зручно застосовувати у практичній роботі, використання якого дає можливість швидко підрахувати чисельне вираження індивідуального рівня здорового способу життя (медико-соціальний аспект здоров'я) студента. Останнє дозволяє визначити заходи щодо оптимізації процесу формування у студентів здорового способу життя (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2

Зразок бланку для реєстрації адаптаційної значущості діагностичних показників студентів у контексті медико-соціального аспекту здорового способу життя

		Діагностичні показники																
Курс		Самооцінка загального навантаження	Загальна працездатність (день)	Загальна працездатність (тиждень)	Самооцінка здоров'я	Кількість ознак втоми	Навчальна самооефективність	Мотивація навчальної діяльності	Матеріальне становище	Стосунки з однокурсниками	Стосунки з педагогами	Рівень соціальної фрустрованості	Особистісна тривожність	Напруженість механізмів психічної адаптації	Обсяг занять фізкультурною	Частота пашіння	Вживання алкогольних напоїв	РАМ
Група	Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
№	Прізвище																	
1.																		
2.																		

Як бачимо, серед експериментальних методів цього напряму дослідження використовується методика **самооцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна**, яка дозволяє виявити підвищений рівень емоційного збудження, емоцій тривоги досліджуваного [20, с. 102] та може надати важливу інформацію про здоров'я студента, оскільки тривога – один із чинників щодо реагування людини на стрес, що (реагування) можна вважати головним критерієм здорового способу життя. Ця методика, що вважається досить надійним та інформативним засобом самооцінки рівня тривожності (реактивної, ситуативної, і особистісної, як стійкої характеристики людини), була розроблена Ч. Д. Спілбергером та адаптована Ю. Л. Ханіним [145; 195; 189].

Відповідно, особистісна тривожність характеризує стійку спрямованість особистості на сприйняття великого кола ситуацій як стресорних, загрозливих і реагувати на них збільшенням тривожності, що може вказувати на наявність певного невротичного конфлікту у досліджуваного. Тим більше, що наслідком високої реактивної тривожності можуть бути порушення уваги, чіткої координації рухів та ін. [248, с. 49-50]. Суттєво, що певний рівень тривожності (як реакція людини на стресорні фактори) є досить природним явищем для особистості та свідчить про оптимальний індивідуальний рівень "корисної тривожності" на сигнали оточення.

Анкета дослідження включає 40 запитань (з яких перші 20 характеризують реактивну тривожність (РТ), а наступні 20 – особистісну (ОТ) (див.: додаток Є) [248], відповіді на які (3-5 хвилин) виявляють низький, середній та високий рівень тривожності. На основі цієї методики Московський міжгалузевий медико-інженерний центр розробив цілісну методику визначення рівня функціональних можливостей психічної адаптації людини (**рівень напруги механізмів психічної адаптації** як різниця між РТ та ОТ), кількісний показник якого обчислюється за допомогою підсумовування показників ОТ і РТ та класифікується як дуже низький, низький, середній, високий, дуже високий. Показники РТ та ОТ обчислюються за формулами: $РТ = А - Б + 50$, де А – сума закреслених цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; Б – сума інших цифр. $ОТ = В - Г + 35$, де В – сума закреслених цифр за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; Г – сума інших цифр. Ці показники дають такі результати: 30 і менше балів – низький рівень тривожності; 31-45 балів – середній; понад 45 балів – високий.

Одночасно, ця методика, адаптована О.М. Кокуном до вивчення особливостей перебігу адаптаційних процесів у вчителів, студентів та школярів [134, с. 76-78], дозволяє виявити рівень функціональних можливостей психічної адаптації (РФМПА) людини, який обчислюється за формулою: $РФМПА = РТ + ОТ$ та виявляє: менше 65 балів – високий РФМПА; 66-79 балів – вищий за середній; 80-89 балів – середній; 90-99 балів – нижчий за середній; понад 100 балів – низький.

За її допомогою можна також виявити напругу механізмів психічної адаптації (НМПА), яка обчислюється за формулою:

$НМПА = ОТ - РТ$ та виявляє: менше -10 – дуже висока НМПА; від -9 до -3 – висока; від -2 до 9 – середня, 10 і більше – низька.

Для виявлення особливостей реалізації здорового способу життя вчителів, студентів (майбутніх учителів) та школярів було використано і методику **діагностування рівня соціальної фрустрованості Вассермана-Бойко**, яка виявляє характер задоволення людини різними аспектами своєї життєдіяльності через відповіді на 20 питань [248, с. 157- 159; 134, с. 72-73] (див.: додаток Є).

Крім того, використовувався і метод **визначення шкали самоефективності** (вона досліджується у багатьох контекстах: навчальної діяльності, прийняття рішення у психології впливу, продаж, кар'єра, спорт [68]) Р. Шварцера та М. Єрусалеми [320, с. 71], оскільки самоефективність може істотним чином впливати на поведінку та навчальну діяльність студентів та постає одним із важливих інструментів вивчення різних аспектів навчальної та професійної діяльності людини [134, с. 74] (додаток Є).

Нами також використовувався **метод шкалової самооцінки ПФС**, який вважається ефективним під час оцінювання психофізіологічного стану людини [159, с. 96-106]. Цей метод, адаптований О.М. Кокуном до вивчення особливостей перебігу адаптаційних процесів у вчителів, студентів та школярів [134, с. 76-78], дає можливість швидко і досить точно одержувати оцінку досліджуваними різноманітних складових їх ПФС [134], діагностувати параметри не тільки "традиційних" самопочуття, активності й настрою, але й інших показників, які характеризують специфічний ПФС людини відповідно до певної діяльності, в тому числі, емоційний, мотиваційний та інші компоненти (див. додаток Є: "Бланк шкалової самооцінки для студентів та учнів"). Суттєво, що

методика (яка вимірює відносно незалежні показники, які можуть використовуватися залежно від специфіки та завдань дослідження) призначена для багаторазової фіксації динаміки показників стану, а її різні шкали мають вірогідні кореляційні зв'язки з реактивною тривожністю та рівнем соціальної фрустрованості людини ($r = 0,15 - 0,55$; $p < 0,05 - 0,000$).

Крім того, мотиваційно-ціннісний аспект здорового способу життя студентів досліджувався завдяки аналізу *соціально-психологічного мікроклімату студентських груп*, оскільки співвідношення соціального контексту життєдіяльності людини і його особистісного сприйняття переломлюється через складний механізм малої *студентської соціальної групи*, до якої вона як особистість інтегрується та через яку відбувається активне опанування особистістю суспільно-історичним досвідом. На думку О.М. Леонтьєва, цей процес активізується механізмами формування індивідуального досвіду, загальними для всіх людей [160]. Таким чином, у педагогічному процесі у ВНЗ соціальна адаптація студентів включає приведення індивідуальної та групової поведінки у відповідність до пануючої в даній соціальній і професійній групі системи норм і цінностей. Відтак, на думку К.К. Платонова, соціальна адаптація переважно залежить від колективу, виявляється в колективі і через колектив.

Зазначимо, що залежність навчальної успішності студентів від мікросоціальних чинників навчання, яка розкривається в дослідженнях Ф.Б. Березіна, М.П. Мірошникова, А.М. Михайлова, Р.В. Рожанця, засвідчує, що у невстигаючих студентів виявляються тривожні риси характеру, нехтування інтересами оточуючих, неадекватне ставлення до загальноприйнятих норм суспільної поведінки, що поєднується з "ригідністю" мислення, схильністю до формування ефективно насичених і важко коригованих точок зору, які нерідко виникають без достатнього логічного обґрунтування, що може призвести до розвитку процесів їх дезадаптації [32].

Характер *соціально-психологічного мікроклімату студентських груп* ми вивчали на основі опитувальника, де студентам пропонувалося за семибальною шкалою (від -3 до +3) оцінити, як проявляються властивості соціально-психологічного мікроклімату в їхньому колективі (додаток Є). Ми вважаємо, що зазначений показник певною мірою відображає мотиваційно-особистісний компонент здорового способу життя студентів завдяки

тому, що формування особистості людини реалізується через соціально-педагогічне середовище загалом, та мікросередовище (студентську групу) зокрема, через призму відношень якої особистість студента набуває соціальних проєкцій.

Мотиваційно-ціннісний аспект здорового способу життя студентів та їх підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків вивчався нами також і завдяки тестуванню щодо виявлення *орієнтованої оцінки здорової поведінки студентів і школярів та оцінки їх соматичного здоров'я* [89] (додаток Ж). Рівень соматичного здоров'я студентів та школярів оцінюється у балах незалежно від того, в якому проміжку альтернативи "здоровий – хворий" вона знаходиться. При цьому оцінка рівня здоров'я здійснюється за градацією: 1) низький, 2) нижче середнього, 3) середній, 4) вище середнього, 5) високий.

Тест орієнтовної оцінки здорової поведінки студентів та школярів виявляє їх ставлення до власного здоров'я, яке варіюється у таких межах ставлення, як: 1) відмінне, 2) добре, 3) середнє, 4) посереднє, 5) критичне.

Крім того, важливим у цьому контексті було також з'ясування *суб'єктивного сприймання студентами саморегулятивних якостей, необхідних для досягнення рівня компетентного фахівця*, яке передбачало виявлення важливості таких якостей: сила волі, зібраність, уміння концентрувати увагу, наполегливість, самовладання, творчі якості, працездатність, витривалість, координованість, уміння швидко відновлювати сили.

У контексті здатності майбутніх педагогів до формування здорового способу життя у підлітків найбільш важливими постають такі особистісні якості студентів, як їх *воля та активна життєва позиція*. На наш погляд та на погляд деяких науковців, вольовий потенціал людини, який віддзеркалює характер її життєвої позиції та *здатність до цілепокладання*, можна вивчити на основі "Опитувальника локусу контролю" Дж. Роттера (адаптованого С.Р. Пантелєєвим, В.В. Століним) [339] (Додаток И). Суттєво, що люди відрізняються тим, чому або кому вони схильні приписувати відповідальність за власні дії, при цьому схильність людини приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім обставинам характеризує її як екстернала. Якщо така відповідальність приписується власним зусиллям, то такий тип локалізації контролю характеризує людину як інтернала.

Дослідження засвідчують, що інтернали проявляють велику відповідальність і соціальну активність, вони більш поступові та продуктивні в ситуаціях прийняття рішення, в ситуаціях пов'язаних з ризиком. При цьому інтернали проявляють велику готовність відкинути тимчасове, легкодоступне задоволення заради досягнення віддаленого, але більш цінного блага.

Інтернали більш ніж екстернали впевнені, що старанна праця веде до високої продуктивності. Стиль керівництва їх більш директивний. Крім того, інтернали більш успішні в навчанні як в середній так і у вищій школі. Інтернальність пов'язана із соціальною відповідальністю, з усвідомленням сенсу життя. Тобто інтернали більш відповідальні ніж екстернали.

Для інтерналів, на відміну від екстерналів, притаманні: емоційність, довірливість, сердечність, комунікабельність, воля. Для екстерналів, на відміну від інтерналів, притаманні: тривожність, депресія, агресивність, конформізм, догматизм, авторитаризм, безпринципність.

2, 3. Змістовий та практичний компоненти професійної підготовленості майбутнього педагога до формування здорового способу життя у підлітків вивчався за допомогою низки методик.

На основі ОКХ та аналізу психолого-педагогічної літератури ми розробили діагностичний інструментарій для вивчення ***знань та вмінь майбутніх учителів, необхідних для роботи з підлітками з формування в них здорового способу життя.***

Якщо *мотиваційно-ціннісний* аспект знаходить реалізацію у наведеній вище системі діагностичного інструментарію, то *змістовий і практичний* аспекти реалізуються у відповідних знаннях та вміннях професійного спрямування, які виокремлено завдяки проведеному нами теоретичному аналізу феномену здорового способу життя, у тому числі й у контексті відповідних ОКХ. При цьому змістовий аспект реалізується у специфічних знаннях, а практичний – у вміннях професійного спрямування.

Суттєво, що здійснена нами диференціація знань та вмінь у рамках змістового та практичного аспектів базувалася на класифікації Н.В. Кузьміної [152], яку, завдяки системному узагальненню, можна представити як систему таких умінь: ***гностично-інформаційні*** (вміння пізнавати педагогічні реалії та оперувати відповідною інформацією), ***проектувально-конструювальні*** (вміння конструювати педагогічні процеси, що передбачає вміння

прогнозувати можливі наслідки цих процесів та вміння екстраполювати їх до нових умов), **комунікативно-організаторські** (вміння відповідним чином організовувати учасників педагогічного процесу, у тому числі на суб'єкт-суб'єктних діалогових засадах) (додаток Л).

При цьому **еколого-валеологічні та загальнопедагогічні знання**, знання різних аспектів здорового способу життя і пропагування його серед підлітків – це, перш за все, знання про здоровий спосіб життя та основи фізичної культури, про вищу нервову систему і психічну діяльність людини, знання з основ фізіології, гігієни праці та виробничої санітарії, знання чинників формування негативних звичок у підлітків та шляхів їх подолання. Серед відповідних цим знанням **гностично-інформаційних умінь** важливими постають уміння переконливо розповідати про переваги здорового способу життя і практичними діями за даних умов пропагувати його; уміння використовувати систему засобів унаочнення з метою пропаганди здорового способу життя, а також й уміння пояснювати підліткам принципи природоохоронної діяльності суспільства та шляхи використання запобіжних заходів щодо охорони навколишнього середовища, принципи збереження цінних природних об'єктів. І якщо **прогностичні знання та проектувально-конструювальні** вміння реалізуються у процесі проектування та саморегулювання поведінки майбутніх педагогів у побуті і на виробництві (навчальній діяльності), то **знання щодо організації здорового способу життя та комунікативно-організаторські** вміння щодо формування у підлітків здорового способу життя окреслюють знання та відповідні вміння підтримувати сприятливий психологічний клімат, доброзичливі стосунки у шкільному колективі та у родині, враховуючи психологічні особливості її членів, зумовлені віком, статтю, політичними та релігійними уподобаннями, рівнем розвитку психічних функцій, можливими життєвими кризами тощо.

Зазначений діагностичний інструментарій можна системним чином подано у таблиці 3.3.

Таблиця 2.3.

Діагностичний інструментарій вивчення компонентів професійної підготовленості мабутнього педагога до формування здорового способу життя у підлітків

Компоненти професійної підготовленості мабутнього педагога до формування здорового способу життя у підлітків	ДІАГНОСТИЧНИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ
<p><i>МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНИЙ</i> (особистісно-професійні якості студентів, їх ціннісні орієнтації)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вивчення адаптаційної значущості діагностичних показників студентів у контексті медико-соціального аспекту здорового способу життя (комплексна методика РАМ, яка складається із низки діагностичних засобів) 2. Вивчення соціально-психологічного мікроклімату студентських груп 3. Вивчення орієнтованої оцінки здорової поведінки студентів і школярів 4. Вивчення оцінки їх соматичного здоров'я. 5. Вивчення суб'єктивного сприймання студентами саморегулятивних якостей, необхідних для досягнення рівня компетентного фахівця 6. Вивчення вольового потенціалу студентів, життєвої позиції та здатності до цілепокладання
<p><i>ІНФОРМАЦІЙНО-КОГНІТИВНИЙ</i></p>	<p>Вивчення знань майбутніх учителів, необхідних для роботи з підлітками з формування в них здорового способу життя:</p> <ul style="list-style-type: none"> – еколого-валеологічні та загальнопедагогічні знання – прогностичні знання – знання щодо організації здорового способу життя
<p><i>ПРАКТИЧНИЙ</i></p>	<p>Вивчення вмінь майбутніх учителів, необхідних для роботи з підлітками з формування в них здорового способу життя:</p> <ul style="list-style-type: none"> – гностично-інформаційні вміння – проектувально-конструювальні вміння – комунікативно-організаторські вміння

2.2.2. Процес дослідження показників здорового способу життя майбутніх педагогів у контексті їх професійної підготовки

Протягом 2008-2009 навчального року у межах першого констатувального зрізу ми досліджували особливості актуалізації здорового способу життя студентів, що мало на меті визначити організаційно-педагогічні умови професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя в учнів. Ці умови нами експериментально перевірено у 2009-2011 н.р. у процесі формувального етапу експерименту на експериментальній і контрольній вибірках.

Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі чотирьох вищих навчальних закладів та охоплювала 490 студентів та 145 викладачів.

Важливими були результати дослідження таких аспектів навчальної діяльності студентів у контексті їх здорового способу життя, як: величина навчального та позанавчального навантаження і його самооцінка студентами, загальна і творча працездатність, рівень захворюваності та ознаки втоми студентів у плані їх самооцінки; самооцінка студентами стану свого здоров'я; ознаки втоми у процесі навчальної діяльності, самооцінка студентами своїх стосунків з однокурсниками та педагогами, власного матеріального становища, а також рівень і зміст їх соціальної фрустрованості (результати дослідження – див. додаток К).

Аналіз поширеності серед студентів шкідливих звичок є важливим для вивчення особливостей актуалізації здорового способу життя (табл. 3.4, 3.5).

Таблиця 3.4

Частота паління студентів

Частота паління	Кількість сигарет							
	Практично не палять		1 - 3 сигарети		5-15 сигарет		Пачку і більше	
(n = 490)	47,0%	230	19,1%	93	22,1%	108	12,1%	59

Таблиця 3.5

Частота вживання студентами алкогольних напоїв

Частота вживання алкогольних виробів	Періодичність							
	Не вживають		Зрідка		1 - 2 рази на тиждень		Раз в 1 – 2 дні	
(n = 490)	2,1%	10	68,2%	333	22,2%	108	8,1%	39

Якщо близько 47% студентів не палять, то вживають алкогольні напої, практично всі. Це викликає занепокоєння, оскільки, як свідчать результати дослідження, регулярне вживання спиртних напоїв є одним із показників дезадаптованості студентів, їх низького стану здоров'я [270; 271].

Іншим важливим показником актуалізації здорового способу вживання є *показник занять студентами фізичною культурою та спортом*. Тут ми досліджували такі показники, як регулярність виконання ранкової фізичної зарядки, кількість та обсяг занять фізичною культурою та спортом на тиждень, а також умотивованість студентів щодо бажання брати участь у спортивних заходах (табл. 3.6-3.9).

Таблиця 3.6.

Обсяг занять студентів фізичною культурою та спортом на тиждень

Обсяг занять	Кількість годин					М	Σ
	0 годин	1-2 години	3-4 години	5-6 годин	> 7 годин		
Кількість студентів	2,1%	20,2%	50,1%	17,1%	10,4%	4,18	2,8
АЗ (n = 490)	10	98	246	83	50		

Таблиця 3.7.

Кількість занять студентів фізичною культурою та спортом на тиждень

Кількість занять	Періодичність					М	Σ
	Не займаються	1 раз	2-3 рази	4-5 разів	6-7 разів		
Кількість студентів	0%	20,1%	57,4%	12,3%	10,3%	2,10	0,99
АЗ (n = 490)		98	279	59	50		

Таблиця 3.8.

Регулярність виконання студентами ранкової зарядки

Регулярність ранкової зарядки	Періодичність				
	Відсутня	Зрідка	Час від часу	Часто	Постійно
Кількість студентів	20,3%	23,3%	30,1%	22,1%	4,1%
АЗ (n = 490)	100	110	147	108	20

Таблиця 3.9.

Бажання студентів брати участь у спортивних заходах

Ставлення до участі в спортивних заходах	Мотивація заняття спортом					
	Намагаються не брати	3 байдужістю	Із задоволенням			
Кількість студентів (n = 490)	30,1%	147	31,2%	148	38,4%	186

Як засвідчують результати дослідження, більше половини студентів займаються фізичною культурою та спортом 2–3 рази на тиждень (що збігається з кількістю годин фізичної культури у ВНЗ). Приблизно у чверті досліджуваних обсяг таких занять є недостатнім, що свідчить про існування у студентів певних проблем із здоров'ям. Ці дані позитивно корелюють з результатами досліджень О.М.Кокуна [134, с. 159] та В.А. Шербіни [328, с. 11].

Результати щодо регулярності виконання ранкової зарядки також позитивно корелюють з результатами дослідженнями В.П. Зайцева [102; 114].

Із задоволенням беруть участь у спортивних заходах тільки 39 % студентів, а приблизно дві третини студентів ставляться до участі у зазначених заходах з байдужістю, намагаються їх уникнути, що свідчить про наявність у них певних проблем зі здоров'ям.

Проаналізовані чинники дозволяють окреслити через застосування факторного аналізу (метод "varimax") **чотири адаптаційні фактори** [134, с. 162], які доцільно кваліфікувати як **фактори здоров'я та здорового способу життя студентів**.

Перший фактор – можливості навчальної діяльності – включає такі аспекти, як навчальна самоефективність, самооцінка здоров'я, показники динаміки загальної та творчої працездатності впротягом дня і тижня, стосунки з педагогами та однокурсниками, бажання брати участь у спортивних заходах, кількість та обсяг занять фізичною культурою і спортом.

Другий фактор – навантаження та фізична активність – включає самооцінку загального й навчального навантаження, кількість та обсяг занять фізичною культурою і спортом.

Третій фактор – працездатність-навантаження-стосунки – вміщує показники динаміки загальної працездатності протягом дня та тижня, самооцінку загального та навчального навантаження, стосунки з педагогами та однокурсниками.

Четвертий фактор – шкідливі звички (включає паління, вживання алкогольних напоїв).

Аналіз кореляційних зв'язків між зазначеними показниками та успішністю у навчальній діяльності (яка постає одним із головних критеріїв актуалізації здорового способу життя студентів) дозволило окреслити загальні фактори здоров'я та встановити наявність вірогідних кореляційних зв'язків між навчальною успішністю та рештою показників. Сім з цих показників (навчальна успішність,

навчальна самоефективність, стосунки з однокурсниками, стосунки з педагогами, зацікавленість у навчанні, загальна працездатність, заняття фізичною культурою, стан здоров'я) можна вважати позитивними, а три (частота паління, особистісна тривожність, рівень соціальної фрустрованості) – негативними стосовно процесу актуалізації здорового способу життя студентів.

Загалом, вважається, що успішність у навчальній діяльності (незалежно від навчальної дисципліни та типу навчання), переживання успіху у навчальній, ігровій та інших видах життєдіяльності визначають подальшу життєву траєкторію людини, її соціальний статус та загальну успішність у майбутньому дорослому житті [181, с. 10]. Відчуття успішності пов'язується із самореалізацією особистості, що, за А. Маслоу, постає духовним орієнтиром розвитку людини, оскільки успішність заперечує егоцентризм (та егоїзм), бо саме неуспішність має тенденцію викликати захисну реакцію – підвищену самооцінку, яка є певною функцією егоцентричної позицією людини [278, с. 96-97].

Отже, навчальна успішність студентів пов'язана з рівнем їх навчальної самоефективності, яка, у свою чергу, є складовою такої особистісної якості, як загальна самоефективність. Вона зумовлює успішність людини в різних сферах її діяльності та самовираження [320; 331; 332] та постає потужним чинником особистісного розвитку.

Навчальна успішність студента безпосередньо пов'язана з такими показниками, як стабільна загальна працездатність, стан здоров'я, заняття фізичною культурою.

У цілому, як свідчать результати нашого дослідження, ***проблемними моментами процесу актуалізації здорового способу життя у студентів можна вважати:*** стан здоров'я, заняття фізичною культурою; мотивацію до навчальної діяльності; стосунками між учасниками навчально-виховного процесу; підвищений рівень психічної напруженості (різні ознаки втоми: зниження працездатності, погіршення уваги, нервові напруження, підвищення дратівливості, нестійкість настрою, байдужість, соціальна фрустрованість); шкідливі звички. При цьому, більше половини студентів вважають важливими у процесі свого професійного становлення формування таких якостей, як наполегливість, творча натхненність, здатність до вольової саморегуляції своєї поведінки, сила волі, концентрація уваги,

зібраність, витривалість, уміння швидко поновлювати свої сили, працездатність.

Зазначені напрями вивчення особливостей актуалізації здорового способу життя студентів дозволили виявити **загальний рівень їх здоров'я**. Для цього ми використали розроблений О. М. Кокуном у докторській дисертації інструментарій діагностування сприятливих і дезадаптаційних факторів студентів (**який одночасно можна використовувати у процесі вивчення зазначених аспектів здорового способу життя у вчителів та школярів**), що дозволяє визначити індивідуальний **рівень їх адаптаційних можливостей** (РАМ) (суттєво, що рівень адаптаційних можливостей студентів, як свідчать дослідження, тісно корелює з їх навчальною успішністю та здоров'ям) [134, с. 168-169]:

$$РАМ = АСФ + ДФ,$$

де РАМ – **рівень адаптаційних можливостей студента**; АСФ – сума чисельних значень адаптаційно сприятливих факторів: "адаптаційно сприятливий фактор" дорівнює 1 балу, "виражений адаптаційно сприятливий фактор" – 2 балам; ДФ – сума чисельних значень усіх дезадаптаційних факторів ("дезадаптаційний фактор" прирівнюється до -1 балу, "виражений дезадаптаційний фактор" прирівнюється до -2 балів). Виходячи з цієї формули, мінімальне значення, якого може набувати РАМ студента, становить -30 балів, максимальне – +29 балів і інтерпретується: від 19 до 29 балів – високий РАМ; від 7 до 18 балів – вищий за середнього; від 6 до -6 балів – середній; від -7 до -18 балів – нижчий за середнього; від -19 до -30 балів – низький.

Процедура діагностування з використанням цієї методики дозволяє швидко визначити для кожного студента рівень його адаптаційних можливостей та, відповідно, здоров'я.

Подамо таблицю адаптаційно сприятливих і дезадаптаційних для студентів факторів, де $Д^2$ – виражений дезадаптаційний фактор; $Д^1$ – дезадаптаційний фактор; $А^1$ – адаптаційно сприятливий фактор; $А^2$ – виражений адаптаційно сприятливий фактор (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Адаптаційно сприятливі та дезадаптаційні фактори здоров'я для студентів

ПОКАЗНИК	Інтерпретація показника			
	Д2	Д1	А1	А2
1. Самооцінка загального навантаження (навчання і побут)	Дуже велике	велике	нормальне	–
2. Самооцінка працездатності впродовж дня	–	погіршується	не змінюється	поліпшується
3. Самооцінка працездатності впродовж тижня	–	погіршується	не змінюється	поліпшується
4. Самооцінка здоров'я	Дуже погане	погане	добре	Дуже добре
5. Кількість ознак втоми	6-8	3-5	1	0
6. Зацікавленість у навчальній діяльності	низька	посередня	вища за середню, висока	дуже висока
7. Матеріальний стан	поганий	не дуже добрий	добрий	дуже добрий
8. Стосунки з однокурсниками	погані та дуже погані	посередні	добрі	дуже добрі
9. Стосунки з педагогами	погані та дуже погані	посередні	добрі	дуже добрі
10. Обсяг занять фіз. культурою та спортом на	0 годин	0,5 - 1,5 години	3 -6 годин	≤ 7 годин
11. Частота паління	> 1 пачки	5 - 15 цигар.	не палить	–
12. Частота вживання алкогольних виробів	раз в 1 – 2 дні	1-2 рази на тиждень	не вживас	–
Навчальна	≤ 19 балів	20 - 25 балів	30 - 35 балів	36 – 40 балів
Рівень соціальної фрустрованості	≥ 3.0 бали	2,5 - 2,95 бала	1,5 - 1,95 бала	1 - 1,45 бала
Особистісна тривожність	≥ 60 балів	50 - 59 балів	31 - 40 балів	≤30 балів
Напруга психічної адаптації	≤ - 10 балів	-3 – -9 балів	-2 - +9 балів	≥10 балів

Загальний рівень адаптаційних можливостей (РАМ) студентів, який ми отримали завдяки зазначеному вище інструментарію та який відповідає рівню їх здоров'я, подано в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Загальний рівень адаптаційних можливостей студентів та рівень їх здоров'я

	Рівні адаптаційних можливостей як показники здоров'я				
	Низький	Нижчий за середній	Середній	Вищий за середній	Високий
Кількість студентів (у %)	1,1 %	5,2%	34,2%	56,3%	1,4%
A3 (n = 490)	7	26	168	181	8

Як бачимо, низький та нижчий за середній рівень здоров'я виявило 6 % досліджуваних, що засвідчує про серйозні проблеми у цих студентів щодо актуалізації в них здорового способу життя.

Отже, як засвідчили результати дослідження, спостереження, експертні оцінки, студенти з високим і вищим за середній рівень здоров'я позитивно ставляться до навчальної діяльності, адекватно сприймають вимоги, що ставляться до них педагогами, легко засвоюють навчальний матеріал, виявляють старанність і працьовитість, мають у студентському колективі високий соціальний статус, позитивно ставляться до педагогів та однокурсників, уникають конфліктів у спілкуванні, охоче й регулярно виконують фізичні вправи, беруть участь у фізичних змаганнях, не мають негативних звичок.

Студенти із середнім рівнем здоров'я у цілому позитивно ставляться до навчальної діяльності, яка не викликає у них негативних і фрустраційних переживань; але вони відчують певні труднощі у вивченні окремих навчальних предметів; вони здатні до налагодження позитивних стосунків із студентами та педагогами, але можуть мати труднощі у спілкуванні; займаються фізичними вправами, але не достатньо регулярно, зазвичай не мають негативних звичок у поведінці і спілкуванні.

Студенти з нижчим за середній та низьким рівнем здоров'я індіферентно та негативно ставляться до навчальної діяльності; виявляють слабку професійну спрямованість та мотивацію навчальної діяльності; виявляють значні труднощі у навчальній діяльності, не спроможні раціонально організувати та структурувати свій навчальний час та негативно оцінюють свої навчальні і загалом особистісні можливості; навчальну програму засвоюють не в повному обсязі, фрагментарно; у колективі мають невисокий статус та не користуються авторитетом і повагою однокурсників, прагнуть уникнути занять фізичною культурою, мають негативні звички поведінки та спілкування. При цьому більшість таких молодих людей

не вміють переключатися, уникати переживань, і якщо вони тривалий час перебувають у такому стані, то в подальшому можуть з'являтися і психосоматичні захворювання, наприклад, підвищення тиску, болі в серці, виразка шлунку тощо.

При цьому, як засвідчив наш педагогічний експеримент, диференціація за високим, середнім та низьким рівнями здоров'я у студентів корелює з такими ж показниками розвиненості їх еколого-валеологічної культури, а також культури здорового способу життя.

Важливим у наших дослідження було також з'ясування **суб'єктивного сприйняття студентами саморегулятивних якостей, необхідних для досягнення рівня компетентного фахівця** (табл. 3.12).

Таблиця 3.12

Суб'єктивне сприйняття студентами важливості психічних, фізичних і психофізіологічних якостей, необхідних для досягнення рівня компетентного фахівця (n = 490)

№	Психічні, фізичні і психофізіологічні якості	%	A3
1	Сила волі	57,1%	279
2	Зібраність	38,1%	186
3	Уміння концентрувати увагу	31,5%	152
4	Наполегливість	59,7%	294
5	Самовладання	29,3%	142
6	Творчі якості	56,4%	274
7	Працездатність	69,5%	338
8	Витривалість	34,3%	166
9	Координованість	25,54	127
10	Уміння швидко відновлювати сили	39,6%	196
11	Інші	21,4%	103

Суттєво, що більше половини студентів вважає найважливішими для досягнення професіоналізму такі якості, як наполегливість, творча натхненність, сила волі, працездатність.

Для нас важливим було також і вивчення **соматичного здоров'я** студентів відповідно до певних критеріїв та складення **орієнтованої оцінки здорової поведінки** студентів [89]. Рівень соматичного здоров'я студентів та школярів оцінюється у балах незалежно від того, в якому проміжку альтернативи "здоровий – хворий" вона знаходиться. При цьому оцінка рівня здоров'я здійснюється за градацією: 1) низький, 2) нижче середнього, 3) середній, 4) вище середнього, 5) високий.

Тест орієнтовної оцінки здорової поведінки студентів та школярів виявляє їх ставлення до власного здоров'я, яке варіюється у таких межах, як: 1) відмінне, 2) добре, 3) середнє, 4) посереднє, 5) критичне.

Таблиця 3.13

Динаміка соматичного здоров'я студентів (n = 490)

Рівні соматичного здоров'я	A3	%
Високий	14	6,2
Вищий за середній	14	6,2
Середній	62	25,0
Нижчий за середнього	61	25,4
Низький	89	37,0

Таблиця 3.14

Динаміка здорової поведінки студентів (n = 490)

Рівні здорової поведінки	A3	%
Відмінний	13	5,8
Добрий	17	7,5
Середній	61	24,5
Посередній	62	25,8
Критичний	87	36,2

Таблиця 3.15

Оцінка студентами параметрів соціально-психологічного клімату в студентському колективі (n = 490)

ПАРАМЕТРИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВІ	СЕРЕДНІЙ БАЛ
1. Почуття гордості за колектив, якщо його відзначають керівники	1,8
2. Колектив активний, сповнений енергії	1,3
3. Доброзичливо і співчутливо ставляться до нових членів колективу, допомагають їм адаптуватися	1,4
4. Спільні справи захоплюють усіх, велике бажання працювати колективно	0,8
5. У колективі існує справедливе ставлення до всіх членів, підтримують слабких, стають на їх захист	1,4
6. У колективі з повагою ставляться до поглядів один одного	1,1
7. Досягнення та невдачі колективу переживаються кожним як свої власні	1,6
8. У важкі для колективу хвилини відбувається емоційне єднання його членів ("один за всіх і всі за одного")	1,4
9. У колективі переважає бадьорий, життєрадісний настрій	1,3
10. Доброзичливість у стосунках, взаємні симпатії	0,6
11. У стосунках між мікрогрупами всередині колективу існує взаємна симпатія, взаєморозуміння	1,4
12. Членам колективу подобається разом проводити час, брати участь у спільній діяльності	0,5
13. Успіхи або невдачі товаришів викликають співпереживання, щирі участь усіх членів колективу	1,1

Важливим було також вивчення соціально-психологічного клімату у студентських групах (контрольній та експериментальній) за період формувального експерименту. Результати діагностування характеру цього клімату, які відображено у таблиці 3.15, засвідчують про те, що у студентському колективі бракує певних системотвірних чинників (параметрів), які визначають формування колективу як системної єдності – доброзичливості у стосунках, взаємної симпатії, потреби у спільній діяльності.

Дослідження *активної життєвої позиції та вольового потенціалу* студентів дозволило з'ясувати: більшість студентів (71,1 %) виявили низький рівень локусу контролю. Останній засвідчує про те, що у вагомому відсотка студентів виявляється низький вольовий потенціал (табл. 3.16).

Таблиця 3.16.

Дослідження активної життєвої позиції та вольового потенціалу студентів

РІВНІ ВОЛЬОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ	A3 (n = 490)	%
Високий	33	5,5
Середній	121	23,1
Низький	356	71,1

У першому зрізі констатувального етапу експерименту не передбачалось дослідження *змістового та практичного компонентів професійної підготовки майбутнього педагога* (це дослідження було нами реалізовано у *другому зрізі констатувального та у формувальному етапах експериментів* (див. додаток М), оскільки метою першого (пілотного) констатувального зрізу було отримання даних для обґрунтування відповідних організаційно-педагогічних умов.

ВИСНОВКИ

Проведений аналіз засвідчив про доцільність використання у процесі вирішення завдань дослідження фундаментальних аспектів здорового способу життя студентської та учнівської молоді, зокрема й підлітків – мотиваційно-ціннісного, змістового, практичного, які одночасно окреслюють три групи організаційно-педагогічних умов підготовки вчителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків.

Підлітковий вік постає критичною фазою розвитку людини, як передбачає дві протилежні тенденції – індивідуалізацію (пов'язана із потребою у самоствердженні, що має тенденцію до заперечення підлітками загальнолюдських цінностей здорового способу життя і як наслідок – формування в юнаках та дівчатах негативних, згубних звичок) та соціальну адаптацію (потребу в орієнтації на поведінково-світоглядні взірці). Відтак, найбільш актуальною проблемою підліткового віку постають негативні звички молодих людей, а взірцем для наслідування у підлітків має стати педагог, що постає певним соціальним інструментом особистісного розвитку підлітка та його інтеграцію у соціум. Імператив "тільки здорова особистість педагога здатна сформуванню здорової особистості вихованця", передбачає висновок, що педагог має вести взірцевий здоровий спосіб життя у всій повноті його аспектів, а процес формування здорового способу життя у підлітків має поставати певною метою професійно-педагогічної підготовки студентів до зазначеного процесу.

Здоров'я майбутнього педагога як певне констатоване явище реалізується як у площині індивідуально-соматичній (медичній), так і на рівні адаптації до вузівського соціально-педагогічного середовища (яке передбачає створення певної системи професійно-педагогічної підготовки), що постає процесом формування і підтримання здоров'я. Тому здоров'я майбутнього педагога слід розглядати як медико-соціальне, адаптативне явище, що передбачає реалізацію певної психолого-педагогічної процедури професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування в підлітків здорового способу життя, у контекст якої мають включатися конкретні професіографічні складники майбутнього педагога (знання, вміння, особистісні якості), пов'язані із реалізацією зазначеного завдання, частина з яких окреслена у відповідних освітньо-кваліфікаційних характеристиках.

Інтегрований характер здоров'я та здорового способу життя, а також певна неузгодженість теоретико-змістового аспектів навчальної діяльності студентів та учнів у контексті формування здорового способу життя зумовлюють актуальність обґрунтування інтегративного засобу професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування в підлітків здорового способу життя. Це виявляє потребу не тільки в використанні ресурсів природничих й психолого-педагогічних дисциплін, але й їх змістової міждисциплінарної інтеграції. Відтак, актуальною є розробка інтегративного факультативу в інтегрованому вигляді використовувати би інноваційні засоби

формування в студентів здорового способу життя і фокусувався на подоланні їх негативних звичок та готував би студентів до формування здорового способу життя підлітків.

З'ясовано доцільність використання трьох фундаментальних аспектів здорового способу життя майбутнього вчителя природничих дисциплін як компонентів його професійної підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків – мотиваційно-ціннісного (медико-соціальні аспекти здоров'я студента та його особистісні якості), змістового (відповідні знання професійно-педагогічного спрямування), практичного (відповідні вміння професійно-педагогічного спрямування).

Обґрунтовано концептуальну модель професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування у підлітків здорового способу життя, яка складається із теоретико-методологічних (наукових підходів, аспектів здорового способу життя та його категоріальних вимірів), конкретно-наукових (критерії та показники, сформованості здорового способу життя молоді, діагностичний інструментарій вивчення цього процесу) та формувально-цільових (відповідні організаційно-педагогічні умови та методика) блоків.

Проведено перший констатувальний зріз педагогічного експерименту для цілісної вибірки студентів з метою виявлення відповідних шляхів та організаційно-педагогічних умов реалізації завдань дослідження, засвідчив про певні проблеми зі здоров'ям, які існують у майбутніх педагогів.

РОЗДІЛ ІV. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІВ ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ

4.1. ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В УЧНІВ

У педагогіці та психології для визначення причин, що зумовлюють певні явища або процеси, вживають поняття "умова" – наукова категорія, що виражає відношення вивчаємого предмета до навколишніх явищ, в екзистенційну сферу яких він входить. Відтак, під умовами ми розуміємо певне середовище, оточення, у якому явище виникає, існує й розвивається [209, с. 259]. При цьому сам предмет виступає як дещо зумовлене, а умови – як зовнішнє до нього розмаїття об'єктивного світу, тобто вони являють те середовище, обставини, за якими явище або процес виникає, існує та розвивається.

У "Словнику російської мови" (за ред. С. І. Ожегова, 1999 р.) відзначено, що "впливаючи на явища й процес, умови самі піддаються їхньому впливу" [213, с. 685]. У великому тлумачному словнику сучасної української мови (2004 р..) умови – це: 1) необхідні обставини, від яких залежить здійснення чого-небудь; 2) особливості реальної діяльності, за яких відбувається чи здійснюється що-небудь [60, с. 1295].

На думку Н. О. Єрошиної, "умови – це сукупність соціально-педагогічних і дидактичних факторів, які сприяють ефективності навчального процесу шляхом застосування ефективних форм, методів, прийомів" [94, с. 167].

І. Х. Хачирова підкреслює, що умови – це обставини, від яких залежить наявність чи зміна будь-чого, що зумовлено ними, а О. В. Шупта тлумачить умови як обставини, факти, за яких відбувається навчальний процес [326, с. 88].

Розглядаючи закономірність педагогічного процесу, Ю. К. Бабанський вважав, що його ефективність залежить від умов, за якими він відбувається [26].

Відтак, умову в педагогіці розглядають як філософську категорію, в якій відображається відношення речі до тих факторів, завдяки яким вона виникає й існує (Л. В. Онучак); спосіб формування чого-небудь або зовнішня обставина середовища, яка є причиною якісних змін особистості (К. В. Недялкова); оптимальне поєднання різних факторів (Ю. К. Бабанський); спеціально організований вплив на психолого-педагогічні фактори (О. С. Березюк) тощо [26; 33; 206; 221].

На думку Н. А. Бугаєць, "педагогічні умови – це необхідність і достатність обставин, від яких залежить ефективність навчально-виховного процесу" [49, с. 18]. Н. В. Безлюдна, Л. А. Сподін, І. Ф. Харламов під педагогічними умовами розуміють обставини, що забезпечують успішне виконання завдань навчання й виховання. У вищих навчальних закладах умови лише створюють сприятливі можливості для студентів у здобуванні знань, формуванні вмінь і розвитку навичок [28; 221; 280; 310].

В. Я. Ляудіс, А. Найн під педагогічними умовами розуміють сукупність об'єктивних можливостей, обставин і заходів, які супроводжують освітній процес, певним чином структуровані та спрямовані на досягнення мети [175; 204].

Отже, *умови* – це суттєвий компонент комплексу об'єктів, за наявності якого відбувається існування певного явища.

Для нас важливими є умови ефективного навчального процесу майбутніх учителів природничих дисциплін. Так, О. М. Королюк виділяє педагогічні умови, які потрібно створити задля здійснення диференційованого підходу в процесі організації самостійної роботи студентів із природничо-математичних дисциплін: діагностування реального рівня знань, умінь, навичок, ступеня навчальної мотивації, працездатності та здійснення типологічного розподілу студентів; створення методичного забезпечення самостійної роботи, яке містить багатоваріантні різнорівневі завдання з дисципліни, завдання міжпредметного характеру, а також професійного спрямування; забезпечення дійового управління на всіх етапах її організації; формування позитивної мотивації самостійного навчання; створення сприятливої емоційної атмосфери на заняттях, налагодження партнерської взаємодії між викладачем і студентами в процесі навчання [143, с. 597].

І. М. Чемерис розглядає ефективні педагогічні умови процесу вивчення природничо-математичних дисциплін, серед яких важливою

постає умова встановлення міждисциплінарних зв'язків, інтеграції змісту фахових дисциплін та медіаосвіти [316], що, на нашу думку, потребує створення певного **міждисциплінарного спецкурсу** (факультативу) щодо розвитку в студентів здорового способу життя.

При цьому для нас надзвичайно важливим є дослідження В.І. Бобрицької, де обґрунтовуються **педагогічні умови** формування готовності майбутніх учителів природничих дисциплін до організації життєдіяльності своєї та інших на засадах здорового способу життя: 1) цілісність, безперервність процесу формування системи знань, умінь і навичок організації здорової життєдіяльності студентів; 2) використання у процесі реалізації навчально-виховних цілей ВНЗ предметного поля природничих дисциплін, зміст яких становить методологічне, теоретичне і прикладне підґрунтя дотримання здорового способу життя студентів, формування їх професійної компетенції; 3) орієнтація процесу вивчення природничих дисциплін на суб'єктну позицію студента як носія індивідуального досвіду і способу життя; 4) мотиваційне забезпечення діяльності студента, що ґрунтується на пізнавальній активності, діалогічності, креативності, практичній значущості навчального процесу для кожного суб'єкта діяльності та вільному виборі його позиції; 5) залучення студентів у процесі вивчення природничих дисциплін до діяльності, яка моделює їх майбутню професійну працю; 6) реалізація у процесі вивчення природничих дисциплін принципів пріоритетності гуманістичних цінностей, демократизму, індивідуалізації, самопізнання та саморозвитку [40, с. 400-405; 41].

Загалом, як засвідчує аналіз наукових джерел, навчально-виховний процес передбачає два магістральних напрями організаційно-педагогічної діяльності з формуванню здорового способу життя у вихованців: створення оптимальних **зовнішніх умов** – макро- та мікросоціального середовища (гуманістичні відносини, гармонійний психологічний клімат, творча атмосфера навчальної діяльності) через спільну діяльність і спілкування дітей та дорослих в освітньому процесі (Ю. К. Бабанський, О. О. Бодалев, Б. С. Гершунський, А. С. Макаренко, А. В. Мудрик та ін.); забезпечення **внутрішніх умов** (психологічних настанов, потреб, особистісних новоутворень) для саморозвитку й самовиховання всіх учасників освітнього процесу через механізми самопізнання, рефлексії, цілеутворення (Б. Г. Ананьєв, Л. І. Божович, Б. С. Братусь, Т. М. Давиденко, С. Л. Рубінштейн та ін.).

Зовнішні умови реалізуються як *організаційні*, а внутрішні – як *педагогічні*. Розглянемо *організаційний аспект умов*. Як вже зазначалось, здоровий спосіб життя учнівської та студентської молоді виявляє два аспекти формування – психолого-педагогічний (який співвідноситься з *педагогічними* умовами) та медико-соціальний, який виявляється у контексті *організаційних* умов, оскільки він пов'язаний із адаптаційно-професіографічною площиною професійно-педагогічної підготовки, тобто реалізується у контексті адаптації студентів до умов їх майбутньої професійної діяльності. Останнє стосується саме організаційний моментів зазначеного процесу, психологічного клімату в студентських групах, та інших соціально-педагогічних середовищах.

Організаційно-педагогічні умови підготовки учителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків мають забезпечити актуалізацію обґрунтованих нами попередньо аспектів здорового способу життя майбутніх педагогів як компонентів їх професійної підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків. При цьому процедура обґрунтування цих компонентів (яку здійснено попередньо) одночасно постає і процесом *теоретичного обґрунтування* відповідних організаційно-педагогічних умов, які спрямовані на актуалізацію відповідних компонентів професійної підготовленості вчителів. Обґрунтування умов реалізується завдяки аналізу результатів опитування експертів (145 викладачів) щодо актуальності та дієвості трьох груп організаційно-педагогічних умов (*аксіологічних, інформаційно-когнітивних, реалізаційних*), які вивляють зазначені вище зовнішні і внутрішні аспекти та пов'язані з розвитком у студентів професійних якостей, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків. Охарактеризуємо склад цих груп (блоків).

Блок аксіологічних умов

1. Розвиток у студентів аксіологічної сфери, спрямованість на загальнолюдські цінності здорового способу життя, формування їх позитивної "Я-концепції", суб'єктності.
2. Інтенсифікація самоосвітньої діяльності майбутніх учителів природничих дисциплін.
3. Формування у студентів вольових якостей і культури саморегуляції.

4. Розвиток рольового потенціалу студентів, розширення їх інтеграції у різні соціально-педагогічні середовища.

5. Включення студентів у процес психологічної корекції з позбавлення їх негативних звичок (у процесі життєдіяльності та професійно-педагогічної підготовки) як умови формування у майбутніх педагогів знань та вмінь щодо позбавлення підлітків негативних звичок.

6. Створення ситуації успіху у навчальній діяльності.

7. Створення адаптаційно сприятливого навчально-педагогічного середовища, зокрема й оптимального мікроклімату у студентських колективах, що постає стимулюючим середовищним чинником професійно-педагогічної підготовки студентів до формування здорового способу життя у підлітків.

8. Урахування суспільних вимог щодо здорового способу життя.

Блок інформативно-когнітивних умов

9. Інформаційно-змістове забезпечення процесу розвитку у студентів професійних якостей, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків.

10. Оновлення змісту професійно-педагогічної підготовки (фундаменталізація та актуалізація ресурсного потенціалу студентів на основі впровадження міждисциплінарних зв'язків природничих та психолого-педагогічних дисциплін).

11. Ознайомлення студентів з відповідними освітньо-кваліфікаційними характеристиками.

Блок реалізаційних умов

12. Використання інтегративного факультативу "Еколого-валеологічні та собріологічні засади формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді", який забезпечує інтеграцію інформаційних ресурсів (зокрема природничих та психолого-педагогічних дисциплін) та практичних педагогічних дій з метою формування в майбутніх педагогів відповідних знань та умінь корекції негативних звичок у підлітків, упровадження конкретних способів (психолого-педагогічних та медико-фармакологічних) підтримки здоров'я; а також формування здорового способу життя як у майбутніх педагогів, так і підлітків, оскільки зазначений факультатив постає для студентів головним інструментом виховання здорового способу життя у підлітків.

13. Використання сучасних інтегративних інноваційних тренінгових методик у ході професійно-педагогічної підготовки

майбутніх учителів, зокрема організація креативного діалогового навчання, яке спрямоване на формування здорового способу життя у всіх учасників освітнього процесу.

14. Участь студентів у заходах навчальної та позанавчальної діяльності, пов'язаних із здоровим способом життя.

15. Надання професійно-педагогічної спрямованості процесу фахової підготовки майбутніх учителів, зокрема ознайомлення викладачів ВНЗ з методичним арсеналом формування здорового способу життя у студентської та учнівської молоді.

16. Упровадження у навчально-виховний процес ВНЗ (зокрема у процес професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін) зазначених вище організаційно-педагогічних умов.

Для підтвердження рівня значущості виділених організаційно-педагогічних умов ми, використовуючи методи математичної статистики, залучили викладачів-експертів не тільки з вищих навчальних закладів, але й з *Міжнародної Академії Тверезості* (див.: додаток Е), які мали схвалити чи заперечити диференційовані нами умови. Представимо відповідні математичні позначення і розрахунки.

Група експертів $j \in [1 \dots 145]$.

Показники $j \in [1 \dots 16]$,

Вартість показника $K \in [1 \dots 5]$

На множині J

$$(1) F = \sum_{i=1}^n K_i$$

$$(2) J = J * \sum_{j=n}^{n=145} K_j = F$$

$$(3) F_{\max} = 145 * 5 = n_{\max} * K_{\max} = 240$$

Розраховуємо відносну частоту φ за формулою:

$$(4) \varphi = \frac{F_i}{F_{\max}} = \frac{\sum_{i=1}^n K_i}{n_{\max} * K_{\max}} = \frac{\sum_{i=1}^{145} K_i}{145 * 5}$$

Відтак, три аспекти здорового способу життя як компоненти підготовленості студентів до формування здорового способу життя у підлітків – *мотиваційно-ціннісний, змістовий, практичний* – постають і відповідними організаційно-педагогічними умовами у контексті їх актуалізації. Таким чином, *систему організаційно-педагогічних умов*, що сприяють розвитку у студентів професійних якостей, необхідних для формування здорового способу життя у

підлітків, можна розуміти як системну єдність трьох загальних груп умов:

1) аксіологічних (стосуються особистісно-професійних якостей студентів, її ціннісної сфери),

2) інформаційно-когнітивних (охоплюють відповідні знання),

3) реалізаційних (окреслюють певні вміння та передбачають упровадження у навчально-виховний процес попередніх умов з метою формування зазначених умінь).

Зазначимо, що ці умови постають у діалектичній єдності. Розглянемо ці умови більш докладно.

1. Аксіологічні організаційно-педагогічні умови

Важливою організаційно-педагогічною умовою розвитку у студентів професійних якостей, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків, є **завдання з розвитку аксіологічної сфери майбутнього вчителя**. Такий підхід пояснюється тим, що ціннісні орієнтири допомагають точно й адресно здійснити целепокладання й проектування будь-якої діяльності, визначити пріоритети й критерії педагогічного процесу, спрямовати педагогічну діяльність і спілкування учасників педагогічної системи на виконання поставлених задач.

Кожне суспільство пропонує особистості свої ієрархії цінностей, висуває свої пріоритети, по-різному розставляючи акценти, демонструє свої системи поглядів на людину й зміст її життя. Саме реакція людини на обмеження її можливостей відкриває для неї принципово новий тип цінностей, які можна віднести до розряду вищих. Цінності подібного роду В. Франкл назвав цінностями відносин [308]. Здоров'я відносимо до саме таких цінностей, які створюють передумови для прояву біологічних і соціальних можливостей людини та їхніх перетворень у дійсність.

Відтак, для того, щоб особистість була здатна перетворити потребу у ході діяльності у процес активного й вільного розгортання своїх внутрішніх сил, необхідне саме здоров'я. Реалізуючи гармонійність у здійсненні психофізіологічних функцій, здоров'я, у свою чергу, слугує для досягнення гармонії людини із природою й суспільством. Отже, важливою умовою розвитку у студентів професійних якостей, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків, є наявність у структурі аксіосфери майбутнього вчителя здоров'я як цінності вищого порядку.

Цілеспрямований розвиток у студентів професійних якостей, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків висуває низку важливих умов до розвитку аксіосфери майбутнього педагога: прийняття свого здоров'я та здоров'я учнів як цінності вищого порядку, становлення значущих для здоров'язбереження моральних, політичних та естетичних цінностей.

Розвиток аксіосфери студента, у якій одне із провідних місць приділяється цінності здоров'я, ми пов'язуємо більшою мірою з формуванням мотиваційно-ціннісного аспекту здорового способу життя, але не виключаємо впливу цієї умови на інші аспекти й, звичайно ж, на інформаційну забезпеченість здорового способу життя. Підставою для такого припущення слугує низка обставин. Наведемо деякі з них.

Під час одного з психологічних тренінгів студентам запропонували згадати про їх незначне негативне переживання, пов'язане зі школою, для того, щоб його відрефлексувати. Дорослі люди були вражені силою своїх переживань, болем і стражданням, які проривалися у свідомість разом зі спогадами. Вони побачили себе в шкільному минулому самотніми, беззахисними й глибоко приниженими. Як засвідчує аналіз психологічної літератури та наш досвід, більшість людей живе зі старими, незалікованими травмами, отриманими у вузі. При цьому, як правило, у спогадах немає персонального кривдника, певного викладача.

Зазначена вище проблема виявляє потребу у розвитку в студентів *адаптаційних можливостей пристосування до умов навчання у ВНЗ та соціально-педагогічного середовища*, центральним завданням якого можна вважати формування особистості вихованця в досить непростих, часом драматичних обставинах життя [144; 145, с. 209; 243, с. 48].

Вважається, що *характерною рисою адаптованої системи* (що проявляється як на рівні окремих функціональних структур, так і на рівні нейрогуморальної регуляції [2, с. 14]) є економічність функціонування, що забезпечує максимальну економію ресурсів організму [27, с. 13; 134, с. 51; 142, с. 17]. При цьому виділяються три якісно різних *типи адаптаційного реагування* людини: "спринтер", "стаєр" та "проміжний" тип (на основі критерію часу виконання субмаксимальної роботи), що зумовлює індивідуальні норми здорового способу життя для кожної людини.

Процес адаптації виявляє і *дезадаптаційні порушення*, які відповідають ознакам третьої стадії стресу (за Г. Сельє) та можуть бути пов'язані з виникненням різноманітних нервово-психічних і психосоматичних захворювань [6]. Під час діяльності у процесі дезадаптація виявляється у зниженні продуктивності та якості праці, в порушеннях дисципліни праці, у збільшенні аварійності і травматизму [128; 134; 144; 145; 158; 159; 323].

Важливе місце серед *механізмів соціальної адаптації до умов навчальної діяльності* відводиться *самооцінці, рефлексії, "Я-концепції", здатності вольового самоконтролю людини, затвердження суб'єктності та повне розгортання особистісного потенціалу кожного студента у навчальній діяльності*, оскільки неадекватність самооцінки, як і характеристики вольового самоконтролю, зазвичай стають перепорою на шляху професійної адаптації [243, с. 55-56].

Будучи наріжним новоутворенням особистості, "Я" виявляє самосвідомість або "Я-концепцію" (уявлення, сукупність знань про себе), а самосвідомість або "Я-концепцію" особистості (ці терміни зазвичай використовуються як синоніми) можна розглядати у площині теорії соціально-психічної адаптації особистості [2].

Структура самосвідомості, або "Я-концепція", має переважно мимовільний характер [32, с. 97], однак особливо чітке і достатньо повне усвідомлення власної особистості і власних переживань, психічних процесів і дій від людини потрібно тільки у відповідальних проблемних ситуаціях [322, с. 176]. "Я-концепція" людини постає цілісною сутністю, оскільки тоді, коли усвідомлення власного "Я" у неї відсутнє, можна говорити про збереження "Я-концепції" поза сферою свідомості, тобто підсвідомим чином.

"Я-концепція" піддається розвитку, адаптуючись до безперервних змін середовища протягом всього життя, формуючи своєрідні адаптивні комплекси. Відтак, "Я-концепція" є загальною структурою самосвідомості, що належить особистості, її "Я". У теоретичній схемі координації елементів суб'єктивних феноменів людини, сфера "Я" складається з тісно взаємозалежних підструктур або стійких "Я"-образів, які отримали в психологічній літературі назви "актуального Я", "реального Я", "ідеального Я" та ін. [261, с. 129]. При цьому при розширеному розумінні особистості в її структуру включають і деякі приналежні їй елементи соціально-культурного середовища людини.

Психічні процеси мають велике значення у процесі адаптації особистості, коли центральне "Я" особистості через стійкі підструктури "Я-концепції" керує цими процесами на свідомому рівні, регулює їх, спрямовує на пізнання себе і навколишнього світу.

У цілому, як засвідчує аналіз наукових джерел, важливі механізми кристалізації "Я-концепції" як особистісно-мотиваційного аспекту здорового способу життя у контексті навчальної діяльності пов'язані із *самоусвідомленням, рефлексією, розширенням репертуара соціальних ролей, затвердженням суб'єктності, формуванням творчих якостей студентів, розвитком їх вольових якостей і механізмів вольової саморегуляції*. На це спрямовані дослідження, пов'язані із забезпеченням навчальної діяльності учнів і студентів [27; 70; 128; 243; 323; 134].

Мотиваційно-ціннісна група організаційно-педагогічних умов передбачає також врахування того, що властивості особистості педагога можуть сприяти або перешкоджати досягненню педагогічного результату, пов'язаного з формуванням особистості учня й збереженням його здоров'я.

Однією з умов розвитку гармонійної особистості студента має бути особистість викладача вузу як еталону індивідуальної творчої діяльності майбутнього вчителя. Відтак, формування особистості студента, спрямоване на становлення й розвиток якостей, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків, набуде ефективності, якщо педагог являє собою зразок професійного здоров'язберігаючої поведінки та здорового способу життя.

Головним системоутворювальним чинником професіоналізму особистості є образ педагогічного результату, до якого прагне педагог. Потреба в його досягненні, діяльність, пов'язана з його досягненням, аналіз ступеня просування в напрямку до нього, пошук причин, що сприяють або перешкоджають його одержанню, і формують професіоналізм особистості педагога.

Серед особистісних властивостей і якостей, необхідних учителеві для організації ефективної навчальної діяльності студентів Ю.К. Бабанський назвав наступні: творчий, пошуковий стиль, конкретність і системність мислення, вміння виділяти головне; почуття міри у реалізації тих або інших форм і методів викладання; емоційна чуйність; контактність у спілкуванні. При цьому Ю.К. Бабанський підкреслював, що в багатьох учителів спостерігається дефіцит цих

якостей і пропонував програму їхньої самооцінки й спрямованого самовиховання [25].

У контексті нашого дослідження актуальною є роль *стресостійкості* в структурі особистості й діяльності викладачів. Відтак, успіх професійної педагогічної діяльності визначається не тільки знаннями й уміннями, але й окремими якостями особистості, які відповідають об'єктивним вимогам діяльності вчителя. Причому, формування якостей особистості реалізується в їхній цілісності й взаємозалежності, коли ці якості, особистісні новоутворення формуються як система, всі елементи якої взаємозалежні й ієрархічно супідрядні.

Такі якості, як спрямованість на педагогічну діяльність, любов до дітей, почуття відповідальності, обов'язку можуть бути сформовані в майбутнього педагога як через особистісно-мотиваційний аспект здорового способу життя, так і через озброєння знаннями про здоров'я й здоров'язбереження, тобто через когнітивний аспект, а також через володіння навичками здоров'язберігаючої педагогічної діяльності, через здатність педагога до педагогічної рефлексії, емоційності, гнучкості, до проведення наукового дослідження шляхом педагогічної спостережливості та ефективної комунікативної взаємодії з вихованцями. Такі індивідуально-особистісні якості як доброзичливість, небайдужість, чуйність, можуть удосконалюватися паралельно з розвитком кожного аспекта здорового способу життя.

Загалом, мотиваційний чинник поведінки студента зумовлюється життєвою необхідністю задоволення відповідних його потреб. У зв'язку з цим вважається, що важливим є задоволення його нижчих потребніших ієрархій (до яких А. Маслоу відносив фізіологічні, потреба в безпеці, захисті), а потім вищих (духовних) потреб. Несвоєчасне і неякісне задоволення нижчих спонукань студента може зумовити ситуацію, коли такі потреби стають провідними і духовне вдосконалення його особистості гальмується. Саме тому реалізацію здорового способу життя студента має забезпечувати розвиток і формування потреб у творчій самореалізації та самоактуалізації, самоосмислення власного призначення у житті, потреба реалізації себе як особистості у професійно-педагогічній діяльності.

Цей процес пов'язаний з *психологічними особливостями юнацького та пізнього підліткового віку* студентів та учнів, оскільки цей період характеризується певними суперечностями та особливостями, коли посилюються вимоги до особистості стосовно її

дій перед законом, зростають громадянські права, значно активізується соціальна позиція (розширюються межі свободи у виборі дій і вчинків), а опіка батьків перестає відігравати вирішальну роль у регламентації її поведінки. Важливо, що вік до 18 років становить критичний період для психопатій. Відповідно, цей процес зумовлюється й особливостями розвитку їхньої емоційної сфери, оскільки саме у цьому віці є найвищий (порівняно з іншими віковими періодами) рівень тривожності в усіх сферах спілкування та міжособистісних взаємин, коли різко зростає тривожність юнаків у спілкуванні з близькими і дорослими.

В юнацькому та пізньому підлітковому віці особливо гостро акцентуються деякі властивості характеру, що підвищує можливість психічних травм і поведінкових відхилень (коли загострення такої типологічної якості юнака та підлітка, як підвищена активність і збудливість, може спонукати його до ризикованих авантур і сумнівних дій, а типологічно зумовлена замкнутість інколи може перерости у хворобливу самоізоляцію, аутизм, почуття власної неповноцінності).

Саме у юнацькому та пізньому підлітковому віці отримують значний розвиток так звані вищі почуття (почуття обов'язку перед суспільством та оточуючими, здатність до співпереживання, емпатії, потреба в дружбі, любові та ін.), розвивається рефлексія, самосвідомість яка, за Л.С. Виготським, складає квінтесенцію і головний результат цього віку, а також постає наріжним компонентом "Я-концепції" людини [2, с. 42].

У зв'язку з цим важливо зазначити, що позитивна "Я-концепція" пов'язана з позитивною самооцінкою особистості, яка у психологічному плані формується під впливом соціокультурних факторів, усвідомлення результатів своєї діяльності й оцінки інших людей. Тут знаходить вираження принцип єдності свідомості та діяльності, оскільки самооцінка як важливий мотив активності впливає на кристалізацію ціннісних орієнтацій особистості, на її домагання й зумовлює характер *спілкування* й поведінки (коли формуються найсуттєвіші риси особистості).

Загалом, моральна поведінка, як засвідчує аналіз психолого-педагогічних джерел, залежить від особливостей самооцінки (ступені адекватності, автономності, критичності), яка не лише впливає на сприйнятливність молодих людей до соціальних норм, а й зумовлюють потребу у розвитку механізмів вольової саморегуляції поведінки та

самовиховання як важливих аспектів реалізації здорового способу життя студентів, їх професійному зростанні. Це, у свою чергу, передбачає формування у студентів механізмів активного самовдосконалення, що вимагає інтенсивної психічної активності особистості.

У цьому зв'язку важливим є диференціація таких структурних компонентів самовиховання як важливої складової професійного та особистісного самовдосконалення: когнітивний (самопізнання, соціальна рефлексія, знання про себе, когнітивна складність Я-образу); афективний (самооцінювання, оцінка своїх властивостей, здібностей, критичність); прогностичний (побудова образу "Я-майбутнього", здатність до планування); регулятивний (відбір та використання методів, прийомів, спрямованих на самовдосконалення, рівень розвитку вольових механізмів), мотиваційний (тенденції особистісного розвитку, прагнення до самовдосконалення).

Доцільним є також і наголошення на одному із важливих шляхів формування адекватної самооцінки студентів, який полягає в гуманізації взаємовідносин між суб'єктами навчально-виховного процесу (організація педагогічної взаємодії зі студентами на основі суб'єкт-суб'єктного підходу; урахуванням їх індивідуально-психічних особливостей; реалізація принципів діалогічного, інтерактивного спілкування), розвитку їх самостійності та ініціативності, що пов'язане із сукупністю певних засобів (знань, навичок і вмінь, якими володіє суб'єкт) і ставленням особистості до процесу діяльності та її суб'єктів, результатів та умов реалізації, здатність досягати поставленої мети без сторонньої допомоги, вміння знаходити засоби реалізації поставленої мети.

Суттєво, що формування адекватної самооцінки студентів зумовлюється розвитком у них реального рівня домагань і здатностей до об'єктивного самооцінювання, чому сприяє їхнє практичне ознайомлення з методами і прийомами самопізнання, самоаналізу, вольової саморегуляції, професійними якостями, якими має володіти педагог, критеріями визначення їх сформованості (те, що закладено в *освітньо-кваліфікаційні характеристики*). Це, у свою чергу, потребує застосування програмно-цільового підходу: оскільки в соціальних системах системоутворювальним чинником є мета (яка вибудовує шлях розвитку соціальних процесів), то для її досягнення необхідне орієнтуватися на головну мету – на підготовку компетентного педагога, який характеризується якостями, вказаними

у освітньо-кваліфікаційних характеристиках.

До групи *мотиваційно-ціннісних організаційно-педагогічних умов*, що сприяють розвитку у студентів професійних якостей, потрібних для формування здорового способу життя у підлітків, також доцільно віднести необхідність самоосвітньої діяльності майбутніх учителів природничих дисциплін, яка реалізується у контексті таких підходів та принципів, як: особистісно орієнтований підхід до організації самоосвіти; формування у студентів сприйняття самостійно надбаних знань як особистісних цінностей; організації самоосвіти як творчого процесу перетворення студентом здобутих знань на основі власних думок і почуттів; одночасного співвіднесеного формування в студентів загальнонаукових, спеціальних (фахових) і самоосвітніх знань та вмінь; формування гармонійного співвідношення соціально-значущих та особистісних мотивів самоосвітньої діяльності в їх єдності; створення ситуацій емоційного переживання студентами своїх дій у самоосвітній роботі; всебічного розкриття можливостей навчальних програм природничих та психолого-педагогічних дисциплін для організації самоосвітньої діяльності; формування готовності до здійснення самоосвіти майбутніми вчителями природничих наук за рахунок можливостей усіх дисциплін (як природничих, так і гуманітарних) [252–254].

Сучасна концепція активізації пізнавальної діяльності студентів А. О. Вербицького потребує переходу до системної організації навчання у ВНЗ, заснованої на принципах проблемності, динамічності та ін., створення умов для прояву творчості студентів, підтримки та стимулювання їх пізнавальної діяльності опора на провідні принципи педагогіки співробітництва. Це потребує використання таких методик навчальної діяльності, як організаційно-ділові та сюжетно-рольові ігри, творчий аналіз конкретних ситуацій, проблемні, інтерактивні методи навчання, які дозволяють формувати у студентів професійно-педагогічний і соціальний досвід, ціннісні орієнтації, адекватне уявлення про майбутню професійну діяльність, комунікативні, перцептивні та інтерактивні навички та вміння, дозволяють знижувати емоційну напругу, тривогу і нерішучість, що сприяє самоствердженню, реалізації власних можливостей і, відповідно, формуванню адекватної самооцінки, самоаналізу, рефлексії, саморегуляції, створенню ситуацію успіху тощо.

До зазначеної групи умов можна віднести *розвиток рольового потенціалу студентів*. Саме на цьому має будуватися позитивна "Я-

концепція" студента як здатність усвідомлювати себе у різних соціально-рольових ситуаціях, коли він може зіграти, зімітувати іншу людину в ролі виконавця певних функцій або спроектувати, передбачити, свою поведінку в певній ситуації, вміти ставати на точку розу іншого, перейматися його емоційними станами (наприклад, прийняти роль учня ЗОШ, однокурсника та ін.).

Зазначимо, що організаційна структура навчальної діяльності у ВНЗ, яка функціонує в режимі чітко заданих цілей та певної ієрархії прав та обов'язків її учасників, що призводить до строгої регламентації навчальної діяльності студентів, які при цьому уникають приймати самостійні рішення. Виникає небезпека пасивної адаптації, формування психології пристосування, знижується потреба у творчості як вільному самовираженні. Саме тут важливим є розширення соціально-рольового репертуару студентів, яке можливе завдяки певній "дифузії" адміністративної піраміди.

Вихід за межі рольових настанов особистості студента, розвиток його рольової лабільності, рефлексивності наявної ситуації та можливості дистанціюватися від неї сприяють формуванню творчої особистості студента, здатного виходити у сферу багатозначного розуміння світу й опанування реальністю, реалізуючи при цьому стан надситуативності як здатності суб'єкта виходити за межі однозначних конструкцій "зовнішньої доцільності" [149]. Саме на рівні такої надситуативності та рольової лабільності значно розширюються ресурси здорового способу життя у процесі соціальної адаптації та соціалізації особистості, що може розглядатися як набуття людьми соціального досвіду та ціннісних орієнтацій, потрібних для виконання соціальних ролей [173, с. 23-25; 174]. При цьому, основною проблемою соціалізації на стадії юнацького віку, коли відбувається становлення індивідуальності, є проблема рольової дифузії, коли спостерігається ситуація невизначеності у виборі ролей та їх опанування [91].

Такий підхід постає вельми важливим, оскільки реалізація здорового способу життя на рівні соціальної адаптації пов'язана із **характером взаємовідносин**, який складається у студентських колективах, що суперечливим чином виявляється на тлі прагнення майбутніх педагогів до підвищення свого соціального статусу в колективі шляхом самоствердження, підвищеного почуття власної гідності, утвердження себе в неформальній структурі колективу, прагнення інтегруватися у референтні мікрогрупи за інтересами та

рисами власного характеру, що часто відбувається на неформальній основі. У зв'язку з цим, для викладачів важливим є виявлення соціальної спрямованості тієї або іншої мікрогрупи, її ролі і місця в колективі задля знаходження шляхів та засобів психолого-педагогічного впливу на них.

Відповідно, важливим у цьому контексті є забезпечення розширення набору соціальних ролей студентів, що досягається через тренінгові роботи, у яких вони можуть розширити репертуар своїх соціальних ролей і навчитися швидко переходити від однієї ролі до іншої залежно від життєвих обставин. Це дозволяє їм уникнути ототожнення себе зі своєю соціальною роллю, що може постати одним із важливих дезадаптаційних чинників, оскільки останній обмежує їх здатність швидко та гнучко реагувати на змінювальні обставини соціальної навчальної сфери, які перебувають у постійній зміні, що, у свою чергу, негативно позначається на реалізації здорового способу життя.

Тут виявляється відмова від вузькорольового підходу до формування особистості та орієнтація на системно-рольовий принцип [294], який вказує, що кожна людина об'єктивно належить до певної соціальної спільноти, де виконує певні соціальні ролі, які орієнтуються на певні ціннісні орієнтації, прийняті в цій спільноті [2], де людина кристалізується та актуалізується завдяки спроможності виконувати систему соціальних ролей – сімейних, колективних, особистісних.

Відтак, одним із важливих критеріїв здорового способу життя студента виступають об'єктивні показники його готовності і спроможності виконувати об'єктивну систему соціальних ролей [2; 91], що досягається через соціально-рольові тренінги, які використовують принцип гри як творчого акту.

Тим більше, що використання ігрової діяльності у навчальному та виховному процесах відповідає поглядам багатьох учених-педагогів та психологів (Ш. О. Амонашвілі, Ю. К. Бабанського, Л. С. Виготського, Д. Б. Ельконіна, А. С. Макаренка, О. М. Леонтьєва ін.) У зв'язку з цим нині можна спостерігати підвищення інтересу педагогів, психологів, соціологів до використання ігрових технологій у навчальному процесі вищих навчальних закладів – у сфері професійної освіти (Л. І. Літвіна, Г. Г. Кашканова, І. Б. Коротяєва, О. Г. Штепа та ін.), у різних ланках системи підготовки кадрів (В. П. Галушко, Ю. В. Геронімус, С. Р. Гідрович, Р. Г. Грем,

К. Ф. Грей, М. М.Крюков та ін.), у системі професійної підготовки (А. О. Вербицький, О. С.Дубинчук, В. Г. Коваленко, М. Б. Мироносецький, І. М. Носаченко, В. І. Рибальський, І. М. Сироєжина, О. В.Торічний та ін. [2].

Відповідно, ігровий момент має бути введений при реалізації прийомів стимуляції творчості, розвитку рольової лабільності, прийомів саморегуляції, розвитку суб'єктності. При цьому соціально-рольову, ігрову активність можна вважати провідним засобом розвитку культури здорового способу життя у процесі соціалізації, що розуміється Т. Парсоном як *"соціально-рольовий тренінг"* та постає процесом інтеграції індивіда у структуру соціальних відношень, за допомогою чого він формує свою особистість, сутність якої при цьому може розумітися як сукупність суспільних відносин.

Система соціально-рольових тренінгів дозволяє формувати в студентів творчі вміння переходити від одної соціальної ролі до іншої, підвищуючи їх адаптаційний потенціал та звільняє від "полону" рольових ідентифікацій, коли студент учиться переходити від одної ролі, психологічного стану до іншої, не втрачаючи специфічних умінь та навичок, що були вироблені у межах окремих психологічних станів.

З метою розвитку рольового початку студентів доцільним є доручення їм на деякий час очолити так звані "групи за інтересами", до яких входять любителі гумору, сценічного, музичного мистецтва, різних видів спорту та ін. На більш складному рівні – це очолення (в ролі режисера) мистецьких груп, які готують виступи в рамках клубу веселих і кмітливих, керівництво ініціативною групою по організації та проведенню спільних вечорів відпочинку з молоддю інших ВНЗ. При застосуванні такого методу молоді люди активно діють не тільки в нових для себе ролях, а й в нових сферах діяльності, що підштовхує їх до активізації пізнавальних процесів через залучення їх *у різні соціально-педагогічні середовища* [91, с. 63].

Рольова гра як провідний принцип розвитку вихованців (Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, О.В. Запорожець, Д.М. Кавтавадзе, С.М. Карпова, Л.М.Проколієнко, Л.П. Почеревіна, Є.Н. Химич та ін.) тут набуває статусу важливого засобу розвитку у молодих людей культури здорового способу життя.

У контексті розвитку соціально-рольового аспекту поведінки студентів важливим є *інтеграція студентів до комунікативної*

культури, яка виявляє нові вектори міжособистісних стосунків у навчальному середовищі. Тим більше, що спілкування як важливий чинник соціалізації та формування особистості студентів, реалізації сутнісних сил особистості постає не лише засобом навчання, але й складає наріжний механізм формування особистості. Філософи (Г.С. Батищев, М.М. Бахтін, М.А. Бердяєв та ін.), психологи (Ю. М. Жуков, Л. О. Петровська та ін.), педагоги (В.К. Дьяченко, Є.М. Ільїн, А.А. Наїн, І.М. Черета та ін.) вважають, що міжособистісне спілкування, соціальне співробітництво визначають якість людського життя, успішну самореалізацію особистості у бідній діяльності.

У зв'язку з цим культура спілкування та її розвиток в умовах навчання у ВНЗ у процесі формування у студентів умінь та навичок здорового способу життя має займати провідне місце, про що пишуть А. В. Веденов, І. Ю. Войтич, В. М. Мясичев, Л.І. Новикова та інші науковці.

Відтак, для успішної організації навчально-виховного процесу у ВНЗ у контексті формування у студентів умінь та навичок здорового способу життя необхідно формувати систему суб'єкт-суб'єктної взаємодії у навчальній системі, що передбачає навчальну активність у сфері загальної мети, співробітництва, розвиток рефлексивних та емпатійних здібностей, що дозволяє їм краще розуміти інших осіб, вставати на їх точку зору, перейматися їхніми почуттями, інтересами та емоційними станами тощо.

Іншою важливою організаційно-педагогічною умовою, що сприяє розвитку у студентів особистісно-професійних якостей, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків, **є розвиток у них вольових якостей і культури саморегуляції**.

Психологи, педагоги і філософи визнають, що однією з наріжних характеристик особистості є її здатність здійснювати творчий вибір, бути вільною, коли свобода особи, її автономність, позитивна "Я-концепція" постають важливими чинниками формування творчої особистості та її "Я". Воля людини пов'язана з умінням контролювати свою поведінку і керувати нею, що зумовлює необхідність формування у молодих людей вольових якостей як свідомої основи їхньої поведінки та наріжної соціально-психологічної умови існування особистості та реалізації здорового способу життя студентів в оточенні багатьох негативних, згубних звичок.

Отже, свобода людини це, насамперед, спроможність тією або іншою мірою контролювати свою поведінку, коли остання виявляється залежною від людського "Я". Контроль поведінки (інтернальний локус контролю, за Дж. Роттером), як показують результати дослідження, корелює із відповідальністю – інтегральною властивістю особистості. Таким чином, свобода як психосоціальна якість є чи не найсуттєвішим моментом актуалізації людського "Я", необхідною умовою розумного буття людини, яке немислиме без свободи; а, отже, неможливе поза контролем своєї поведінки, що виражається у відповідальності: людина не може бути відповідальною за те, чого вона не в змозі контролювати [339].

Одним із головних принципів формування волі полягає у тому, що вона розвивається за умов, які перешкоджають людині задовольняти свої актуальні потреби, поза такими перешкодами воля атрофується (П. В. Сімонов [264]). Це добре ілюструється висновками Б. Беттельгейма, який провів декілька років у фашистських концтаборах, що було відображено ним у книзі [333]. Б. Беттельгейм, будучи в'язнем, жив в умовах табірної середовища, де відбувається швидка деградація особистості. Дослідник виявив певні чинники, які сприяють цьому. Це – колективна відповідальність за порушення та проступки; покарання і навіть знищення тих в'язнів, які певним чином виокремлювались із юрби (це змушувало ув'язнених ототожнюватися із загальною масою); значене обмеження їх самостійності (коли кожний самостійний акт поведінки карався); дріб'язкова регламентація табірної життя тощо. Ним був знайдений метод запобігання корозії особистості – створення сфери автономної поведінки, де можна самостійно діяти і нести за свої вчинки особисту відповідальність. Для цього потрібно було робити те, що в таборі з одного боку не заборонялося, а з іншого, – не регламентувалося (наприклад, чистити зуби).

Все зазначене вище дозволяє дійти стверджувати, що для формування волі у студентів необхідна наявність соціальних зон автономної поведінки, де вони могли б виявляти власну ініціативу. Це – різноманітні спортивні секції, вечори відпочинку, осередки науково-дослідницької роботи й ін. Такі зони, у свою чергу, мають формувати в студентів потребу до розширення векторів дії власної волі, які необхідно спрямовувати в русло навчальної діяльності, коли вольова настанова на подолання перешкод зовнішнього середовища (що виявляється у вигляді реконструкції зовнішнього середовища з

метою окреслення там зон автономної поведінки) перепрофілюється, інтеріорізується, направляється усередину: студенти мають навчитися переборювати труднощі і перешкоди, пов'язані з внутрішніми ресурсами власної психіки і своєю поведінкою, тобто формувати культуру самоконтролю як головну психологічну умову реалізації здорового способу життя. Зовнішні перешкоди (у вигляді труднощів навчальної діяльності та взагалі життєдіяльності) при цьому не будуть розглядатися як негативні прояви соціальних стосунків, а починають усвідомлюватися студентами як необхідна умова формування вольових якостей, коли відбувається усвідомлення ними цих тягот як необхідного і найціннішого елемента формування вольового початку, що, у свою чергу, є необхідною умовою становлення людської особистості, майбутнього творчого педагога.

Розвиток рефлексії, самоусвідомлення та вольової саморегуляції є однією з провідних умов *розвитку суб'єктності студентів*. Відомо, що при "об'єктній" орієнтації життєдіяльність людини детермінується переважно зовнішніми ситуаціями як її об'єктами. Джерело життєдіяльності при цьому знаходиться поза нею. При цьому педагог несвідомо (або напівусвідомлено) поміщає себе в такі ситуації (а з боку здається, що випадково попадає в них), коли виявляється змушеною змінюватися, розвиватися уже внутрішньо. Це – доля "людини зовнішньої". При "суб'єктній" орієнтації для людини характерна свідомо робота над собою, наприклад, зі звертанням до релігії, або до психотехнічних прийомів, або того або іншого різновиду самоаналізу. Це – доля "людини внутрішньої" [141, с. 16]. Таким чином, суб'єктна орієнтація людини сприяє активному процесу адаптації до соціально-педагогічного середовища завдяки вольової зміни себе та зміни цього середовища.

В осіб із суб'єктною й об'єктною орієнтаціями внутрішня картина життєдіяльності суттєво відрізняється. У цілому, суб'єктно-орієнтовані люди характеризуються більш широким колом життєвих переживань (це, в першу чергу, переживання подій індивідуально-психічного типу і подій, що відносяться до змін фізичного середовища). Особи із суб'єктною орієнтацією відрізняються вірогідно великою "вагою" подій сфер "батьківська родина", "місце проживання", "Я", "спілкування", "робота". Об'єктно-орієнтованим людям більш властиво будувати своє майбутнє з урахуванням негативного життєвого досвіду. Серед часових параметрів у суб'єктно-орієнтованих людей є більшим середній час антиципації

радісних подій, що характеризує їх більш широку тимчасову перспективу щодо радісних змін свого життя [141, с. 27]. Це, у свою чергу, негативно позначається на можливості студента реалізувати та підтримувати здоровий спосіб життя.

Таким чином, формуючи у студентів механізми вольового самоконтролю, саморегуляції та рефлексії, ми формуємо їх суб'єктність, що сприяє становленню їх активної життєвої позиції та допомагає підтримувати здоровий спосіб життя.

Суттєво, що крім психолого-педагогічних методів розвитку вольової саморегуляції, формування вольових якостей може здійснюватися на основі рольових тренінгів, оскільки людина являє собою сукупність соціальних ролей, що є основним засобом реалізації її соціальної активності. Психолого-педагогічна наука визнає, що сувора фіксація людини на тих або інших соціальних ролях, тобто ототожнення себе з тією або іншою роллю на особистісному етапі розвитку людини призводить до психічних патологій і звужує поле творчого і вольового самовираження особистості. Розвиток особистості в плані її вольового самовираження відбувається шляхом розширення рольового репертуару в процесі звільнення від рольової фіксованості [91].

Соціально-психологічні тренінги з розширення рольового репертуару студентів дозволяють розширити сферу їхньої автономної поведінки на рівні активності в сфері соціальних ролей. Це, у свою чергу, надає поштовх розвитку вольових якостей, що у даному разі будуть формуватися в річищі переборення внутрішніх (психолого-рольових) перешкод.

Як свідчать результати дослідження науковців, такі труднощі у навчальній діяльності, як відсутність сили волі, можна пояснити кількома чинниками – незадоволеністю організацією навчання, втому у навчальній діяльності, низькою мотивацією до педагогічної професії, слабкою нервово-психічною стійкістю. Отже, бачимо, сила волі позитивно корелює із головними параметрами здорового способу життя.

Отже, реалізацію здорового способу життя у студентів пов'язана і з їх психологічною готовністю до переборення труднощів навчальної діяльності, розвитком механізмів самоконтролю. Тим більше, що юнацький вік студентів, порівняно з підлітковим віком, характеризується більшою диференційованістю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, а також підвищенням рівня

самоконтролю та саморегуляції як умови для формування механізмів самовиховання.

До групи мотиваційно-ціннісних умов, які відображають потребу студентів у формуванні культури здорового способу життя, відноситься **психологічна корекція та позбавлення студентів негативних звичок поведінки та спілкування.**

У зв'язку з цим зазначимо, що одним із моментів розвитку особистості проявляється в процесі свідомого формування позитивних і свідомої ж руйнації негативних психологічних настанов, звичок тощо. Саме на прийомах свідомого регулювання поведінки, спілкування та діяльності базується технологія нейтралізації негативних звичок, що вивпливає з положення: людина може контролювати тільки те, може управляти тільки тим, стосовно чого вона психологічно відкрита, що не сприймає вороже як певну загрозу її існуванню в цілому або окремому моменту цього існування зокрема. Дійсно, те явище, до якого вона ставиться негативно, викликає почуття побоювання, страху (часто неусвідомленого), а цей останній ускладнює, якщо не виключає контроль явища, стосовно якого відчуває страх. У будь-якому разі, самий страх може контролюватися опосередкованим чином – за допомогою механізмів психологічного захисту, що цілком не видаляє, а “заганяє його усередину”. Єдиною можливістю в даному випадку позбутися страху є відкритість явищу, котре цей страх викликало, що передбачає звільнення від почуття ворожості стосовно нього [317]. При цьому людина відмовляється від безуспішного контролю над проблемним явищем (психологи відкрили закономірність: чим більше людська істота прагне контролювати ситуацію, тим більше вона починає залежати від неї [256, с. 16]), тобто психологічно відкривається явищу як неконтрольованій сутності, що має самостійну цінність.

Як свідчать спостереження, бесіди та власний педагогічний досвід, одним із чинників реалізації здорового способу життя у студента є **характер спілкування з ним педагогів**, їхнє вміння будувати конструктивні і доброзичливі, тобто суб'єкт-суб'єктні взаємини, демократичний стиль спілкування, що досягається завдяки соціально-психологічній, професійній та особистісній готовності педагогів до навчально-виховної діяльності. Суттєво, що тим педагогам, які відрізняються директивним стилем спілкування зі студентами, бракує педагогічної культури та поваги до них, а результати спостереження свідчать, що багатьом із них властиві

авторитарні способи впливу на підлеглих, форми "монологічного", суб'єкт-об'єктного реагування на їхню поведінку.

Важливим є підтримання між всіма учасниками освітнього процесу суб'єкт-суб'єктних відносин, що відповідає особистісно-орієнтованій парадигмі освіти. Загалом, навчальна діяльність студентів є успішною, якщо вона сповнена особистісним сенсом, який виражає їх ставлення до тих об'єктів, заради яких розгортається діяльність і спілкування; при цьому в основі особистісного змісту, за О. М. Леонт'євим, лежить соціальна позиція суб'єкта [160].

Важливою умовою реалізації здорового способу життя студентів є *створення ситуації успіху* у навчальній діяльності, коли присутнє особистісне переживання стану радості, задоволеності від того, що реалізація мети навчальної діяльності збіглася з очікуваннями або перевершила їх. Суттєво при цьому, щоб успіх у діяльності був сфокусованим на практиці співробітництва студентів, що сприяє їхній інтеграції у соціальні групи, через які студент формується як особистість та розвиває культуру планування діяльності, управління собою і впливу на інших, працюючи в команді.

Вважається, що успішність у будь-якій сфері діяльності визначає подальшу життєву траєкторію людини та загальну успішність у майбутньому дорослому житті, коли вона пов'язується із самореалізацією особистості, а саме неуспішність має тенденцію викликати захисну реакцію – підвищену самооцінку, яка є певною функцією егоцентричної позиції людини [181, с. 10; 278, с. 96–97].

Формування почуття радості як основи співчуття покладено в основу педагогічної методики А. С. Макаренка, метою якої є розвиток гармонійної особистості; вона одержала назву "завтрашньої радості" [177, с. 447]. Отже, почуття радості тут прив'язується до вміння бачити і будувати перспективи своєї життєдіяльності (принцип "перспективних ліній"), спрямованості у майбутнє. При цьому педагог використовує принципи, відкриті психолого-педагогічною наукою. Йдеться про механізми формування відповідних настанов, у тому числі й настанови відповідальної поведінки та діяльності.

Важливим аспектом у процесі розвитку засад здорового способу життя студентів є *полегшення умов сприйняття ними навчальної інформації*. Наголосимо, що важливою дидактичною умовою сприйняття цієї інформації є елементи новизни, а при монотонній та одноманітній діяльності функціональна активність бар'єра психічної

адаптації особистості падає нижче рівня, який забезпечує напруженість, і активізується мимовільна психічна активність. Ось чому для підтримання високого активаційного рівня сприйняття та опрацювання інформації у навчальній діяльності мають існувати новизна та непередбачуваність інформації, що надходить. Відповідно, викладачам ВНЗ необхідно так планувати та будувати свої заняття, щоб активізувати у студентів розмаїтість емоційних станів, розвивати професійний інтелект, професійні якості.

Зазначене входить у ***контексті оптимізації процесу навчальної діяльності студентів з точки зору актуалізації чинників здорового способу життя***. Розглянемо їх.

Існують позитивні приклади використання сучасних методів оптимізації психічного стану студентів (що входить у контекст формування їх культури здорового способу життя); зокрема, це методи самостійної психокорекції [134], психічної саморегуляції [194], автогенного тренування, програмованої психофізіологічної саморегуляції, холотропного дихання [27; 67], заняття фізичною культурою [211; 212], методи зниження рівня стресу шляхом складання ними письмових звітів про власний досвід переживання стресових ситуацій у навчальній діяльності та житті загалом [183, с. 31; 336] та ін.

При цьому формування культури здорового способу життя у студентів пов'язується, насамперед, із їх індивідуалізованою спрямованістю, оскільки для успішної діяльності в емоційно насичених, стресогенних ситуаціях сьогодення великого значення набуває формування адекватної стратегії індивідуальної поведінки окремого студента (виховання у нього культури довільного контролю та самоконтролю, створення індивідуальної антистресової стійкості та ін.) [27, с. 22].

У зв'язку з цим можна відмітити певні психологічні, психофізіологічні та медико-соматичні напрями актуалізації та підтримання здорового способу життя у студентів [80; 88; 89; 134; 144; 145], які ми частково застосовували:

Індивідуальна оптимізація діяльності, сутність якої полягає у реалізації індивідуального підходу до кожного студента з тим, щоб організувати його навчальну діяльність відповідно до його психофізіологічних особливостей, що передбачає планування оптимального навантаження, оптимізацію режиму праці, відпочинку, харчування [147; 158; 159].

Фізіолого-гігієнічні та фізіотерапевтичні засоби – це масаж, самомасаж, сауна, загартовання, повітряні, сонячні та водні ванни, фізичні вправи, які "є своєрідними універсальними регуляторами, що вдосконалюють нейрогуморальну систему і забезпечують нормальний перебіг життєвих процесів" [2, с. 4].

Психорегуляційні методи (гіпносуґестивні, навіювання та саморегуляції – невербальні (дихальні, релаксаційні, медитативні) та вербальні (самонавіювання, самонакази самопереконання) передбачають зняття нервового напруження й стресу, самоконтроль за тривожністю, відновлення сил і поліпшення працездатності, навчальної діяльності, збереження здоров'я й керування мотивацією, мобілізація на певну діяльність [83; 84; 88; 89; 101; 182; 195; 134, с. 92].

Фармакологічні та фітотерапевтичні засоби – це психостимулятори, антидепресанти, транквілізатори та ін., які застосовують для усунення тривожності, страху, депресії, втоми тощо чи підтримки високого рівня життєвої активності, працездатності [158; 159].

Апаратурні методи передбачають використання різноманітних апаратурних засобів (контактних і безконтактних) з метою покращення психофізіологічного стану людини.

Заходи адміністративно-управлінської спрямованості, які скеровані на покращення умов навчальної, виробничої, службової та інших видів діяльності, на організацію морального та матеріального стимулювання працівників [112].

Тренінгові заходи, які торкаються мотиваційних, соціально-рольових та ін. тренінгових вправ [89; 334].

У цьому процесі важливим є також і *моніторингові заходи* викладачів щодо аналізу актуалізації здорового способу життя студентів. Так, якщо з'ясовується, що наявна підвищена самооцінка студентом загального навчального навантаження, то слід визначити об'єктивні й суб'єктивні причини, що її викликали (слабке здоров'я, недостатній рівень працездатності; недостатня мотивація до навчальної діяльності; невідповідні творчі здібності; неприємливі стосунки зі студентами, педагогами, близькими, додаткова робота, сімейні проблеми та ін.) та окреслити шляхи корегування зазначеного стану (слід, наприклад, провести структуралізацію його навчального часу, раціоналізувати навчальну та позанавчальну діяльність у напрямку виконання першорядних завдань, відмовлення від

другорядних чи обмежити їх; підвищити працездатність через зміцнення здоров'я завдяки фізичній культурі; розвивати та збагачувати мотивацію до навчальної діяльності та загалом систему ціннісних орієнтацій щодо майбутньої професійно-педагогічної діяльності тощо).

Якщо з'ясується, що наявна нестійка працездатність студента впродовж навчального дня і тижня, велика кількість ознак втоми, проблеми зі здоров'ям, то слід знайти та з'ясувати причини таких явищ (слабке здоров'я, низький рівень фізичної витривалості, невміння раціонально організувати свій робочий час, правильно розподілити сили, недостатній рівень навчальної мотивації та ін.) та окреслити шляхи корегування зазначеного стану (розвиток витривалості через заняття бігом, плаванням та ін.; фізична культура лікувального спрямування; розроблення індивідуального режиму діяльності тощо).

Якщо з'ясується, що у студента наявна недостатня навчальна самоєфективність, то слід визначити її причини (недостатні комунікативні навички та вміння; недостатній рівень розвитку емоційно-вольових якостей і механізмів самоконтролю; низька мотивація до навчальної діяльності; несприятливі стосунки з однокурсниками та педагогами й ін.) та окреслити шляхи подолання зазначеної труднощі.

Знижена зацікавленість студента у навчальній діяльності (через розчарування своєю майбутньою професією; негативні стосунки з однокурсниками та педагогами; наявність негативних звичок, захоплень, прагнень, які істотно відволікають від навчальної діяльності) вимагає від педагогів корегувально-виховних заходів (цільові бесіди, тренінги, поради щодо корекції стилю життєдіяльності та майбутньої професійної діяльності).

Якщо з'ясується, що наявні несприятливі чи негативні стосунки з однокурсниками та педагогами, слід встановити їх причини (конфлікт з педагогом, певним однокурсником чи групою та причини цього конфлікту – розбіжність у поглядах на життєві проблеми, цінності, "неписані" закони студентського життя та ін.) та окреслити шляхи розв'язання зазначених проблем (через тренінги, зміна стилю діяльності та життєвих прагнень, осягнення смислу майбутньої професійно-педагогічної діяльності тощо).

Підвищений рівень соціальної фрустрованості, рівень особистісної тривожності та напруженості механізмів психічної

адаптації студента вимагає встановлення їх причин і опрацювання конкретних рекомендацій щодо шляхів оптимізації його адаптаційних ресурсів.

Недостатня кількість і обсяг занять студентом фізичною культурою та спортом вимагають зясування причин такого становища (нестача часу, впевненість у неважливості цих занять для покращення власного здоров'я, негативне ставлення до них з боку референтної групи, низька організованість, слабка структуралізація власного часу, погане здоров'я тощо) та окреслення шляхів розв'язання зазначеної проблеми.

У разі наявності у студента шкідливих звичок (паління та вживання алкоголю) слід спрямувати корегувальну діяльність у напрямі їх подолання через певні тренінги, роз'яснювальну та виховну роботу у студентському середовищі.

Відтак, активізації занять фізичною культурою та спортом, поліпшення стану здоров'я студентів, боротьби з їх шкідливими звичками, що може досягатися не тільки певною роз'яснювальною роботою педагогів і командирів, але й відповідним розкладом занять з фізичного виховання, доступністю секційних занять і проведенням спортивних змагань та інших заходів фізичного виховання у ВНЗ.

При цьому важливим є також і покращення загального мікроклімату у студентських колективах досягається через зменшення кількості студентів в академічних групах, а також через систему заходів, спрямованих на підвищення рівня соціальної взаємодії між ними [241].

2. Інформаційно-когнітивні організаційно-педагогічні умови

Іншою важливою групою організаційно-педагогічних умов, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків (які відносяться до змістового аспекту здорового способу життя та компоненту професійної підготовленості), є ***умови інформаційно-змістового забезпечення процесу розвитку у студентів професійних якостей, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків.***

У контексті зазначених умов важливим постає широке інформування студента (у тому числі і завдяки використанню ресурсів природничих і психолого-педагогічних дисциплін) про шкільне середовище, всі аспекти та обставини якого він має знати, про головні аспекти здорового способу життя. Іншим важливим моментом тут постає інформованість майбутніх педагогів про

"супутні" психологічні результати педагогічного процесу щодо окремих учнів, які випадають із загальної усередненої маси.

Важливий аспект такого інформування стосується проблемним моментам взаємин між викладачами та студентами, вчителями та їх вихованцями: *апатичність підлітка* (він формально присутній на занятті; у нього, як правило, немає конфліктів з учителями, його не хвилює своє становище у групі, він без ревнощів ставиться до успіхів інших, оскільки він виявляє певні аутичні риси, відбувається немов би ампутація особистості); *оборона підлітка* (який виявляє свою індивідуальну активність на противагу вимогам учителів та інших учнів); *пасивність* (підліток майже завжди, на всіх заняттях і перервах один, ні до кого не підходить, ні з ким не спілкується, ні на що не реагує; він став боязкий, сором'язливий, тривожний, полохливий); *депресивність* (у підлітка часто на заняттях подавлений емоційний стан, він губиться при зауваженнях викладача на свою адресу, страждає нервовим розладом, головними болями, болями в шлунку та ін.)

Подібні прояви Б.С. Братусь називає "аномаліями особистості", які набувають критичного значення, якщо їх не помічає педагог. Відтак, дедалі частішим явищем стає те, що в медичній літературі називають як дидактогенії (грец. *didasko* – вчити, *genezis* – походження) – шкільні, дидактогенні неврози. Терміном дидактогенії позначають, з одного боку, психічну травму, джерелом якої є педагог (неповажне, несправедливе, упереджене ставлення до учня, прилюдне висміювання його порад, поведінки, зовнішнього вигляду, здібностей, принижуючий осуд) [1]. З іншого боку, дидактогеніями іменують психічний розлад, що виникає під впливом названої різновидності психоемоційного дистресу: неврози, інші психогенні захворювання, тобто невротичні прояви здебільшого типу астенічного неврозу, неврозу стомлення (тоді на перший план виступає соматовегетативна, емоційна лабільність, підвищена виснаженість інтелектуальних процесів, слабкість уваги, порушення сну) або у вигляді невротичних страхів (страх темряви, персонажів фільмів, самотності, розлучення з близькими, важких хвороб тощо).

Інформування майбутнього вчителя про такий вид проблем і можливих їхніх наслідках є важливою організаційно-педагогічною умовою розвитку у студентів професійних якостей, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків.

Загалом, інформаційно-когнітивні організаційно-педагогічні

умови стосуються необхідності формування у майбутніх педагогів диференційованих нами знань – *еколого-валеологічних та загальнопедагогічних, прогностичних та знань щодо організації здорового способу життя* (див.: додаток Л).

Важливим аспектом у контексті реалізації зазначеної групи умов є використання у процесі професійно-педагогічної підготовки студентів ресурсів природничих і психолого-педагогічних дисциплін та надання цим ресурсам *міждисциплінарного статусу*.

3. Реалізаційні організаційно-педагогічні умови

Комплексною практичною організаційно-педагогічною умовою ефективної підготовки вчителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків є використання у навчально-виховному процесі авторського факультативу **"Еколого-валеологічні та собріологічні засади формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді"** (додаток Е), який ми проводимо більш ніж 20 років у **викладацькому, студентському та учнівському середовищах**. При цьому, факультатив має бути не тільки відпрацьований майбутніми вчителями – вони мають засвоїти головні аспекти цього факультативу з тим, щоб самостійно проводити його у ЗОШ зі шкільною молоддю – підлітками.

Крім того, головні аспекти зазначеного факультативу (який у силу своєї інтегративності має забезпечити не тільки формування відповідних знань та особистісно-професійних якостей студентів, але й забезпечити їх трансформацію на рівень відповідних умінь) мають бути впровадженими у навчально-виховний процес ВНЗ, а це забезпечується тим, що **факультатив має проводитись і для викладачів ВНЗ**.

Зазначимо, що наш факультатив за тривалий час зазнав деяких докорінних методологічних і практичних змін, та на період проведення нами педагогічного експерименту збагатився певними методичними наробками, у тому числі до його змісту було введено інформацію природничих та психолого-педагогічних дисциплін ВНЗ щодо здорового способу життя. Відтак, наш факультатив на етапі педагогічного експерименту отримав якість не тільки практичного тренінгові-інформаційного педагогічного явища, але й якість інтегрованого курсу з основ здорового способу життя як для учнівської, так і студентської молоді.

Отже, факультатив інтегрував в собі особливості зазначених організаційно-педагогічних умов. Хоча він фокусується на завданні з

подолання негативних звичок, у його зміст включено різнобічну інформацію про здоровий спосіб життя, а також й інформація для майбутніх педагогів щодо особливостей формування та нівелювання згубних звичок у підлітків. Крім того, факультатив постав своєрідним активізаційним засобом оптимізації професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін у контексті формування здорового способу життя у підлітків, оскільки реалізація зазначених вище організаційно-педагогічних умов здійснювалося викладачами ВНЗ за умови їх ознайомлення з методичним арсеналом нашого дослідження.

4.2. МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ

Методика формування здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу передбачала певну етапність (*початковий, основний, завершальний* етапи), яка реалізовувалася у таких методичних блоках:

- 1. Діагностичний блок (початковий етап).*
- 2. Теоретичний блок.*
- 3. Практичний блок (основний етап).*
- 4. Блок самовдосконалення (завершальний етап).*

Окреслені організаційно-педагогічні умови дозволили спланувати емпіричне дослідження, яке полягало у практичній перевірці ефективності запроваджених умов. Відповідно було сплановано й саме соціально-психологічне дослідження. Аналіз результатів того чи іншого опитування та тестування вказували на ефективність формування у студентів культури здорового способу життя, на наявні недоліки, на основі яких визначалися шляхи оптимізації зазначеного процесу.

Апробація організаційно-педагогічних умов проводилась у 2009-2011 навчальних роках. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі 4 вищих навчальних закладів та охоплювала 490 студентів та 145 викладачів.

Дослідження респондентів почалось з перевірки експериментальної гіпотези. Показниками реалізації здорового способу життя у студента виступають, насамперед, сформованість особистісно-професійних якостей, високий соціальний статус у студентському колективі, його психологічна задоволеність цим

середовищем, успішність у навчальній діяльності, оцінка його навчальної діяльності в цілому, наявність у студента негативних звичок, бажання займатися фізичними вправами, розвиненість механізмів вольового самоконтролю, знання психологічних особливостей підліткового віку та головних аспектів здорового способу життя відповідно до ОКХ, вміння проводити соціально-психологічні тренінги, спрямовані на поздавлення підлітків негативних звичок.

У результаті дослідження були застосовані діагностичні методики, які ми використовували під час вивчення особливостей актуалізації здорового способу життя у студентів у 2008-2009 н.р.

У дослідженні, яке ми проводили протягом 2009-2011 н.р., брали участь дві групи – контрольна (238 студентів) та експериментальна (252 студентів). Діагностування параметрів здорового способу життя за окремими методиками проводилась нами в 2009-2011 н.р. на період констатувального етапу експерименту (початок 2009 н.р.) та наприкінці формувального етапу експерименту (кінець 2011 н. р.).

Слід зазначити, що у контрольній групі навчально-виховний процес, відбувалися за традиційною схемою, що впливає зі стандарту змісту вищої освіти та в цілому фокусується навколо освітніх завдань інформативного й прагматичного характеру.

У нашій роботі на основі проведеного теоретико-експериментального дослідження та з метою оптимізації процесу професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків ми, організуючи формувальний етап експерименту, використовували наш факультатив (див. додаток Е), який ми проводили *зі студентами експериментальної групи та викладачами*, які працюють зі студентами експериментальної групи. Відтак, формувальний етап експерименту реалізовувався як через наш факультатив, так і в процесі навчальної діяльності (під час вивчення спеціальних психолого-педагогічних дисциплін), учасники якої брали участь у роботі факультативу, котрий складався з лекційної та тренінгової частин та передбачав два види активності, одна з яких фокусувалася навколо технологій формування здорового способу життя через збагачення студентів відповідними знаннями та розвитком у них відповідних умінь, а інша – на технологіях подолання негативних звичок.

Факультатив складається із 20 лекційних, 20 практичних (тренінгових), а також 24 самостійних занять.

Діагностичний блок нашої методики реалізовувався через відповідні діагностичні заходи, про які йшлося попередньо.

Теоретичний блок методики знайшов реалізацію у лекційних заняттях факультативного курсу та занять психолого-педагогічного і природничого спрямування, в якому студенти експериментальної групи мали засвоєти певні знання, необхідні для роботи з підлітками з формування в них здорового способу життя, а саме: еколого-валеологічні та загальнопедагогічні знання, прогностичні знання, знання щодо організації здорового способу життя (див.: додаток Л), які охоплювали знання про здоровий спосіб життя та основи фізичної культури, про вищу нервову систему і психічну діяльність людини, знання з основ фізіології, гігієни праці та виробничої санітарії; знання чинників формування негативних звичок у підлітків та шляхів їх подолання та ін.

Відтак, теоретичний блок окреслює лекційні заняття факультативу, де обговорювалися такі проблеми, як: глобальна актуальність проблеми здоров'я людини та пошук шляхів її розв'язання; сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових; теоретичні та практичні засади формування здорового способу життя; здоров'я та спосіб життя дітей як об'єктивна реальність; "культура здоров'я" як предмет про духовну та тілесну гармонію розвитку людини; застосування винаходу; взаємодія школи, вузів, трудових колективів, сім'ї, громадськості у поширенні серед молоді здорового способу життя.

Зазначені напрями було інтегровано у навчальне поле психолого-педагогічних дисциплін, зокрема, у площину вузівських лекційних курсів (напрями "Біологія", "Фізика"), де відзначені напрями реалізувалися такі предмети, як "Фізіологія людини", "Валеологія", "Генетика", "Основи екології", "Глобальна і регіональна екологія", "Цитологія", "Зоологія безхребетних", "Мікробіологія з основами вірусології", "Екологія міста", "Охорона природи", "Радіобіологія", "Екологія людини", "Охорона праці", "Безпека життєдіяльності".

Важливою була також інтеграція зазначених напрямів у сферу загальнопедагогічної підготовки, особливо у предмети "Історія педагогіки" та "Педагогіка", де тема "Фізичне виховання учнів"

виявляє багаті навчальні ресурси щодо розвитку в студентів здорового способу життя.

Важливим розвивальним ресурсом у визначеному напрямі дослідження був також і курс "Педагогіка фізичного виховання" (напрями професійної підготовки "*Фізична культура*", "*Фізична культура і географія*"), який дозволив більш предметно висвітлювати проблеми оптимізації фізичного розвитку, принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання, гігієнічні чинники та оздоровчі сили природи; роль фізичної культури в організації здорового способу життя; основні напрями і методичні засади оздоровчої фізичної культури; основи побудови оздоровчого тренування.

Лекційний курс містив проблемні лекції, які сприяли усвідомленню майбутніми вчителями проблем формування здорового способу життя, розвивали в студентів творче мислення, інтерес до сфери здорового способу життя, здатність вести дискусію, аргументовано висловлювати свої думки, переконливо розповідати про переваги здорового способу життя, пояснювати принципи природоохоронної діяльності суспільства та шляхи використання запобіжних заходів щодо охорони навколишнього середовища, принципи збереження цінних природних об'єктів.

Практичний блок методики знайшов реалізацію через відповідні практичні заходи, у тому числі й у рамках факультативного курсу. Важливим тут було психологічний тренінг, який сприяв усвідомленню майбутніми вчителями себе як суб'єктів свого майбутнього педагогічного фаху, формування адекватної самооцінки, творчої активності, формування відповідних вмінь щодо здорового способу життя, підтримання сприятливого психологічного клімату, доброзичливих стосунків у шкільному колективі та у родині.

Проаналізуємо деякі з методів психічної саморегуляції та корекції студентів, що включені у практичні заняття факультативу та спрямовані на вирішення завдань з подолання негативних звичок.

Наведемо приклади окремих прийомів **психічної саморегуляції** [245, с. 50-60]:

Дихально-релаксаційні вправи. Встановлено, що нервові імпульси з дихальних центрів мозку людини поширюються на її кору і змінюють її тонус. Розрядці негативних емоційних станів і підтриманню бадьорого настрою допомагає вправа "розслаблення за контрастом". Релаксація досягається через напруження із затримкою

вдиху. Наприклад, напружте кисті рук, затримуйте подих на вдиху, а потім максимально розслабте їх. Напружте ноги, із силою упершись у підлогу, затримуйте подих на вдиху, потім розслабте їх. Разом з розслабленням має прийти відчуття радості звільнення від скутості, які необхідно всіляко підсилювати.

Міміка гарного настрою. Мімічна мускулатура здатна досить позитивно впливати на емоційний стан студента, тому слід підтримувати постійно добрий, приємний вираз обличчя. З метою зняття психічної напруги рекомендується наступна вправа: потрібно неначе включити "внутрішнє дзеркало", подивитися на своє обличчя і позбутися від внутрішніх затисків. Періодично затримуючи подих, злегка надувайте щоки, робіть ковтальні рухи. Після вдиху проведіть рукою по обличчю, немов, забираючи залишки тривожності, роздратування. Потім підніміть куточки губ нагору, посміхніться, відчуйте, як приємні відчуття від куточків йдуть до вух. Проведіть рукою по м'язах шиї і, якщо вони напружені, зробіть кілька нахилів або обертальних рухів головою, помасажуйте шию. Потім легко погладьте м'язи від плеча до вуха, потріть подушечками пальців завушні бугри. Це дозволить поліпшити приплив крові до голови і допоможе зняти нервову напруженість.

Звукорохові вправи. В них використовується звук у сполученні зі співом і вібраційним впливом на певні органи. Звук "і" вібрує у гортані, звук "и" викликає вібрацію головного мозку, "а" і "об" – ділянку грудей, "з" і "оу" –легені, серце, печінку, шлунок. Вібрація звуком впливає на всі органи, особливо на серцево-судинну систему, підсилює захисно-адаптаційні реакції організму. Для зняття психічної напруженості, негативних емоційних станів рекомендується наспівувати звукосполучення "м-пом-пэээ": "м-пом" – коротко, "п-эээ" – розтягнуто.

Включення уявлень і почуттєвих образів. Образи, що містить пам'ять або штучно створені свідомістю студента уявлення, по-різному впливають на його психічний стан. Чим більш приємним є створений образ, тим більше позитивний емоційний стан він породжує. Психологами було виявлено так званий "ефект Пігмаліона": людина поводиться так чи інакше, керуючись тим, як вона себе уявляє. Уявляє вона себе спокійною, упевненою та повною сил і енергії, її поведінка набуває аналогічних рис.

Вправа "генератор енергії". Уявіть перед собою фантастичний генератор енергії й "увімкніть" його. Як можна яскравіше уявіть собі

і відчуйте, як енергія впливає на передню частину Вашого тіла, наповнюючи груди, м'язи. Вдихайте її. Потім послідовно уявно перемішуйте "генератор" за спину, праворуч і ліворуч від себе, над головою і під ногами. Відчуйте хвилі енергії на спині, на правому та лівому боці тулуба, над головою, під ногами. Наприкінці вправи відчуйте як енергія насичує кожен ділянку тіла. Ви готові вирішувати найскладніші завдання. Вправу рекомендують виконувати тоді, коли з'являються перші ознаки втоми.

Вплив на біологічно активні ділянки організму. З давніх часів відома наявність на тілі людини невеликих біологічно активних ділянок, що, з однієї сторони, дозволяє діагностувати стан різних органів, систем і організму в цілому, а з іншої – ефективно і швидко впливати на цей стан. Природа цих ділянок до кінця не вивчена.

Однак, установлений взаємозв'язок біофізичних показників біологічно активних ділянок з різними психічними процесами і станами (рівнем вольової змобілізованості та опору організму шкідливим впливам, інтелектуальною активністю, емоційним напруженням та ін.). У навчальній діяльності студентів можна використовувати найпростіші прийоми впливу на біологічно активні ділянки тіла, не потребуючі спеціальної підготовки.

Психічна саморегуляція розвиває у студентів здатність до вольової саморегуляції, що досягається також і деякими прийомами, спрямованими на **розвиток їх рефлексії, самоусвідомлення, збагачення "Я-концепції"**.

Наведемо деякі з прийомів рефлексивних вправ для розвитку механізмів вольової саморегуляції: "Зосередження на діях, рухах, вчинках і словах з метою їхнього аналізу на предмет реалізації через них вольових якостей. Самоаналіз своїх дій, учинків, помилок з метою недопущення їх надалі. Суворий контроль і самовимогливість до виконання запланованих завдань, змісту розмов, обіцянок і т.п. Цілеспрямовані вправи і тренування у вихованні вольових якостей. Предметом вольового самовиховання може бути свідомий самоконтроль щодо виконання поставлених навчальних завдань, тренувань з метою досягнення необхідного рівня фізичного розвитку та інше. Як вольове завдання може бути поставлена мета досконало оволодіти вправами психічної саморегуляції, що самі по собі ще більше множать вольові якості" [245, с. 54-55].

Розвиток рефлексивності також досягається завдяки психотехнікам нейро-лінгвістичного програмування [245, с. 65-66] (див.: додаток Е).

Зазначені тренінгові прийоми так чи інакше розширюють функціональний "обрій" "Я-концепції", оскільки вдосконалюють механізми самоусвідомлення. Наведемо деякі з вправ, які сприяють цим позитивним процесам.

Самопереконання – уявна аналітико-синтетична робота, що включає критичний аналіз самого себе, пошук переконливих доказів для обґрунтування успішного результату запланованих дій. У випадку невпевненості у своїх силах при вирішенні службового завдання уявіть і проаналізуйте досвід успішного вирішення аналогічних завдань у минулому. Зрештою, твердо скажіть собі: "Я вирішував завдання й складніші, вирішу й це!"

З метою "включення" механізмів емоційно-вольової саморегуляції студенту рекомендується багаторазово осмислити заплановану діяльність, "прорахувати" усі можливі варіанти її здійснення. Це дозволить звикнути до майбутньої ситуації і блокувати дію свідомої психологічної закономірності "чого не знаю - того боюся".

Самонавіюння полягає в прийнятті студентом на віру категоричних настанов типу "Усі буде нормально", "Я досить підготовлений, щоб виконати це завдання". Формуючи в собі культуру вольової мобілізації, вчиться робити будь-які вольові дії повсякденного життя після віддачі самонаказу, наприклад, "Вперед!", "Давай!", "Тримайся!" тощо. Часте сполучення вольової дії із самонаказом закріплюється у підсвідомості рефлексивно. Це дозволить в екстремальних умовах мобілізувати вольову сферу психіки шляхом віддачі самонаказу. Потрібно постійно нарощувати досвід "безстрашної" поведінки.

Вправа "дзеркало" Очікуючи ту чи іншу діяльність і відчуваючи сумнів у її успішному результаті, у своїх силах, зробіть наступне: уважно подивіться на себе в дзеркало (можна думкою), намагаючись надати обличчю спокійний, упевнений вираз і тоді, як зворотний зв'язок, набуває рівноваги й нервова система.

Варіювання цілепокладання. Відомо, що чим вищою є мета, тим нижче ймовірність її досягнення і, відповідно, більш невизначеними та гострішими є негативні переживання (трявожність, занепокоєння, невпевненість). Для зниження такого дезорганізуючого впливу на

психіку студента необхідно варіювати цілями. Кращий спосіб – розбити загальну мету на ієрархію часткових цілей і, застосовуючи методи самопереконавання і самонавіяння, послідовно їх досягати.

Збудливий подих. Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині пліч. Розслабтеся, встановіть рівний, глибокий подих. Зробіть повільний, повний вдих через ніс, одночасно піднімаючи руки нагору і схрещуючи перед обличчям долонями до себе. Після цього, напружуючи всі мускули тіла, особливо м'язи живота, опускаючи руки вниз, зробіть різкий видих через відкритий рот. Наприкінці видиху зберіться і, різко, із силою виштовхніть із легень залишок повітря. При видиху видається гортанний звук. Триразове повторення цього прийому дозволить мобілізувати сили й активізувати діяльність студентів у складних життєвих обставинах.

"Вольова увага". Для втілення думки в дію потрібно проявити волю. В умовах, коли боротьба мотивів "за" і "проти" відбувається на рівних, а приймати рішення необхідно, допомагає прийом загострення вольової уваги. Вправа виконується так: уявіть конкретну ситуацію з боротьбою мотивів і спробуйте знайти доводи на користь "за". Відшукавши такі доводи, зробіть невеликий вдих, загримайте подих і, кілька разів випинаючи і втягуючи живіт, думкою вимовте: "Я зроблю це!" При цьому рух діафрагми і скорочення черевних м'язів підвищать м'язовий тонус, що з'явиться поштовхом до вольової дії.

Ритуальні дії. Здійсненню вольової мобілізації сприяють і ритуальні дії. Цей ефект помічений уже давно: всім відомі ритуальні прийоми французьких мушкетерів перед сутичкою. Вони з'єднували руки і вимовляли девіз: "Один за всіх і всі за одного!" Нерідко можна спостерігати ритуальні дії спортсменів перед початком змагань, за допомогою яких вони налаштовують себе на рішучу і самовіддану боротьбу. У цих випадках ритуал є немов пусковим сигналом цілої системи звичних, закріплених у підсвідомості автоматизованих дій.

Завдяки тренінговим заняттям студенти мали також навчитися ототожнювати себе з однокурсниками, тваринами, рослинами, розширюючи обрій сприйняття дійсності, коли їм пропонувалось зрозуміти та відчути причини певної поведінки тих чи інших літературних героїв через ототожнення себе з їх персонажами. Зазначені прийоми допомагали студентам опанувати такими важливими механізмами міжособистісної інтеракційної взаємодії як ідентифікація (розуміння й інтерпретація поведінки і вчинків

однокурсників шляхом ототожнення себе з ними), соціально-психологічна рефлексія (розуміння іншого шляхом роздумів про нього, а також знання та розуміння студентом самого себе, усвідомлення того, як інші знають і розуміють тебе), емпатія (розуміння емоційних рухів інших).

Структурно тренінги склалися з двох етапів (діагностичного і корекційного), на першому з яких здійснювався процес самопізнання студентами (коли вони мали замислитися над своїми індивідуально-психічними особливостями, оцінити їх, визначити своє ставлення до них), а другий – був спрямований на виправлення недоліків, виявлених на діагностичному етапі, реалізовувався за рахунок одержання й усвідомлення ними нових знань про себе й інших учасників тренінгового заняття.

Для розвитку творчих якостей студентів як важливої умови успішності у житті важливими були активні та інтерактивні методи навчання, які включали дискусії, мозкові штурми, презентації, рольові та імітаційні ігри, розроблення проектів.

Велике значення у розвитку творчих якостей студентів, їх Я-концепції мали *тренінгові заняття*, спрямовані на поглиблення механізмів самопізнання, самоусвідомлення, рефлексії [295]. Розглянемо один з них.

Вправа 1. "Я та інші". "Хто я?" Відповідати на це запитання двадцятьма реченнями. Писати треба швидко, довго не роздумуючи. Викладач разом із студентами аналізує результати: яку сторону власного "Я" вони знають найкраще? Наприклад, зовнішність, взаємини з оточуючими, навчальні якості, моральні риси, плани на майбутнє тощо.

"Яким мене бачать інші?" За згодою студента його товариші характеризують його (письмово). Оцінює себе і він сам. Потім словесні портрети зачитуються, порівнюються із самооцінкою. Студент відзначає, що його найбільш вразило, які характеристики не збігаються з його уявленням про себе.

"Мої плюси і мінуси". Чистий аркуш ділиться лінією навпіл. В один стовпчик студенти записують свої позитивні, в інший – негативні якості. Причому більше уваги слід приділити достоїнствам, оскільки відомо, що недоліки описати легше. Цю вправу можна виконувати, як і попередню: група визначає "плюси" і "мінуси" когось із студентів за його згодою.

"Я не такий, як усі". Студентам пропонується записати не менше п'яти рис, які відрізняють їх від інших. Записи узагальнюються. Викладач пояснює, що індивідуальність – одна з найцінніших ознак особистості.

"Яким я був і яким став". Студенти коротко характеризують власне "Я" у минулому і тепер. Разом із викладачем визначають, які зміни відбулися, як студент оцінює себе колишнього і сьогоденного. Намагаються з'ясувати причини змін.

Розвиток рольового потенціалу студентів експериментальної групи досягався завдяки **рольовим тренінговим заняттям** (спрямованим на формування особистісних якостей студентів), основною метою яких було створення таких навчально-ігрових ситуацій, що дозволяють студентам апробувати різні типи людської поведінки (комплексу психологічних установок й афективно-перцептивних реакцій) та розширити рольовий репертуар, виходячи за межі традиційних соціальних ролей. Важливим є те, що у тренінгах ми орієнтувалися на рольові орієнтири, які викладено в освітньо-кваліфікаційних характеристиках, які окреслюють фахово значущі риси та властивості майбутнього педагога. У тренінгових групах студенти отримували домашні завдання, які полягали у поглибленні певних тренінгових вправ факультативу.

У рамках занять психолого-педагогічного циклу та факультативного курсу важливою була **процедура розв'язання педагогічних задач**, спрямованих на актуалізацію проблем здорового способу життя [240, с. 389-391; 312]. Наведемо приклад однієї з задач:

У базовій навчальній програмі з фізичного виховання для ВНЗ України пропонується цілеспрямовано впливати на студентів фізичними вправами, силами природи та гігієнічними чинниками з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, забезпечення готовності до активного життя і професійної діяльності.

Як пов'язати визначені винники з фізичним вихованням школярів? На що слід спрямовувати свої зусилля класному керівнику, вчителю-предметнику у цьому напрямі?

Блок самовдосконалення передбачав самостійну самоосвітню діяльність студентів у напрямку формування в них здорового способу життя та теоретичного й практичного оволодіння формами і засобами розвитку здорового способу життя у підлітків. Так, студенти мали засвоїти та самостійно виконувати вправи у рамках *методу*

самостійної психокорекції (134, с. 93-100]), який базується на принципах нейролінгвістичного програмування. Він не потребує спеціальних тренувань з метою засвоєння та може застосовуватись студентами у разі необхідності при виникненні психічного стресового чинника, через що досягається оптимізаційний ефект (див.: додаток Е).

Актуалізація здорового способу студентів цієї групи пов'язана з низкою таких заходів, як раціоналізація режиму навчальної діяльності та відпочинку, висока соціальна захищеність, сприятливий морально-психологічний клімат у студентських групах; у необхідних випадках – фармакокорекція. Однак вирішальну роль у цьому процесі відіграють засоби внутрішньої оптимізації психологічного стану студентів, певні прийоми психічної саморегуляції, які передбачають вплив студента на свою психіку для цілеспрямованої регуляції функціонування організму, його реакцій, процесів тощо.

Зазначимо, що у навчальній діяльності студентів методи психічної саморегуляції спрямовані на реалізацію таких завдань, як профілактика несприятливих психічних станів і своєчасна розрядка надмірної емоційної напруженості, стресових реакцій; мобілізація вольових ресурсів для створення стану високої працездатності тощо.

Загалом, методика формування здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу, спрямована на оптимізацію професійно-педагогічної підготовки студентів до формування здорового способу життя у підлітків вимагала реалізацію зазначених організаційно-педагогічних умов, які певним чином розкрито у попередньому параграфі. Серед таких умов особливо важливою була умова щодо створення ситуації успіху у навчальній діяльності, а також адаптаційно сприятливого навчально-педагогічного середовища, зокрема й оптимального мікроклімату у студентських колективах, що постає стимулюючим середовищним чинником професійно-педагогічної підготовки студентів до формування здорового способу життя у підлітків. Визначена умова реалізовалася через викладацький склад ВНЗ (що передбачало їх ознайомлення з методичним арсеналом формування здорового способу життя у студентської та учнівської молоді) і вимагала скординованих зусиль кураторів груп та викладачів, які у процесі професійно-педагогічної підготовки студентів мали враховувати суспільні вимоги щодо здорового способу життя всіх учасників освітнього процесу.

Природно, що важливим було також і використання сучасних інтегративних інноваційних тренінгових методик у процесі професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів, зокрема організація креативного діалогового навчання, яке спрямоване на формування здорового способу життя у всіх учасників освітнього процесу.

Тут також важливим було і використання студентами експериментальної групи інтернет-ресурсів з метою самостійного знаходження інформації щодо здорового способу життя. У зв'язку з цим надзвичайно важливою умовою було й оновлення змісту професійно-педагогічної підготовки (фундаменталізація та актуалізація ресурсного потенціалу студентів на основі впровадження міждисциплінарних зв'язків природничих та психолого-педагогічних дисциплін), а також ознайомлення студентів з відповідними освітньо-кваліфікаційними характеристиками. Наскільки нам відомо, у педагогічних ВНЗ ця процедура використовується вкрай рідко.

Зазначимо, що саме майбутні учителі природничих дисциплін найбільш підготовлені до формування в них здорового способу життя та готові до включення у процес професійно-педагогічної підготовки щодо формування у підлітків здорового способу життя через те, що студентам вдається поєднати в одному предметному полі досягнення як природничих, так і психолого-педагогічних дисциплін, тобто сполучити результати природничих (фізико-хімічних, біологічних) та гуманітарних (психолого-педагогічних, світоглядно-аксіологічних) наукових напрямів щодо засвоєння знань у визначеному напрямі.

4.3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ ОБГРУНТОВАНИХ ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ

За результатами формувального етапу експерименту динаміку зміни загального рівня актуалізації здорового способу життя студентів та інших параметрів їх підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків відображено у таблицях 4.17, 4.18.

У таблиці 3.11. попередньо (див.: розділ III, параграф 2, де подано результати першого констатувального зрізу) представлено загальний рівень адаптаційних можливостей студентів (зріз 2008-2009 н.р.; n = 490), де низький рівень адаптаційних можливостей не

було виявлено; нижчий за середнього – у 5 %, середній – у 34 %, вищий за середнього – у 57 % і високий – у 1 % респондентів.

У таблицях 4.17, 4.18 відображено результати другого констатувального зрізу (2009-2011 н.р.) – загальний рівень адаптаційних можливостей та рівень здоров'я студентів *контрольної* (238 студентів) та *експериментальної* (252 студентів) груп.

Таблиця 4.17

Загальний рівень адаптаційних можливостей студентів контрольної та експериментальної груп, рівень їх здоров'я (констатувальний зріз, 2009-2011 н.р.)

	Рівні адаптаційних можливостей як показники здоров'я									
	Низький		Нижчий за середнього		Середній		Вищий за середнього		Високий	
Групи	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Кількість студентів (у %)	–	3,1	7,1	5,1	35,2	30,1	58,0	60,1	–	1,0
АЗ		9	15	14	84	76	139	151		2

Порівняння двох констатувальних зрізів (2008-2009 н.р. та 2009-2010 н.р.: протягом 2008-2009 н.р. було досліджено особливості актуалізації здорового способу життя у студентів, що мало на меті з'ясувати головні чинники здорового способу життя студентів та намітити головні оптимізаційні шляхи, які нами експериментально перевірено у 2009-2011 н.р., коли ми вивчали на експериментальній і контрольній вибірках ефективність запропонованих нами організаційно-педагогічних умов) свідчить про те, що показники РАМ студентів за цей час суттєво не змінилися: низький рівень РАМ коливається в межах 0-3%, нижчий за середнього – 3-5%, середній – 30-35%, вищий за середнього – 28-60%, високий – 1-3%.

Розглянемо результати формувального етапу експерименту (2009-2011 н.р.) (таб. 4.26). У контрольній групі РАМ студентів та рівень їх здоров'я істотно не змінилися за період цього експерименту, оскільки покращення низького рівня здоров'я не спостерігається, а рівень нижчий за середній протягом експерименту змінився з 7% до 5%; рівень середній змінився від 35% до 30 %; рівень вищий за середній змінився з 58 % до 59 %; рівень високий змінився з 0% до 3%. Як бачимо, спостерігається певне зростання РАМ 11% студентів у бік покращення показників РАМ та рівня здоров'я. Тобто практично кожен десятий студент контрольної групи виявив позитивну динаміку стосовно зміни показників РАМ за період формувального етапу експерименту, що можна вважати показником неоптимізаційної

динаміки навчальної діяльності студентів контрольної групи, які під час навчання у ВНЗ поступово покращують психофізіологічні якості, необхідні для навчальної діяльності у контексті здорового способу життя.

В експериментальній же групі, до якої була застосована оптимізаційна методика, за період формувального експерименту спостерігається істотне покращення показників РАМ та рівня здоров'я (таб. 4.18).

Таблиця 4.18

Загальний рівень адаптаційних можливостей студентів контрольної та експериментальної груп та рівень їх здоров'я (формувальний зріз, 2009-2011 н.р.)

	Рівні адаптаційних можливостей як показники здоров'я									
	Низький		Нижчий за середнього		Середній		Вищий за середнього		Високий	
Групи	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Кількість студентів (у %)	–	–	6,1	3,1	30,1	18,1	60,2	68,0	3,7	11,1
АЗ	–	–	13	9	73	43	145	177	7	23

Істотні позитивні зміни тут відбулися у 33% студентів, тобто у третини зріс рівень здоров'я, та, відповідно, значно активізувався здоровий спосіб життя. Це свідчить про ефективність запропонованих організаційно-педагогічних умов оптимізації зазначеного процесу.

Нами також було проаналізовані результати *академічної успішності* студентів контрольної та експериментальної груп з психолого-педагогічних дисциплін на період завершення формувального етапу експерименту, що дозволило дійти висновку: студенти експериментальної групи виявили у цілому вищий рівень навчальної успішності. Останнє дає підстави говорити про позитивну кореляцію між рівнем їх здоров'я та навчальною успішністю, як і про позитивну кореляцію між рівнем здоров'я і навчальної самоефективністю студентів. Це також опосередковано свідчить про те, що студенти експериментальної групи мають більш повні психолого-педагогічні знання щодо особливостей підліткового віку, ніж студенти контрольної групи.

Крім того, ми провели два тестування щодо виявлення *орієнтованої оцінки здорової поведінки студентів і школярів та оцінки їх соматичного здоров'я* [89].

Таблиця 4.19

Динаміка соматичного здоров'я студентів контрольної та експериментальної груп

Рівні соматичного здоров'я	До формувального етапу експерименту				Після формувального етапу експерименту			
	КГ n = 238		ЕГ n = 252		КГ n = 238		ЕГ n = 252	
	A3	%	A3	%	A3	%	A3	%
Високий	15	6,2	10	4,0	14	6,8	48	20
Вищий за середнього	15	6,2	11	4,4	12	6,0	69	27,6
Середній	59	25,1	59	23,6	60	21,8	62	24,8
Нижчий за середнього	60	25,4	51	20,4	61	26,8	49	19,6
Низький	89	37,0	119	47,6	91	37,9	20	8,0

Таблиця 3.20

Динаміка здорової поведінки студентів контрольної та експериментальної груп

Рівні здорової поведінки	До формувального етапу експерименту				Після формувального етапу експерименту			
	КГ n = 238		ЕГ n = 252		КГ n = 238		ЕГ n = 252	
	A3	%	A3	%	A3	%	A3	%
Відмінний	13	5,8	11	4,4	15	6,2	52	20,8
Добрий	17	7,5	13	4,8	13	5,8	72	28,4
Середній	59	24,9	58	22,8	60	25,4	65	25,6
Посередній	62	25,8	50	20,0	63	26,4	46	18,4
Критичний	87	36,2	120	48,0	87	36,2	17	6,8

Як засвідчують отримані дані, у студентів експериментальної групи, на відміну від контрольної, спостерігається позитивна динаміка як щодо соматичного здоров'я, так і здорової поведінки. При цьому ця динаміка є більш переконливою у студентів контрольної групи щодо їх здорової поведінки, ніж соматичного здоров'я, оскільки, як засвідчує наше дослідження, ставлення (позитивне) до свого здоров'я на рівні переконання та відповідної поведінки досягнути дещо легше, ніж позитивні зрушення у контексті соматичного здоров'я – для цього потрібен досить значний час, оскільки функціональні підвалини соматичного здоров'я закладаються в людини у дошкільному та шкільному віці.

Важливим було також вивчення соціально-психологічного клімату у студентських групах (контрольній та експериментальній) за період формувального етапу експерименту. Результати діагностування характеру цього клімату після формувального експерименту відображено у таблиці 4.21.

Таблиця 4.21

Оцінка студентами параметрів соціально-психологічного клімату в студентському колективі до і після формувального етапу експерименту в експериментальній і контрольній групах

ПАРАМЕТРИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КОЛЕКТИВІ	Середній бал до експерименту		Середній бал після експерименту	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
1. Почуття гордості за колектив, якщо його відзначають керівники	1,7	1,6	2,1	1,8
2. Колектив активний, сповнений енергії	1,4	1,3	2,1	1,4
3. Доброзичливе і співчутливе ставлення до нових членів колективу, допомога їм адаптуватися	1,3	1,3	1,6	1,2
4. Спільні справи захоплюють усіх, велике бажання працювати колективно	0,9	0,9	1,3	0,9
5. У колективі існує справедливе ставлення до всіх членів, підтримують слабких, стають на їх захист	1,3	1,2	1,6	1,2
6. У колективі з повагою ставляться до поглядів один одного	1,2	1,2	1,9	1,3
7. Досягнення та невдачі колективу переживаються кожним як свої власні	1,5	1,4	1,7	2,7
8. У важкі для колективу хвилини відбувається емоційне єднання його членів ("один за всіх і всі за одного")	1,5	1,4	1,9	1,7
9. У колективі переважає бадьорий, життєрадісний настрій	1,2	1,1	2,4	1,3
10. Доброзичливість у стосунках, взаємні симпатії	0,7	0,8	1,8	1,0
11. У стосунках між мікрогрупами всередині колективу існує взаємна симпатія, взаєморозуміння	1,4	1,2	1,9	1,5
12. Членам колективу подобається разом проводити час, брати участь у спільній діяльності	0,5	0,5	1,3	0,9
13. Успіхи або невдачі товаришів викликають співпереживання, щире участь усіх членів колективу	1,1	1,0	2,2	1,2

Отримані дані засвідчують, що в експериментальній групі після формувального етапу експерименту простежується загальна позитивна динаміка параметрів соціально-психологічного клімату. На відміну від контрольної групи, де за той же час не спостерігається істотних змін стосовно цих параметрів, в експериментальній групі спостерігається зростання параметрів, що характеризуються єдністю та згуртованістю студентів, взаємну доброзичливість, коли успіхи та невдачі співкурсників викликають співпереживання, а досягнення і невдачі цілого колективу переживаються окремими його членами як свої власні. У результаті поліпшились міжособистісна комунікація студентів, яка виявляє їхню задоволеність від спілкування з педагогами, підвищений емоційний тонус, зростання зацікавленості студентів у спільній навчальній діяльності. Вони починають тяжіти до тіснішого спілкування та спільного проведення вільного часу.

Загальна кількісна оцінка до і після формувального етапу

експерименту параметрів соціально-психологічного мікроклімату доводить, що в експериментальній групі виявляється високий ступінь сприятливості цього клімату, на відміну від контрольної, де простежується середній ступінь його сприятливості.

Дослідження **активної життєвої позиції та вольового потенціалу** студентів контрольної та експериментальної груп засвідчило, що більшість студентів контрольної групи (69,8 %) виявили низький рівень локусу контролю, що підтверджує думку про те, що у вагомому відсотка студентів виявляється низький вольовий потенціал. У той час в експериментальній групі за цей же час спостерігається досить позитивна динаміка зазначених параметрів (табл. 4.22).

Таблиця 4.22.

Дослідження динаміки активної життєвої позиції та вольового потенціалу студентів контрольної та експериментальної груп

Рівні вольового потенціалу	До формульованого етапу експерименту				Після формульованого етапу експерименту			
	КГ n = 238		ЕГ n = 252		КГ n = 238		ЕГ n = 252	
	АЗ	%	АЗ	%	АЗ	%	АЗ	%
Високий	11	4,6	12	4,8	19	8,0	47	18,7
Середній	56	23,5	61	24,1	96	40,3	179	71,0
Низький	171	71,9	179	71,2	123	51,7	26	10,3

Таблиця 4.23

Розрахунок λ -критерію при співставленні емпіричних значень показника активної життєвої позиції та вольового потенціалу в КГ і ЕГ після формульованого етапу експерименту

РІВНІ ВОЛЬОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ	Емпіричні частоти		Емпіричні частки		Накопичені емпіричні частки		Різниця $d = \sum fe^* - \sum fk^*$
	f_k	f_e	f_k^*	f_e^*	$\sum f_k^*$	$\sum f_e^*$	
Високий	19	47	0,080	0,187	0,080	0,187	0,107
Середній	96	179	0,403	0,710	0,483	0,897	0,414
Низький	123	26	0,517	0,103	1	1	0

Достовірність одержаних результатів перевіримо за допомогою λ -критерію Колмогорова-Смірнова. Сформулюємо статистичні гіпотези.

H_0 : Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *не вищий*, ніж у контрольній після формульованого етапу експерименту.

H_1 : Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *вищий*, ніж у контрольній після

формульованого етапу експерименту.

Максимальна різниця між накопиченими емпіричними частками складає 0,414. Підрахуємо значення критерію λ за формулою:

$\lambda = d_{\max} \sqrt{\frac{n_e \cdot n_k}{n_e + n_k}};$	$\lambda_{\text{емп}} = 0,414 \cdot \sqrt{\frac{252 \cdot 238}{252 + 238}} = 4,58;$	$\lambda_{\text{кр}} = \begin{cases} 1,36 (p \leq 0,05) \\ 1,63 (p \leq 0,01) \end{cases}$
--	---	--

Отже, $4,58 > 1,63$, $\lambda_{\text{емп}} > \lambda_{\text{кр}}$ для $p \leq 0,01$

Відповідь: H_0 – відхиляється. Приймається H_1 . Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *вищій*, ніж у контрольній після формульованого етапу експерименту.

Результати формульованого зрізу дослідження *змістового та практичного аспектів здорового способу життя майбутнього педагога* (як компонентів його професійної підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків) в експериментальній групі у цілому корелюють із результатами вивчення мотиваційно-ціннісних компоненту підготовленості майбутніх учителів до формування здорового способу життя у підлітків.

Для порівняльного аналізу результатів сформованості еколого-валеологічних та загальнопедагогічних знань у студентів контрольної та експериментальної груп по кожному показнику підраховувалася сумарна кількість балів, які були одержані студентами за вказаними рівнями за таким правилом: відносна частота дорівнює відношенню одержаного сумарного числа балів і можливого максимального числа балів. Високий рівень: 84-105 балів, середній: 53-83 бали; низький: менше 53 балів.

Таблиця 4.23.

Дослідження динаміки сформованості еколого-валеологічних та загальнопедагогічних знань у студентів контрольної та експериментальної груп

Рівні	До формульованого експерименту				Після формульованого експерименту			
	КГ n = 238		ЕГ n = 252		КГ n = 238		ЕГ n = 252	
	АЗ	%	АЗ	%	АЗ	%	АЗ	%
Високий	21	8,8	24	9,5	33	13,9	49	19,4
Середній	96	40,3	102	40,5	127	53,4	154	61,1
Низький	121	50,9	126	50,0	78	32,7	49	19,5

Достовірність одержаних результатів перевіримо за допомогою λ -критерію Колмогорова-Смірнова. Сформулюємо статистичні гіпотези.

H_0 : Кількість студентів, у яких покращився діагностований

показник в експериментальній групі *не вищий*, ніж у контрольній після формувального етапу експерименту.

H_1 : Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *вищий*, ніж у контрольній після формувального етапу експерименту.

Таблиця 4.24

Розрахунок λ -критерію при співставленні емпіричних значень показника сформованості еколого-валеологічних та загальнопедагогічних знань в КГ і ЕГ після формувального етапу експерименту

РІВНІ	Емпіричні частоти		Емпіричні частки		Накопичені емпіричні частки		Різниця $d = \sum fe^* - \sum fk^*$
	f_k	f_e	fk^*	fe^*	$\sum fk^*$	$\sum fe^*$	
Високий	33	49	0,139	0,194	0,139	0,194	0,055
Середній	127	154	0,534	0,611	0,673	0,805	0,132
Низький	78	43	0,327	0,195	1	1	0

Максимальна різниця між накопиченими емпіричними частками складає 0,055. Підрахуємо значення критерію λ за формулою:

$\lambda = d_{\max} \sqrt{\frac{n_e \cdot n_k}{n_e + n_k}} ;$	$\lambda_{\text{емп}} = 0,132 \cdot \sqrt{\frac{252 \cdot 238}{252 + 238}} = 1,46$
---	--

Отже, $1,46 > 1,36$, $\lambda_{\text{емп}} > \lambda_{\text{кр}}$ для $p \leq 0,05$

Відповідь: H_0 – відхиляється. Приймається H_1 . Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *вищий*, ніж у контрольній після формувального етапу експерименту.

Для порівняльного аналізу результатів сформованості прогностичних знань у студентів контрольної та експериментальної груп по кожному показнику підраховувалася сумарна кількість балів, які були одержані студентами за вказаними рівнями за таким правилом: відносна частота дорівнює відношенню одержаного сумарного числа балів і можливого максимального числа балів. Високий рівень: 68-84 балів, середній: 42-67 балів; низький: менше 42 бали.

Таблиця 4.25

Дослідження динаміки сформованості прогностичних знань у студентів контрольної та експериментальної груп

Рівні	До формувального експерименту				Після формувального експерименту			
	КГ $n = 238$		ЕГ $n = 252$		КГ $n = 238$		ЕГ $n = 252$	
	А3	%	А3	%	А3	%	А3	%
Високий	20	8,7	23	9,4	38	14,2	51	20,1
Середній	98	40,2	104	40,4	123	52,2	154	61,1
Низький	120	51,0	125	51,1	79	32,3	47	18,8

Достовірність одержаних результатів перевіримо за допомогою λ -критерію Колмогорова-Смірнова. Сформулюємо статистичні гіпотези.

H_0 : Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *не вищий*, ніж у контрольній після формувального етапу експерименту.

H_1 : Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *вищий*, ніж у контрольній після формувального етапу експерименту.

Таблиця 4.26

Розрахунок λ -критерію при співставленні емпіричних значень показника сформованості прогностичних знань в КГ і ЕГ після формувального етапу експерименту

РІВНІ	Емпіричні частоти		Емпіричні частки		Накопичені емпіричні частки		Різниця $d = \sum fe^* - \sum fk^*$
	f_k	f_e	fk^*	fe^*	$\sum fk^*$	$\sum fe^*$	
Високий	32	50	0,138	0,193	0,139	0,195	0,054
Середній	125	153	0,533	0,612	0,674	0,807	0,133
Низький	76	43	0,326	0,194	1	1	0

Максимальна різниця між накопиченими емпіричними частками складає 0,414. Підрахуємо значення критерію λ за формулою:

$\lambda = d_{\max} \sqrt{\frac{n_e \cdot n_k}{n_e + n_k}}$	$\lambda_{\text{емп}} = 0,133 \cdot \sqrt{\frac{252 \cdot 238}{252 + 238}} = 1,48$
---	--

Отже, $1,48 > 1,36$, $\lambda_{\text{емп}} > \lambda_{\text{кр}}$ для $p \leq 0,01$

Відповідь: H_0 – відхиляється. Приймається H_1 . Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *вищий*, ніж у контрольній після формувального етапу експерименту.

Для порівняльного аналізу результатів сформованості знань щодо організації здорового способу життя у студентів контрольної та експериментальної груп по кожному показнику підраховувалася сумарна кількість балів, які були одержані студентами за вказаними рівнями за таким правилом: відносна частота дорівнює відношенню одержаного сумарного числа балів і можливого максимального числа балів. Високий рівень: 56-70 балів, середній: 35-55 балів; низький: менше 35 бали.

Таблиця 4.27

Дослідження динаміки сформованості знань щодо організації здорового способу життя у студентів контрольної та експериментальної груп

Рівні	До формульованого етапу експерименту				Після формульованого етапу експерименту			
	КГ n = 238		ЕГ n = 252		КГ n = 238		ЕГ n = 252	
	АЗ	%	АЗ	%	АЗ	%	АЗ	%
Високий	14	5,9	16	6,3	23	9,7	39	15,5
Середній	92	38,7	98	38,9	154	64,7	194	77,0
Низький	61	55,4	138	54,8	61	25,6	19	7,5

Достовірність одержаних результатів перевіримо за допомогою λ -критерію Колмогорова-Смірнова. Сформулюємо статистичні гіпотези.

H_0 : Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *не вищий*, ніж у контрольній після формульованого етапу експерименту.

H_1 : Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *вищий*, ніж у контрольній після формульованого етапу експерименту.

Таблиця 4.28

Розрахунок λ -критерію при співставленні емпіричних значень показника сформованості знань щодо організації здорового способу життя в КГ і ЕГ після формульованого етапу експерименту

РІВНІ	Емпіричні частоти		Емпіричні частки		Накопичені емпіричні частки		Різниця $d = \sum fe^* - \sum fk^*$
	fk	fe	fk*	fe*	$\sum fk^*$	$\sum fe^*$	
Високий	23	39	0,097	0,155	0,097	0,155	0,058
Середній	154	194	0,647	0,770	0,744	0,925	0,181
Низький	61	19	0,256	0,075	1	1	0

Максимальна різниця між накопиченими емпіричними частками складає 0,181. Підрахуємо значення критерію λ за формулою:

$\lambda = d_{\max} \sqrt{\frac{n_e \cdot n_k}{n_e + n_k}}$	$\lambda_{\text{емп}} = 0,181 \cdot \sqrt{\frac{252 \cdot 238}{252 + 238}} = 2,01$
---	--

Отже, $2,01 > 1,63$, $\lambda_{\text{емп}} > \lambda_{\text{кр}}$ для $p \leq 0,01$

Відповідь: H_0 – відхиляється. Приймається H_1 . Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *вищий*, ніж у контрольній після формульованого етапу експерименту.

Для порівняльного аналізу результатів сформованості гностично-інформаційних умінь у студентів контрольної та експериментальної груп по кожному показнику підраховувалася сумарна кількість балів, які були одержані студентами за вказаними рівнями за таким правилом: відносна частота дорівнює відношенню одержаного сумарного числа балів і можливого максимального числа балів. Високий рівень: 68-84 балів, середній: 42-67 балів; низький: менше 42 бали.

Таблиця 4.29

Дослідження динаміки сформованості гностично-інформаційних умінь у студентів контрольної та експериментальної груп

Рівні	До формульовального етапу експерименту				Після формульовального етапу експерименту			
	КГ n = 238		ЕГ n = 252		КГ n = 238		ЕГ n = 252	
	A3	%	A3	%	A3	%	A3	%
Високий	26	10,9	29	11,5	37	15,5	66	26,2
Середній	106	45,4	114	45,2	138	58,0	169	67,1
Низький	104	43,7	109	43,3	63	26,5	17	6,7

Достовірність одержаних результатів перевіримо за допомогою λ -критерію Колмогорова-Смірнова. Сформулюємо статистичні гіпотези.

H_0 : Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *не вищий*, ніж у контрольній після формульовального етапу експерименту.

H_1 : Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *вищий*, ніж у контрольній після формульовального етапу експерименту.

Таблиця 4.30

Розрахунок λ -критерію при співставленні емпіричних значень показника сформованості гностично-інформаційних умінь в КГ і ЕГ після формульовального етапу експерименту

РІВНІ	Емпіричні частоти		Емпіричні частки		Накопичені емпіричні частки		Різниця $d = \sum fe^* - \sum fk^*$
	fk	fe	fk*	fe*	$\sum fk^*$	$\sum fe^*$	
Високий	37	66	0,155	0,262	0,155	0,262	0,107
Середній	138	169	0,580	0,671	0,735	0,933	0,198
Низький	63	17	0,265	0,067	1	1	0

Максимальна різниця між накопиченими емпіричними частками складає 0,198. Підрахуємо значення критерію λ за формулою:

$\lambda = d_{\max} \sqrt{\frac{n_e \cdot n_k}{n_e + n_k}}$	$\lambda_{\text{емп}} = 0,198 \cdot \sqrt{\frac{252 \cdot 238}{252 + 238}} = 2,19$
---	--

Отже, $2,19 > 1,63$, $\lambda_{emp} > \lambda_{кр}$ для $p \leq 0,01$

Відповідь: H_0 – відхиляється. Приймається H_1 . Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *вищій*, ніж у контрольній після формувального етапу експерименту.

Для порівняльного аналізу результатів сформованості проектувально-конструювальних умінь у студентів контрольної та експериментальної груп по кожному показнику підраховувалася сумарна кількість балів, які були одержані студентами за вказаними рівнями за таким правилом: відносна частота дорівнює відношенню одержаного сумарного числа балів і можливого максимального числа балів. Високий рівень: 56-70 балів, середній: 35-55 балів; низький: менше 35 бали.

Таблиця 4.31

Дослідження динаміки сформованості проектувально-конструювальних умінь у студентів контрольної та експериментальної груп

Рівні	До формувального етапу експерименту				Після формувального етапу експерименту			
	КГ n = 238		ЕГ n = 252		КГ n = 238		ЕГ n = 252	
	АЗ	%	АЗ	%	АЗ	%	АЗ	%
Високий	8	3,4	9	3,6	17	7,1	28	11,1
Середній	102	42,9	108	42,9	144	60,5	198	78,6
Низький	128	57,7	135	53,5	77	32,4	26	10,3

Достовірність одержаних результатів перевіримо за допомогою λ -критерію Колмогорова-Смірнова. Сформулюємо статистичні гіпотези.

H_0 : Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *не вищій*, ніж у контрольній після формувального етапу експерименту.

H_1 : Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *вищій*, ніж у контрольній після формувального етапу експерименту.

Таблиця 4.32

Розрахунок λ -критерію при співставленні емпіричних значень показника сформованості проектувально-конструктивних умінь в КГ і ЕГ після формувального етапу експерименту

РІВНІ	Емпіричні частоти		Емпіричні частки		Накопичені емпіричні частки		Різниця $d = \sum \frac{f_{e^*} - f_{k^*}}{f_{k^*}}$
	f_k	f_e	f_{k^*}	f_{e^*}	$\sum f_{k^*}$	$\sum f_{e^*}$	
Високий	17	28	0,071	0,111	0,071	0,111	0,040
Середній	144	198	0,605	0,786	0,676	0,897	0,221
Низький	77	26	0,324	0,103	1	1	0

Максимальна різниця між накопиченими емпіричними частками складає 0,221. Підрахуємо значення критерію λ за формулою:

$\lambda = d_{\max} \sqrt{\frac{n_e \cdot n_k}{n_e + n_k}}$	$\lambda_{\text{емп}} = 0,221 \cdot \sqrt{\frac{252 \cdot 238}{252 + 238}} = 2,45$
---	--

Отже, $2,45 > 1,63$, $\lambda_{\text{емп}} > \lambda_{\text{кр}}$ для $p \leq 0,01$

Відповідь: H_0 – відхиляється. Приймається H_1 . Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *вищий*, ніж у контрольній після формувального етапу експерименту.

Для порівняльного аналізу результатів сформованості комунікативно-організаторських умінь у студентів контрольної та експериментальної груп по кожному показнику підраховувалася сумарна кількість балів, які були одержані студентами за вказаними рівнями за таким правилом: відносна частота дорівнює відношенню одержаного сумарного числа балів і можливого максимального числа балів. Високий рівень: 73-91 балів, середній: 46-72 балів; низький: менше 46 бали.

Таблиця 4.33

Дослідження динаміки сформованості комунікативно-організаторських умінь у студентів контрольної та експериментальної груп

Рівні	До формувального етапу експерименту				Після формувального етапу експерименту			
	КГ n = 238		ЕГ n = 252		КГ n = 238		ЕГ n = 252	
	АЗ	%	АЗ	%	АЗ	%	АЗ	%
Високий	49	20,6	53	21,0	52	21,8	86	34,1
Середній	138	58,0	144	57,2	146	61,4	161	63,9
Низький	51	21,4	55	21,8	40	16,8	5	2,0

Достовірність одержаних результатів перевіримо за допомогою λ -критерію Колмогорова-Смірнова. Сформулюємо статистичні гіпотези.

H_0 : Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *не вищий*, ніж у контрольній після формувального етапу експерименту.

H_1 : Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *вищий*, ніж у контрольній після формувального етапу експерименту.

Розрахунок λ -критерію при співставленні емпіричних значень показника сформованості комунікативно-організаторських умінь в КГ і ЕГ після формувального етапу експерименту

РІВНІ	Емпіричні частоти		Емпіричні частки		Накопичені емпіричні частки		Різниця $d = \sum fe^* - \sum fk^*$
	f_k	f_e	fk^*	fe^*	$\sum fk^*$	$\sum fe^*$	
Високий	42	86	0,218	0,341	0,218	0,341	0,123
Середній	146	161	0,614	0,639	0,832	0,980	0,148
Низький	40	5	0,168	0,020	1	1	0

Максимальна різниця між накопиченими емпіричними частками складає 0,148. Підрахуємо значення критерію λ за формулою:

$$\lambda = d_{\max} \sqrt{\frac{n_e \cdot n_k}{n_e + n_k}};$$

$$\lambda_{\text{емп}} = 0,148 \cdot \sqrt{\frac{252 \cdot 238}{252 + 238}} = 1,64;$$

Отже, $1,64 > 1,63$, $\lambda_{\text{емп}} > \lambda_{\text{кр}}$ для $p \leq 0,01$

Відповідь: H_0 – відхиляється. Приймається H_1 . Кількість студентів, у яких покращився діагностований показник в експериментальній групі *вищий*, ніж у контрольній після формувального етапу експерименту.

Розглянемо динаміку формування відповідних знань та вмінь у студентів контрольної та експериментальної груп за наслідками формувального етапу експерименту.

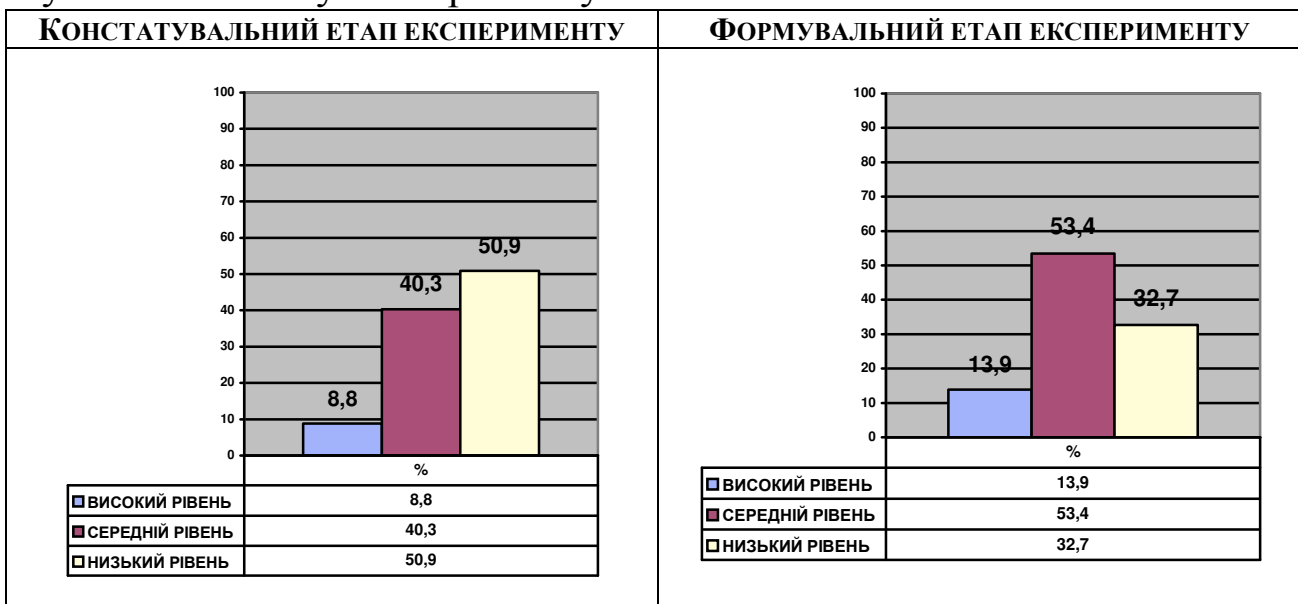


Рис. 4.3. Динаміка розвитку еколого-валеологічних та загальнопедагогічних знань у контрольній групі

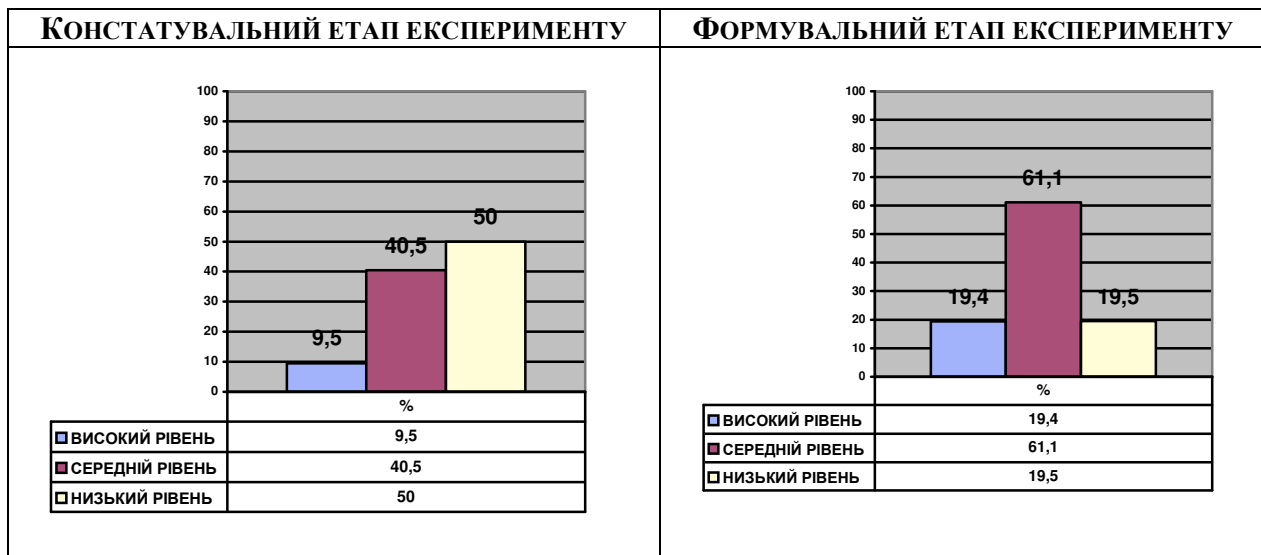


Рис. 4.4. Динаміка розвитку еколого-валеологічних та загальнопедагогічних знань в експериментальній групі

Як бачимо, спостерігається у цілому позитивна динаміка розвитку еколого-валеологічних та загальнопедагогічних знань у контрольній групі за рахунок певного позитивного впливу нормативного змісту природничих й психолого-педагогічних дисциплін щодо формування у студентів відповідних знань.

Проте в експериментальній групі зазначена динаміка більш вагома, ніж у контрольній (що доводить метод математичної статистики), оскільки в експериментальній групі високого рівня досягли 19,4 %, середнього – 61,1 % студентів, на відміну від, відповідно, 13,9% та 53,4 % студентів у контрольній групі. Наявний позитивний вплив зrealізованих у процесі формувального експерименту обґрунтованих організаційно-педагогічних умов.

Зазначимо також, що аналіз результатів формувального етапу експерименту засвідчує, що у студентів контрольної групи позитивна динаміка щодо зростання відповідних знань відбувається недиференційовано, у той час як у студентів експериментальної групи значні позитивні зрушення спостерігаються у розвитку таких компонентів знань, як: знання чинників формування негативних звичок у підлітків та шляхів їх подолання; знання про причини хвороб, здоров'я підлітків, його профілактику та збереження, зміцнення та відтворення; знання зарубіжного досвіду щодо формування здорового способу життя у школярів та студентської молоді; знання інноваційного досвіду своїх колег стосовно формування здорового способу життя у школярів та студентської молоді; знання історії формування здорово-

го способу життя у школярів та студентської молоді; знання про антропічний фактор і його вплив на організм людини.

Відтак, значно розвиваються саме ті знання, які потрібні майбутнім педагогам у їх подальшій роботі з підлітками щодо формування в них здорового способу життя, а також знання історичного, зарубіжного та інноваційного досвіду у визначеному напрямі, що засвідчує, по-перше, про переорієнтацію студентів експериментальної групи на ціннісно-сенсові аспекти здорового способу життя, і, по-друге, про зростання інтересу до їх майбутньої професійної діяльності у контексті позбавлення підлітків негативних звичок та формування в учнів здорового способу життя.

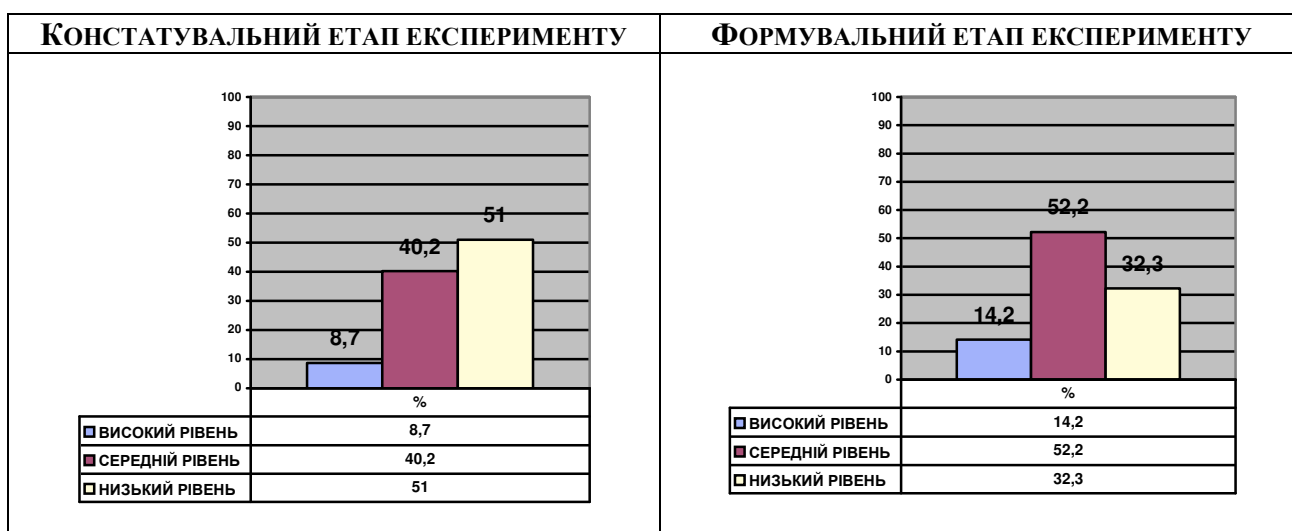


Рис. 4.5. Динаміка розвитку прогностичних знань у контрольній групі

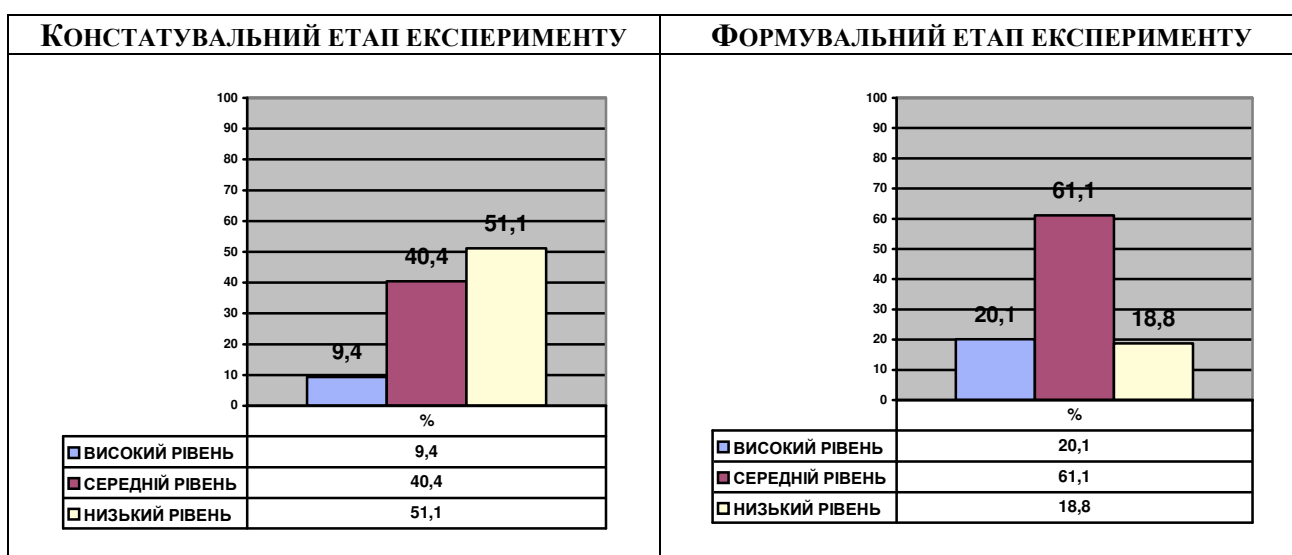


Рис. 4.6. Динаміка розвитку прогностичних знань в експериментальній групі

Отже, як і у попередньому випадку, в експериментальній групі спостерігається більш вагома динаміка розвитку прогностичних знань, ніж у контрольній. Аналіз результатів формувального експерименту засвідчує також, що у студентів контрольної групи позитив-

на динаміка щодо зростання прогностичних знань відбувається не диференційовано, у той час як у студентів експериментальної групи позитивні зрушення спостерігаються у процесі формування таких знань, які стосуються застосування спеціальних методик корекції власного психічного стану, користування прийомами саморегуляції та самоконтролю, розвитку вольових властивостей особистості, шляхів самоосвітньої діяльності у галузі формування здорового способу життя у школярів та студентської молоді принципів проектування шляхів подолання негативних звичок у підлітків.

Відтак, у контрольній групі прогностичний аспект знань реалізується у практичній площині саморозвитку особистості майбутніх педагогів та розвитку підлітків щодо відповідних вольових характеристик, які актуалізуються на шляху долаття перешкод. Суттєво, що цей висновок у цілому узгоджується із загальними закономірностями формування волі як "неінерційної сутності" (вислів П.В. Симонова), що розвивається за наявності певних життєвих труднощів та атрофується, коли людина існує у безпроблемному соціальному середовищі.

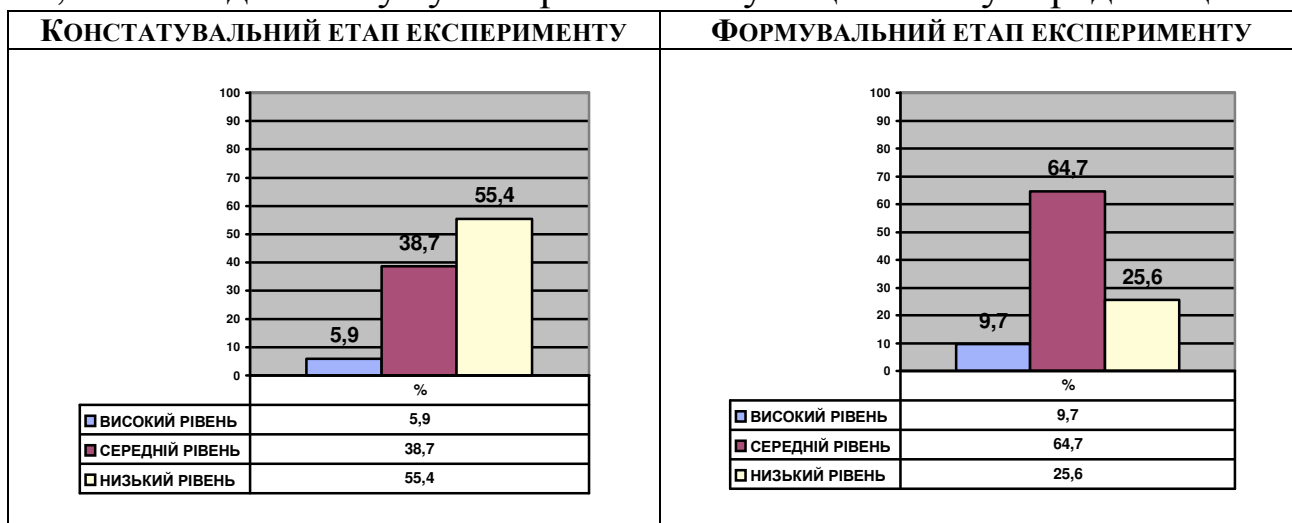


Рис. 4.7. Динаміка розвитку знань щодо організації здорового способу у контрольній групі

Подані рисунки (4.7, 4.8) засвідчують: в експериментальній групі простежується більш вагома динаміка розвитку знань щодо організації здорового способу життя, ніж у контрольній. Особливо слід звернути увагу на те, що в експериментальній групі залишилося близько 7 % студентів з низьким рівнем сформованості знань щодо організації здорового способу життя, ніж у контрольній (26,5 %), що засвідчує про ефективність та дієвість зrealізованих організаційно-педагогічних умов, зокрема тренінгових вправ, які сприяли усвідомленню студентами експериментальної групи важливості організації здорового способу життя у контексті їхньої професійно-педагогічної підготовки.

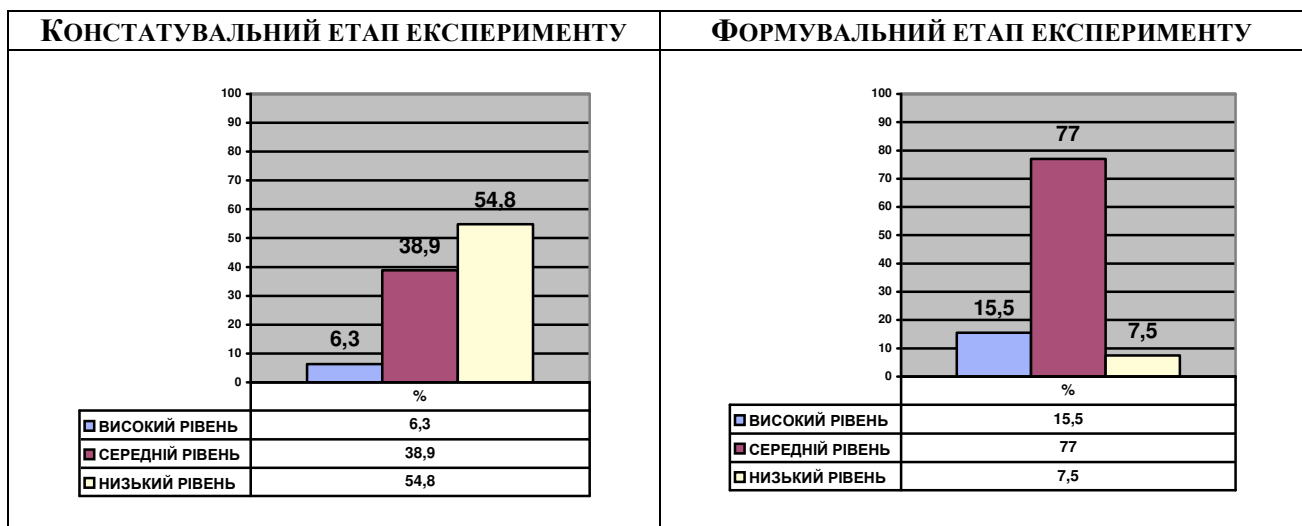


Рис. 4.8. Динаміка розвитку знань щодо організації здорового способу в експериментальній групі

Як і у попередньому випадку, аналіз результатів формувального етапу експерименту засвідчує, що у студентів контрольної групи позитивна динаміка щодо зростання знань організації здорового способу життя відбувається недиференційовано, у той час як у студентів експериментальної групи позитивні зрушення спостерігаються у процесі формування таких знань, які стосуються знання освітньо-кваліфікаційної характеристики майбутнього учителя природничих дисциплін, а також знань способів і методів трансформації ціннісних орієнтацій підлітків у напрямку здорового способу життя, знань чинників, які визначають здоровий спосіб життя підлітків, а також знань методів та прийомів формування здорового способу життя у підлітків.

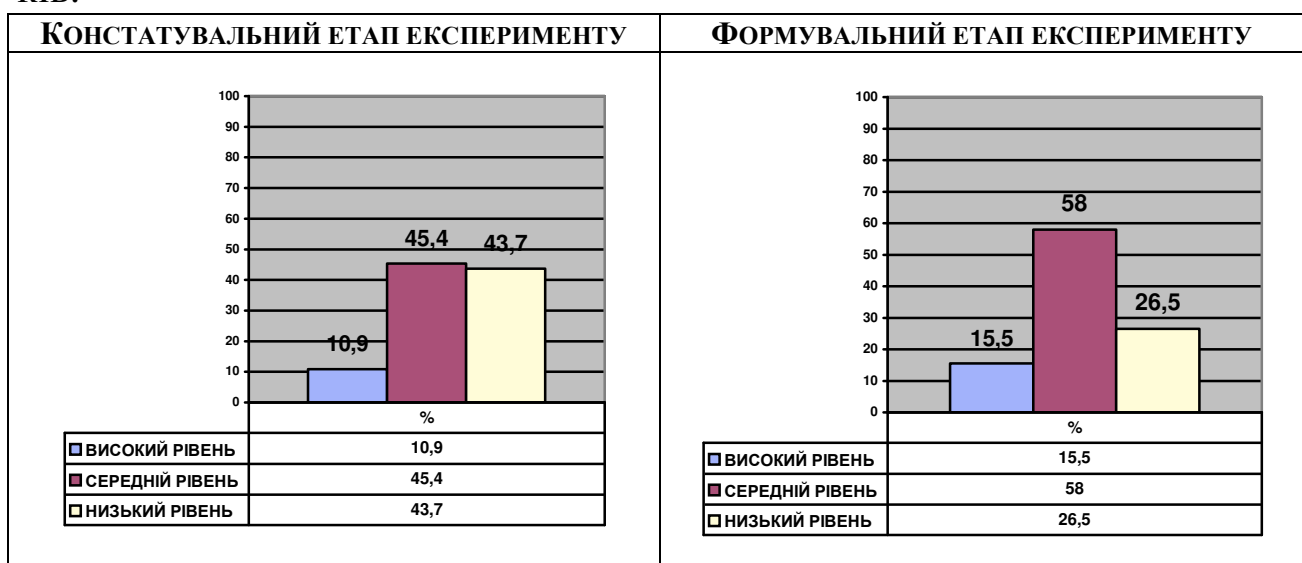


Рис. 4.9. Динаміка розвитку гностично-інформаційних умінь у контрольній групі

Це засвідчує про практичну спрямованість знань щодо організації здорового способу життя у студентів експериментальної групи, які, відповідно до компетентнісного та контекстного наукових підходів,

починають більш повно цікавитися змістом своєї майбутньої професійної діяльності.

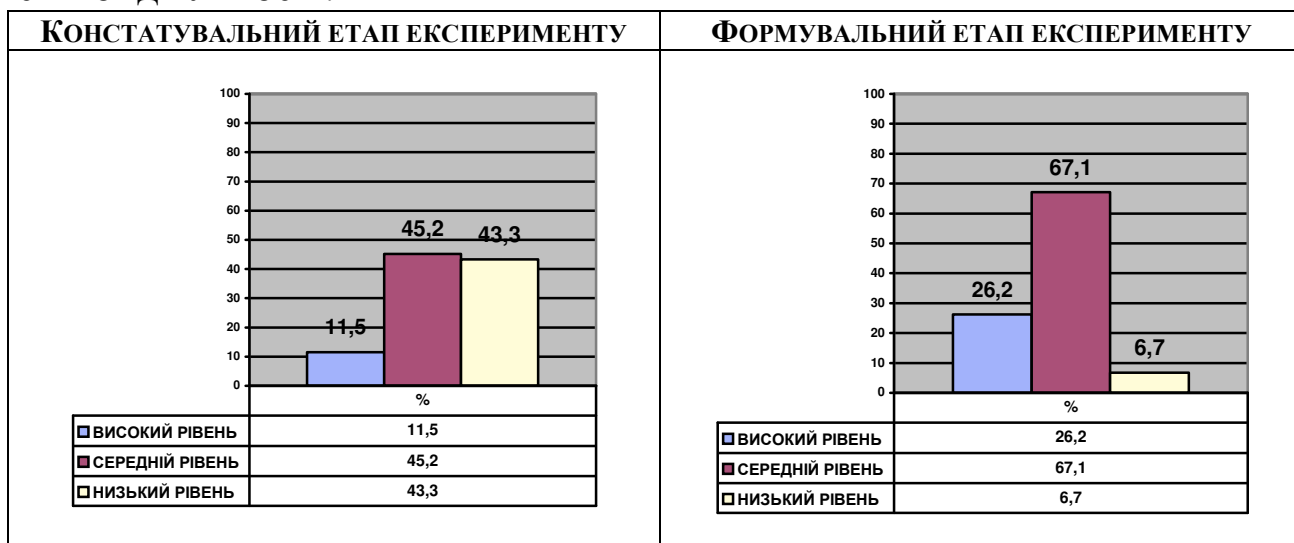


Рис. 4.10. Динаміка розвитку гностично-інформаційних умінь в експериментальній групі

Як бачимо, в експериментальній групі спостерігається більш вагома динаміка розвитку гностично-інформаційних умінь, ніж у контрольній. При цьому суттєвим є зниження за наслідками формувального етапу експерименту кількості студентів експериментальної групи, які володіють низьким рівнем цих знань, що засвідчує про дієвість обґрунтованих організаційно-педагогічних умов, а також про те, що вміння, на відміну від знань, більш ефективно формуються саме завдяки інтерактивно-тренінговим вправам, які пропонувалися студентам експериментальної групи під час їх проходження нашого факультативного курсу, на відміну від традиційного процесу професійно-педагогічної підготовки студентів контрольної групи, де тренінгові вправи практично відсутні.

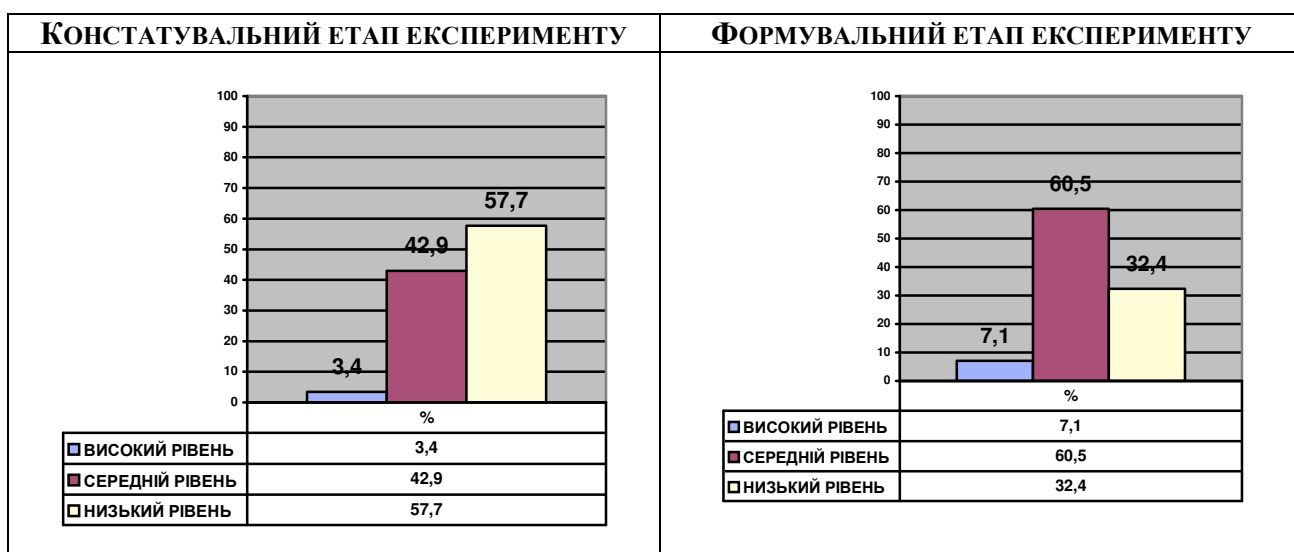


Рис. 4.11. Динаміка розвитку проєктувально-конструктивних умінь у контрольній групі

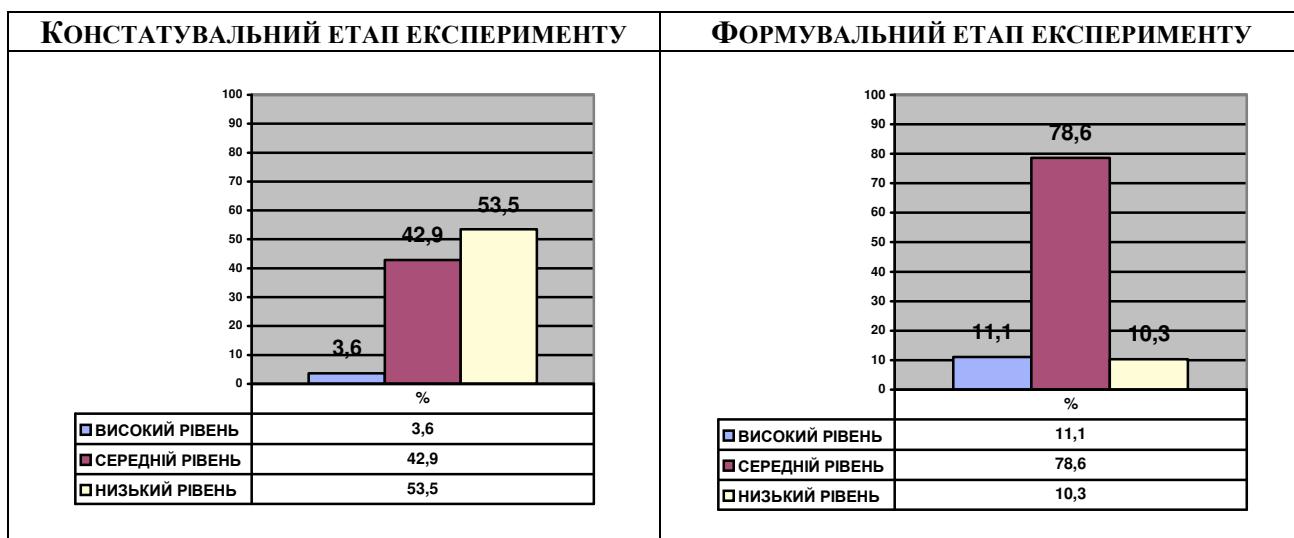


Рис. 4.12. Динаміка розвитку проєктувально-конструктивних умінь в експериментальній групі

Рисунки засвідчують, що в експериментальній групі спостерігається більш вагома динаміка розвитку проєктувально-конструктивних умінь, ніж у контрольній. Як у попередньому випадку, особливо важливим є значне зниження студентів експериментальної групи, які мають низький рівень розвитку проєктувально-конструктивних умінь.

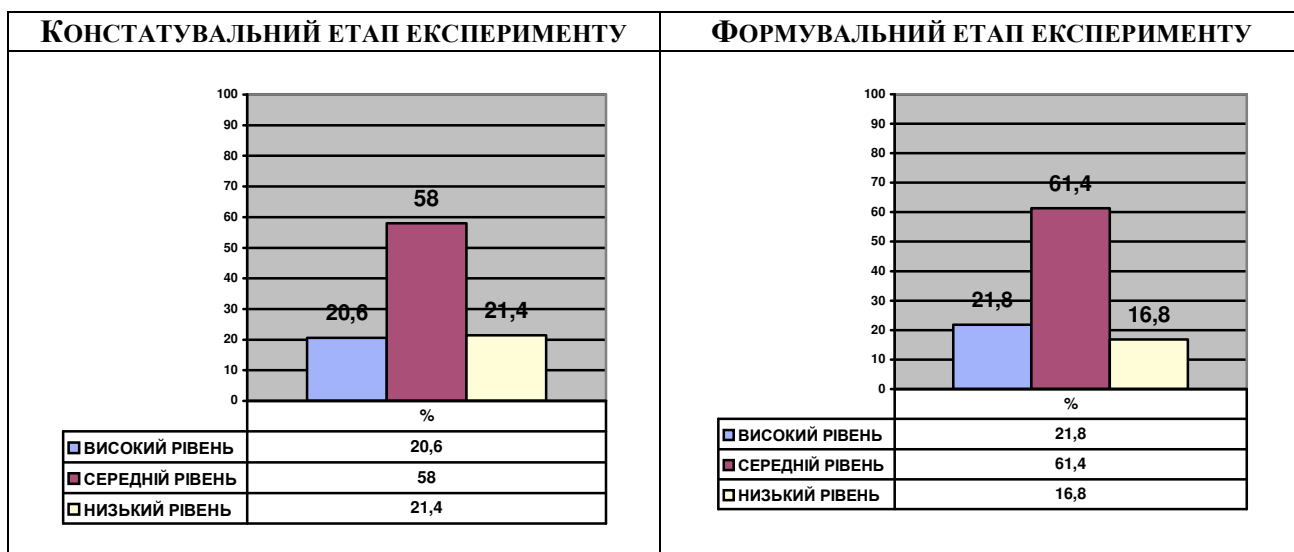


Рис. 4.12. Динаміка розвитку комунікативно-організаторських умінь у контрольній групі

Рисунки засвідчують, що в експериментальній групі спостерігається більш вагома динаміка розвитку комунікативно-організаторських умінь, ніж у контрольній. При цьому важливим постає значне зниження студентів експериментальної групи з низьким рівнем розвитку комунікативно-організаторських умінь.

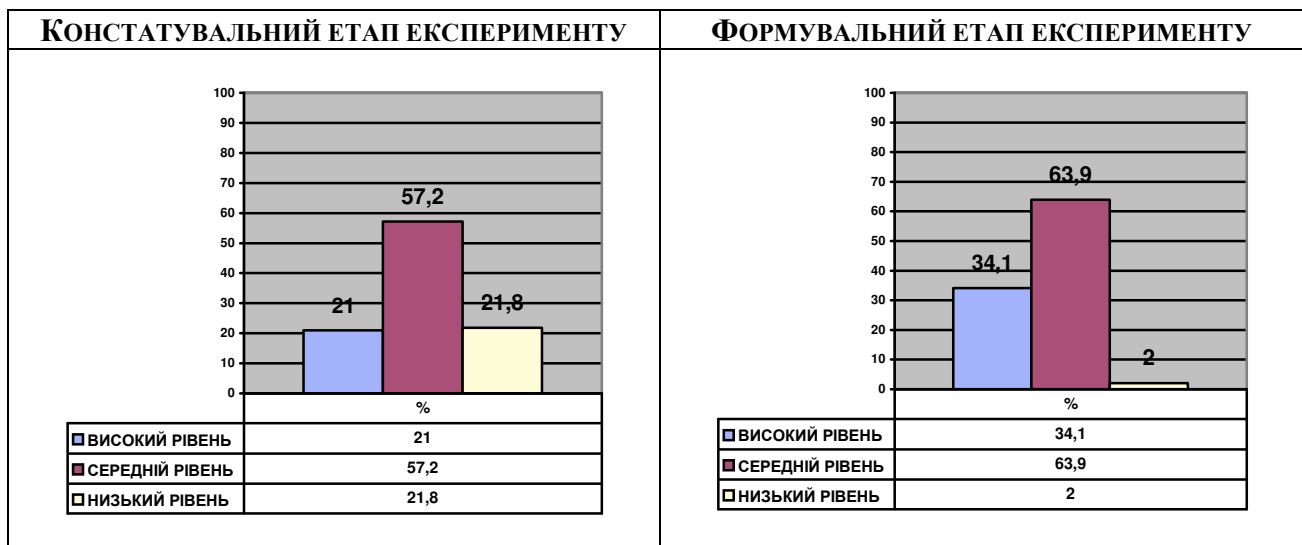


Рис. 4.13. Динаміка розвитку комунікативно-організаторських умінь в експериментальній групі

Крім того, отримана позитивна динаміка всіх показників в експериментальній групі узгоджується і з результатами вивчення ступеня задоволеності майбутніми вчителями педагогічною професією (див.: додаток М).

Зазначимо, що за результатами експериментального дослідження підготовлено методичні рекомендації "Підготовка вчителів природничих дисциплін до формування у підлітків здорового способу життя" [126], де відображаються найбільш суттєві аспекти проведеного дослідження.

Загалом, результати проведеного педагогічного експерименту свідчать про ефективність запропонованої системи організаційно-педагогічних умов підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків у нових соціально-культурних умовах. Відтак, ця система може бути рекомендована для використання у навчально-виховній діяльності ВНЗ.

ВИСНОВКИ

Організаційно-педагогічні умови підготовки вчителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків мають забезпечити актуалізацію компонентів професійної підготовленості майбутніх учителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків: мотиваційно-ціннісного, інформаційно-змістового, практичного. Зазначені умови постають у діалектичній єдності та визначають одна одну, тому їх диференціація на певні групи є достатньо умовною теоретичною процедурою.

Організаційно-педагогічні умови підготовки учителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків мають забезпечити актуалізацію трьох компонентів здорового способу життя майбутніх педагогів: аксіологічного, інформаційно-когнітивного, реалізаційного. Систему організаційно-педагогічних умов, що сприяють розвитку у студентів професійних якостей, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків, можна розуміти як системну єдність трьох загальних груп умов: аксіологічних (медико-соціальні аспекти здоров'я студента та його особистісно-професійні якості), інформаційно-когнітивних (відповідні знання професійно-педагогічного спрямування), реалізаційних (відповідні вміння професійно-педагогічного спрямування щодо формування здорового способу життя у підлітків).

Обґрунтовано такі організаційно-педагогічні умови, як розвиток у студентів аксіологічної сфери, спрямованість на загальнолюдські цінності здорового способу життя, формування їх позитивної "Я-концепції", суб'єктності; інтенсифікація самоосвітньої діяльності майбутніх учителів; формування у них вольових якостей і культури саморегуляції, розвиток рольового потенціалу, розширення їх інтеграції у різні соціально-педагогічні середовища; включення студентів у процес психологічної корекції з позбавлення їх негативних звичок (у процесі життєдіяльності та професійно-педагогічної підготовки) як умов формування у майбутніх педагогів знань та умінь щодо позбавлення підлітків негативних звичок; створення ситуації успіху у навчальній діяльності; інформаційно-змістове забезпечення процесу розвитку у студентів професійних якостей, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків; посилення інтегративної ролі природничих та психолого-педагогічних дисциплін та активізація їх міждисциплінарного ресурсу; використання інтегративного факультативу "Еколого-валеологічні та собріологічні засади формування здорового способу життя учнівської та студентської молоді", який забезпечує інтеграцію інформаційних ресурсів (даних природничих та психолого-педагогічних дисциплін) та практичних педагогічних дій з метою формування в майбутніх педагогів відповідних знань та умінь корекції негативних звичок у підлітків; а також формування здорового способу життя як у майбутніх педагогів, так і підлітків, оскільки зазначений факультатив постає для студентів головним інструментом виховання здорового способу життя у підлітків; впровадження у навчально-виховний процес ВНЗ зазначених вище організаційно-педагогічних умов, що на формалізованому рівні отримало втілення у концептуальній моделі професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування у підлітків здорового способу життя.

Формувальний експеримент та його результати засвідчили про ефективність запропонованих організаційно-педагогічних умов та концептуальної моделі розвитку у студентів професійних якостей, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків. Відтак, виявлені умови можуть бути використані у навчально-виховній діяльності ВНЗ.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

I. ФІЛОСОФСЬКІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Проведений аналіз духовно-психологічних засад здоров'я та здорового способу життя суб'єктів освітнього процесу дозволив диференціювати наріжні духовні аспекти життєдіяльності людини та її здоров'я, які охоплюють три компоненти людини: *гностично-перцептивно-афективний (система суб'єкт-особистість)*, *ціннісно-світоглядний (система суб'єкт-суб'єктної взаємодії) і діяльнісно-поведінковий (діяльність)*, кожен з яких має бути внутрішньо згармонізованим та інтегрованим у соціо-космопланетарне середовище. Цей процес виявляє чотири конкретних психолого-педагогічних завдання.

У сфері *гностично-перцептивно-афективній* (суттєво, що пізнання людини тісно пов'язане з перцептивно-афективною сферою, яка багато в чому його зумовлює, тому ми дотримуємося практично невідомого серед науковців-педагогів принципу поєднання цих сфер, коли можна говорити про перцептивно-гностичний комплекс) пропонується приводити до гармонії правопівкульовий (конкретно-образний) і лівопівкульовий (абстрактно-логічний) способи переробки інформації людиною.

Отже, еволюція людства йде шляхом розвитку прогностичних здібностей, коли майбутнє набуває здатності мотивувати поведінку людини. У дикуна (та дитини), як довів П.О. Сорокін, вивчаючи питання злочину та покарання, практично відсутнє почуття майбутнього як чогось актуального, тому що він реагує тільки на те, що безпосередньо входить в орбіту дійсного моменту його життєдіяльності. Дикун майже не спроможний мислити про майбутнє, існуючи в екзистенційному просторі “раю” – “тут і тепер” (не-"Я"), та інтегрований у свій соціум і не володіючи спроможністю до саморефлексії. Тобто, дикун є позбавленим "Я" і практично не має можливості подивитися на себе з боку (що в психології називається функцією “рефлексивного”, “відбитого” "Я"). Тому відповідальна поведінка тут формується переважно на рівні психологічної установки. Усвідомлене ж ставлення до соціально-правової відповідальності виявляється у руслі розвиненої рефлексії майбутнього, що реалізується переважно на рівні діяльності лівої півкулі. Цю рефлексію майбутнього як лівопівкульову функцію і слід розвивати в учнів.

Формування рефлексії майбутнього пов'язане з розвитком уміння бачити наслідки теперішніх подій та дій людини, а це впливає із уміння рефлексувати дійсність на рівні причини-наслідку, із уміння будувати причинно-наслідкові зв'язки, що охоплюють як ближнє, так і віддалене просторово-часове оточення людини. Це, у свою чергу, пов'язане з розвитком саморефлексії (самоспостереження та самоспоглядання) – із усвідомленим відображенням своїх почуттів, емоцій, мотивів тощо, коли підсвідомі потенції організму підлягають рефлексії.

Відтак, характерною рисою духовності є орієнтація її носія на потенційно-можливий аспект буття, що, як стверджує сучасна квантова фізика, є фундаме-

нтальною характеристикою Всесвіту, його невід'ємним атрибутом. Більш того, сучасна фізика, розглядаючи феномени мікросвіту, оперує такими поняттями, як *“хвилі майбутнього”*, що на квантовому рівні Всесвіту поширюють свою дію на сьогоднішній день, приходячи з майбутнього. Подібним чином можна говорити про систему Гегеля, в якій розвиток розуміється як породження *“дечим” “свого іншого”*, з яким де *“дещо”* вступає у рефлекторний зв'язок та перебудовується завдяки цьому; і потім цей процес повторюється. Такий підхід відповідає новітньому *квантово-синергетичному розумінню* світу (В.С. Стьопін). Подібним же чином відбувається *“занурення в основу”* у всіх аспектах психосоціальної та психофізіологічної динаміки, коли, наприклад, в онтогенезі у процесі ембріонального розвитку багатоклітинні організми повторюють особливості їх філогенезу, коли новий рівень організації живого змінює властивості клітин як елементів цілого.

І якщо поняття духовність виникає зі слова *“дух”*, то дух (який за своїм визначенням не має чіткої просторово-часової локалізації) є феноменом потенційно-можливим, невизначеним, містичним, високоінформативним (малоймовірним), який не локалізується у просторі і часі, а тому має властивість бути необмеженим. Тобто джерело духовності у першому теоретичному наближенні є невизначена, містична, високоінформативна сутність, що постає вкрай малоймовірною (у принципі, її імовірність наближається до нуля) – саме цей висновок використовується О. Менем як відправна точка в його *“кібернетичному доведенні буття Бога”*.

Тут також виявляється завдання розвивати до рівня синестезії три сенсорні системи (одна або дві з яких зазвичай займають позицію домінуючих) – аудіальну, візуальну і кінестетичну і зробити всі ці системи провідними (техніки нейро-лінгвістичного програмування – НЛП). Відомо, що процес пізнання світу тісно пов'язаний з типом репрезентативної системи людини. Психологічний напрям НЛП, до якого все частіше починають звертатися вітчизняні педагоги, поділяє людей на декілька груп, залежно від того, який перцептивний канал сприйняття дійсності у людини переважно розвинутий: аудіальний (слух), візуальний (зір) чи кінестетичний (рух, дотик, смак). Один з орієнтирів розвитку людини тут постає гармонійний розвиток трьох репрезентативних систем, що значно розширює пізнавальні ресурси майбутнього виховання. Відтак, процес пізнання світу людиною (що є важливим у процесі професійної підготовки), її взаємодія з сферою соціального й професійного середовища багато у чому залежить від рівня розвитку репрезентативних систем, соціальної перцепції, що, у свою чергу, зумовлює формування емпатійної здатності людини до співпереживання, спроможності зрозуміти мотиваційні спонуки іншої людини, вміння стати на її точку зору.

Розвиток цілісності афективно-перцептивної сфери реалізується найбільш повно у системі вальдорфської педагогіки, де дитина залучається до занять естетично-художнього циклу – музики, живопису, скульптури, архітектури, театру, евритмії (особливий вид мистецтва, *“синтез думки і слова, кольору і музики, рухів тіла і души”*). Один із головних принципів вальдорфської школи – образний виклад матеріалу. Дітей навчають образно мислити, співпереживати,

співчувати, включають у процес всі психофізіологічні аспекти людини, її уявлення, фантазію, почуття. Дуже цінується здатність дивуватися і бачити диво (що прямо пов'язане з духовно-містичним досвідом людини), тому тут у перших-п'ятих класах так багато казок, міфів, легенд.

Збагачення ціннісно-світоглядної сфери передбачає, по-перше, сповнення життя людини ціннісним сенсом ("Духовність, – зазначає С.Б. Кримський, – це здатність переводити універсум зовнішнього буття у внутрішній всесвіт особистості на етичній основі..."). Це також занурення учнів в ауру "різноманітного" світогляду, що породжує толерантність до різних ціннісних орієнтацій і відповідає принципів багатомірності Істини (гуманістична психологія). Цей висновок відповідає поглядам Б.С. Братуся, який визначає чотири рівні в структурі особистості, що характеризують ступінь її духовності: егоцентричний – особа прагне до власної значущості, вигоди; ставлення до себе є самоцінним, а до інших – прагматичним; групоцентричний – ототожнюваність особи з певною групою, яка для неї є цінною; просоціальний (гуманістичний) – всі люди є самоцінними, рівними, діяльність людини спрямована на користь іншим; духовний (есхатологічний) – людина усвідомлює себе та інших як істот особливого роду, які пов'язані між собою, співвіднесені з духовним світом.

3. *Збагачення діяльнісно-поведінкової сфери* людини передбачає розширення рольового репертуару учнів, що дозволяє успішно виконувати різні соціальні ролі і виявляти активність у руслі різних стилів діяльності. Розвиток рольового статусу насамцінець допомагає здолати межі системи соціальних ролей, піднятися у сферу надролевої поведінки, що "передбачає справжню самобутність, несе в собі потенційну можливість досягнення гармонії з навколишнім світом і самим собою", дозволяє людині значно розвинути досвід свого існування у оточуючому природно-космічно-соціальному середовищі, навчає бути реально причетною до розмаїття форм життя нашої планети, тобто постати як духовна, цілісна сутність.

Як бачимо, принцип інтеграції людини у навколишній світ виявляє внутрішню інтеграцію людини, що пояснюється синергетичним принципом "*талант – це сума талантів та здібностей*", оскільки основою для всіх спеціальних здібностей є загальні здібності ("генеральний чинник інтелекту", "базальний чинник обдарованості"). Цей принцип у свій час висунув Б.М. Теплов, який показав, що талант – це багатобічне явище. Останнє відповідає синергетичному принципу нададитивності, коли системи володіють певними системними властивостями, що не притаманні властивостям їх складових. Зазначений принцип можна ілюструвати практикою *Вальдорфської школи*, де використовується *евритмія* – особливий вид мистецтва, який синтезує думки і слова, колір, музику і рухи.

Системний аспект здоров'я реалізується у принципі "талант – це синтез множини талантів", який виражає таку особливість феномену цілісності, як системні властивості цілого, нададитивність, емерджентність: коли декілька елементів зі своїми властивостями створюють нове інтегральне системне ціле, то воно виявляє цілком нові властивості, які не притаманні його елементам. Тут важливо навести слова Б.Г. Ананьєва, який визнавав

індивідуальність людини як синтез властивостей замкненої системи, що самерегулюється, чи унікального явища, яке володіє своїм внутрішнім світом, самосвідомістю та саморегуляцією поведінки. Відтак, особистість як самоідентичну, вільну сутність можна розуміти у вигляді системної властивості цілого, яке, з одного боку, детермінується наявними складовими цілого (що належить сформулювати за допомогою певних педагогічних впливів), а з іншого, – кристалізована особистість як емерджентна системна властивість звільняється від впливу своїх потенціюючих (утворювальних) компонентів (факторів), проявляючись як автономна самодетермінована сутність.

Слід також сказати, що емерджентна системна властивість цілого – особистість, що з'являється немов би нізвідки (див. "парадокс розвитку"), сама починає виступати вільним причинним чинником буття, отримуючи при цьому статус трансцендентної буттю сутності. Зауважимо, щоб цей процес постійно підтримувався, особистості необхідно постійно самокристалізуватися, перебувати у перманентному становленні, самовідновленні свого особистісного статусу.

II. ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПРИРОДНИЧИХ ДИСЦИПЛІН ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ

На основі аналізу теоретичних засад підготовки вчителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків обґрунтовано концептуальні положення та наукові підходи до дослідження окресленої проблеми. У результаті виявлено фундаментальну неузгодженість між предметним полем навчальної діяльності шкільної та вищої ланок освіти щодо формування в учнів та студентів умінь та навичок здорового способу життя, що актуалізує проблему певної розбіжності між шкільними та університетськими курсами, спрямованими на формування в учнів та студентської молоді знань та навичок здорового способу життя. Це потребує розробки уніфікованого міждисциплінарного предметного поля, у межах якого знаходили б відображення проблеми здорового способу життя. Відтак, процес формування здорового способу життя у студентської та учнівської молоді має забезпечувати інтеграцію природничих та гуманітарних знань, що зумовлює міждисциплінарний характер дослідження у визначеному напрямі.

У результаті ретроспективного аналізу розвитку ідей здорового способу життя проаналізовано базові поняття дослідження. Доведено: здоров'я та здоровий спосіб життя людини є складним феноменом глобального значення, що зумовлює важливість утвердження здоров'язберігаючих технологій у всіх сферах людського буття. При цьому історична еволюція зазначених технологій виявляє рух від раціонально-практичних до загально цивілізаційних і духовно-практичних аспектів розвитку світового співтовариства. Доведено, що такий підхід вимагає особливої уваги до формування здорового способу життя людини, оскільки проблема забезпечення якості життя є ключовою в контексті інтеграційних та глобалізаційних світових процесів.

Досліджено феномен підліткового віку та його головні проблеми, пов'язані із появою у цьому віці негативних, згубних звичок, що позначається як на фізичному, так і духовному здоров'ї молодої людини, на її Я-концепції, адекватній самооцінці. Пріоритетним напрямом розвитку особистості визначено формування саморегулятивно-вольових, цілетвірних якостей людини, здатної до свободи вчинків, самостійного прийняття рішень. Обґрунтовано положення про наявність смислової паралелі між висловами "особистість може виховати тільки особистість" і "тільки педагог, який усвідомлює цінності здорового способу життя та впроваджує їх у свою життєдіяльність, спроможний виховати здорову особистість учня".

З'ясовано, що професійно-педагогічна підготовка вчителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків набуває особистісного сенсу та реалізується як процес формування здорового способу життя у майбутніх педагогів. Зазначене виявляє два взаємопов'язаних аспекти: 1) здоров'я та здоровий спосіб життя педагога як людини взагалі та як фахівця-педагога зокрема; 2) процес формування здорового способу життя вихованців реалізується як професійно-педагогічна підготовка студентів до зазначеного виду діяльності. Перший аспект передбачає, що здоров'я педагога реалізується: у контексті індивідуально-соматичному (медичному); на рівні адаптації до соціально-педагогічного середовища ВНЗ (певна система професійної підготовки студентів); як процес формування і підтримання здоров'я. Отже, перший аспект – медико-соціальний – виявляє адаптаційно-професіографічні чинники професійно-педагогічної підготовки студентів та може розглядатися у контексті соціальної адаптації студентів до умов їх майбутньої професійної діяльності, зокрема у процесі виховання та навчання учнів підліткового віку. Другий аспект передбачає реалізацію процесу професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування у підлітків здорового способу життя. Окреслено важливість конкретних професіографічних вимог до підготовки майбутнього педагога (знання, вміння, особистісні якості та ін.), пов'язаних із реалізацією зазначеного завдання. Відповідно, здатність вести здоровий спосіб життя та пропагувати його, у тому числі й формувати у підлітків відповідні знання та вміння, постають професійними завданнями, відображеними в освітньо-кваліфікаційних характеристиках.

Обґрунтовано концептуальну модель професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування у підлітків здорового способу життя, яка складається із теоретико-методологічних (наукових підходів, аспектів здорового способу життя та його категоріальних вимірів), конкретно-наукових (критерії сформованості здорового способу життя молоді, діагностичний інструментарій вивчення цього процесу) та формувальних (відповідні організаційно-педагогічні умови і методика) блоків. Окреслено організаційно-педагогічні умови підготовки учителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків, що тлумачаться як система єдності трьох загальних груп умов: аксіологічних (медико-соціальні аспекти здоров'я студента та його особистісно-професійні якості), інформаційно-когнітивних (відповідні знання професійно-педагогічного спрямування),

реалізаційних (відповідні вміння професійно-педагогічного спрямування щодо формування здорового способу життя у підлітків).

На основі проведеного педагогічного експерименту зі студентами апробовано концептуальну модель, методику професійної підготовки та відповідні організаційно-педагогічні умови, що передбачало дослідження компонентів підготовленості майбутніх учителів до формування у підлітків здорового способу життя: мотиваційно-ціннісного, змістового, практичного. Аналіз результатів формувального етапу експерименту, проведеного за допомогою діагностичних, обсерваційних, математично-статистичних методів, засвідчили про ефективність запропонованої методики та системи організаційно-педагогічних умов розвитку у студентів професійних якостей, необхідних для формування здорового способу життя у підлітків, яка може бути використана у навчально-виховній діяльності ВНЗ.

Розроблено методичні рекомендації щодо формування здорового способу життя у майбутніх педагогів та учнівської молоді, які включають теоретичні та практичні аспекти дисертації, авторський факультатив, діагностичні матеріали. Методичні рекомендації доцільно впроваджувати у навчально-виховний процес вищих і загальноосвітніх закладах та у систему неперервної педагогічної освіти з метою вдосконалення професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків та навчальної діяльності всіх учасників освітнього процесу.

Дослідження не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблематики та передбачає подальше теоретичне та експериментальне дослідження умов формування вмінь та навичок здорового способу життя в учнівської та студентської молоді. Перспективними напрямками розробки цієї проблеми є вивчення теоретичних і методичних підходів зарубіжного досвіду та розробка інтегрованих курсів щодо формування здорового способу життя у суб'єктів освітнього процесу.

ДОДАТКИ

Додаток А

ПРОПАГУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У НАРОДНІЙ ПЕДАГОГІЦІ

Як засвідчує вивчення історичних джерел, "господарські, військові та інші аспекти давньоруської дійсності зумовлювали високі вимоги до здоров'я та фізичних якостей людини. Слово "здоров'я" дуже рано з'являється в писемних джерелах, що свідчить про його поширеність. Наприклад, руські княжичі написали половецькому хану Боняку побажання здоров'я (1140 р.), а послі половецького хана зичили здоров'я князю Святославу (1147 р.). Такі побажання написані на берестяних грамотах з півночі Київської Русі, у Новгородському регіоні, у землях південніших вони не збереглися через несприятливі умови перебування берести в ґрунті" [247].

Суттєво, що в у народі з покоління в покоління передаються казки, легенди, думи, оповідання про людей, наділених надзвичайною фізичною силою (богатирів Іллю Муромця, Кирила Кожум'яку, Добриню Нікітича, Микулу Селяновича, Івася Коновченка (Удовиченка), Федька Ганджу Андібера, Котигорошка). Велич богатирів у тому, що їхня надзвичайна фізична сила поєднується з моральною довершеністю.

Цікаво, що в російському та українському епосі богатирями були не тільки чоловіки, а й жінки. Народною уявою, наприклад, створено такі прекрасні образи жінок-богатирок, як поляниця Настасія Микулична – дружина богатиря Добрині, Настасія-королівна – дружина богатиря Дуная, Маруся – козацька дочка. Це переконливо свідчить про однакове ставлення народної педагогіки до фізичного виховання як юнаків, так і дівчат.

При цьому фізична і розумова діяльність завжди перебувають у тісному зв'язку, що постає чинником інтеграції фізичного та духовного здоров'я ("Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє"), однаково репрезентуючи позитивні ознаки особистості ("Сила та розум – краса людини"). Піднесення рівня фізичного розвитку поліпшує розумову діяльність людини ("У здоровому тілі – здоровий дух"), працездатність ("Щоб працювати, треба силу мати").

Отже, значення фізичного виховання в народній педагогіці зумовлюється тим вагомим внеском, яке воно робить у зміцнення здоров'я підростаючого покоління та його правильний фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування в молоді найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних санітарно-гігієнічних навичок, здійснення підготовки до участі в продуктивній праці і до захисту рідної землі. Велика увага до фізичного виховання в родинній етнопедагогіці зумовлена високим гуманізмом народу. Добре розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмує людину ("Коли немає сили, то й світ не милий"), трудящі борються за те, щоб діти могли рости бадьорими, сильними, здоровими й життєрадісними ("Веселий сміх – здоров'я"). А народна мудрість закликає: "Бережи одягу знову, а здоров'я змолоду", бо "Горе стихає, а здоров'я зникає, і радість минає".

В українському фольклорі зустрічаємо чимало висловлювань про значення життя на землі, міркувань про способи його продовження. Так, показовим є воскресіння героїв казок після загибелі завдяки чарівній силі цілющої води. Буває один і той самий герой оживає по кілька разів (як у казці "Іванко – цар звірят"). А скільки різних пригод зазнають шукачі омолоджувальної води (казка "Молодильна вода"). Народ славить тих, хто вмів переборювати смерть (казки "Бідний чоловік і смерть", "Солдат та смерть"), бо "смерть боїться того, хто з нею бореться". Та й боятися смерті не треба, а жити впевнено, поки живеться і працюється ("Боятися смерті – на світі не жити").

Відтак, "система народних знань – важлива складова традиційно-побутової культури українців. В її основу покладено органічне поєднання раціональних та ірраціональних відомостей з різних галузей знань, набутих протягом тисячолітнього історичного розвитку нації. Система обіймає народну медицину, ветеринарію, народний календар і метеорологію, народну астрономію та метрологію, народні професійно-виробничі знання, етнопедагогіку та ін. [247].

У зв'язку з проблематикою нашого дослідження особливо важливим постають **народні основи здоров'я українського народу**, які найбільш рельєфно реалізуються у традиціях Запорозького козацтва, політичний та економічний вплив якого на всю історію України важко переоцінити. Воно мало своєрідний підхід до питання культивування здорового способу життя. Захисники Січі постають фізично сильними, загартованими, морально здатними і духовно готовими захищати волю і народ від ворогів. Велика увага приділяється козаками питанням збереження фізичного й морального здоров'я. Як відомо, козаки жили серед квітучої природи з чистим і свіжим повітрям. За давнім звичаєм, більшу частину року вони ходили в легкому одязі, без головних уборів, часто босими і з оголеним торсом.

Завдяки постійному перебуванню на повітрі організм козаків поступово пристосовувався до температури навколишнього середовища, нижчої від температури тіла. Великого поширення серед запорожців набуло загартування водою. За словами Д. І. Яворницького, "козаки вставляли на ноги із сходом сонця, зразу ж умивалися холодною джерельною або річковою водою". Це ж підтверджує А.Ф.Кащенко: "Всі запорожці вставляли до схід сонця і йшли на річку вмиватися або купатися". З поміж різноманітних фізичних вправ козаки нерідко віддавали перевагу плаванню. Без уміння плавати було дуже важко, практично неможливо вижити в той час. Як зазначає А. Ф. Кащенко, "купалися запорожці не тільки влітку, а й восени, а хто – так і всю зиму" [129, с. 61; 201, с. 134]. При цьому, виходячи з військової необхідності, козаки обирають вождів серед сильних людей, які постають певними взірцями для загалу козаків щодо поведінки [314; 265, с. 23].

Суттєво, що саме на основі бойових мистецтв, які культивувалися у Запоріжжі, запорожці створили досить ефективні спеціальні фізичні і психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне вдосконалення воїна. Ця система, за твердженням сучасників, була однією з найкращих у світі.

ДОДАТОК Б

НООСФЕРНО-ПРИРОДОВІДПОВІДНИЙ ПІДХІД ТА КОНЦЕПЦІЯ НООСФЕРНОЇ ОСВІТИ

Ноосферно-природовідповідний підхід та та концепція ноосферної освіти останніми роками досліджуються у рамках Російської академії природничих наук ім. В. І. Вернадського (РАПН), де колектив науковців на чолі із Б.О. Астаф'євим (автором *теорії генетичної енергоінформаційної єдності світу* [21–23]) і Н. В. Масловою (керівником відділу ноосферної освіти РАПН, автором концепції ноосферної освіти [184; 185]) активно розробляють, популяризують й упроваджують у практику, у тому числі і в Україні, концепцію ноосферної освіти. Метою ноосферної освіти є формування гармонійного, цілісного, екологічно здорового **двохпівкульового** мислення, заснованого на функціональній єдності як логічного (лівопівкульового), так і образного (правопівкульового) мислення. Це той тип мислення, який може допомогти людині створити цілісну картину світу і здатний, на думку авторів, бути інструментом розв'язання глобальних проблем і переходу до ноосферному розвитку суспільства [114].

В основу розробленої методології ноосферної освіти покладена **загальна теорія генетичної енергоінформаційної єдності світу**, яка реалізує ідею співтворчості людини і природи та обґрунтовує закономірності існування системи Людини – Природа – Суспільство – Космос [14; 15]. Надзавданням ноосферної освіти є переорієнтація суспільства на творче осмислення еволюційної неминучості для людини освоєння і використання нових методів енергоінформаційної саморегуляції. Це можливо за допомогою оволодіння новими можливостями еволюціонуючої системи головного мозку, єдиної нейроендокринної системи. Як вважають автори, екологічне, здорове, гармонійне мислення періоду ноосферного переходу утвердиться через зняття світоглядної установки антропоцентризму ("біосфера для людини") і становлення біоцентризму ("людина в біосфері"). Ноосферне мислення означає свідомий вибір людини на користь екожиття, позиції "я в природі", любові до природи, усвідомлення свого місця в природі і, нарешті, співтворчості людини і природи. Ноосферна освіта націлена на відновлення екологічної рівноваги на планеті і появу нової людини, відмінною рисою якої буде

цілісне мислення.

Ключовими поняттями теорії є положення:

1. Знання – інформаційно-образне віддзеркалення в свідомості індивіда закономірних, відтворювальних зв'язків між елементами об'єктивного і суб'єктивного світів.

2. Природовідповідність – відповідність природним процесам, структурам, закономірностям.

3. Екологічний імператив – об'єктивно необхідний етичний соціально-антропологічний принцип, що є імперативом співрозвитку людини, природи, суспільства.

4. Ноосфера – енергоінформаційне середовище поєднання індивідуального і колективного інтелекту та духовності на основі екологічного імперативу.

5. Ноосферний розвиток – усвідомлено керований ціннісно-орієнтований співрозвиток людини, суспільства, природи, за яким задоволення життєвих потреб населення здійснюється на користь інтересів майбутніх поколінь і Всесвіту.

Головним елементом концепції є біоадекватна (двохпівкульова, природовідповідна) методика освіти, що постає складовою Real-технології, яка є релаксаційно-активним процесом учіння, що включає набір послідовних дій учителя і учня, мета яких – сформувати в учнів навички роботи з навчальним мислеобразом (холодайном) через чергуванні етапів активності і релаксації. Відтак, біоадекватне (холодинамічне) викладання (що виявляє єдність світу, побудовану відповідно до єдиних законів природи) – це процес передачі знань, умінь і навичок шляхом організованого формування необхідних одиниць свідомості (мислеобразів) і реалізації укладеної в них енергії. Методика заснована на принципах багатоканальності навчання (у тому числі з використанням тест-фону і фіто-фону). Чіткість і послідовність етапів навчання зберігаються традиційними: сприйняття інформації (нового знання); формування вміння використовувати нові знання; тренування навичок використання нових знань [210].

Таким чином, виховання цілісного мислення розглядається як метод психолого-педагогічної дії, який може слугувати інструментом трансформації переважно лівопівкульового мислення сучасної людини. Цей метод застосовується в рамках біоадекватних методик, які ґрунтуються на системному підході.

Основною характеристикою біоадекватного викладання є його відповідність природі людського сприйняття, екологічна чистота, націленість на розкриття вищого "Я" вчителя й учня через їх творчу взаємодію по всіх каналах сприйняття. Біоадекватна технологія освіти – основний процес формування двохпівкульового мислення, що організуються в єдину систему низки обов'язкових елементів [184].

Оскільки новатори ноосферної освіти за основу брали інформоенергетичний підхід до свідомості людини, для його розуміння будуть корисними данні учених Центру інформоенергетичних технологій і Українського синергетичного суспільства. Відповідно до **інформоенергетичної парадигми**, людина є не фізична істота, що прагне набути стану духовності, а духовна істота, яка прагне стати фізичною з метою освоєння матеріального простору, що її оточує. Свідомість людини, як і Вселенського Розуму, є багаторівневою інформоенергетичною структурою торсіонних полів, що володіють певними параметрами і властивостями інформаційного характеру [168; 169].

Відтак, основою підходу до розуміння структури свідомості людини його автори вважають зазначену вище парадигму формування і функціонування суспільства, суть якої полягає в системному синергетичному підході до пошуку єдиних законів формування і функціонування Всесвіту, людини і суспільств, як єдиного інформоенергетичного простору, що складається з множити інформоенергетичних нелінійних систем, які функціонують відповідно до синергетичних законів, що самоорганізуються [168; 169]. Основними джерелами інформоенергетики є Вселенський Розум, людська свідомість, егрегори соціумів і суспільства в цілому, Земля зі всіма її природними ресурсами, а також породжені людиною і суспільством продукти і відходи техногенного походження.

Висновки **інформоенергетичної парадигми** підіймають питання про перебудову педагогічного процесу, технології освіти у напрямі гармонізації і екологізації освіти на етапі

ноосферного переходу. Відомо, що в спортивно-педагогічній і філософсько-соціологічній літературі практично відсутні спеціальні дослідження такого плану [75; 283]. Загальні підходи до розробки мети, завдань і змісту інвайроментальної педагогіки, зокрема з використанням засобів фізичного виховання, висвітлені в монографії Л.М. Нечепоренко [205]. Нею визначений предмет вивчення інвайроментальної філософії освіти – Всесвіт і свідомість людини. У роботі колективу авторів [114] звертається увага на актуальність методу пізнання – переорієнтація мислення з екстравертного (спрямованого на зовнішній світ) на інтравертний (спрямованого всередину людини) стиль, що передбачає розвиток методологій "робота над собою". Передбачається, що таким чином людина освоюватиме систему самовдосконалення і гармонійного розвитку своєї особистості, а свою свідомість, розум вона спрямує на реалізацію основного свого призначення на Землі – збереження гармонії (здоров'я) як в окремих ланках, так і у всій системі "*Людина – Суспільство – Природа – Всесвіт*" [114].

Практичне впровадження біоадекватних методик викладання навчальних дисциплін в початковій школі представлено виданням біоадекватних підручників для школи, зразковими конспектами уроків [39]. Вплив природовідповідної освіти на здоров'я молоді досліджують медики [154], психологи [153], педагоги [114]. Підкреслюється, що інвайроментальність фізичного виховання можна розглядати як спрямованість педагогічного процесу психофізичного виховання особистості людини на взаємодію з оточенням (контакт з людьми, тваринами, природою в конкретній обстановці і місці існування). Така взаємодія дає підставу говорити про витоково закладену природовідповідну основу даного виду виховання, про його універсальні можливості при формуванні цілісного світогляду людини.

ДОДАТОК В

ЧИННИКИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПОТЕНЦІАЛУ ЗДОРОВ'Я КОЖНОЇ ЛЮДИНИ, ВПОВІДНО ДО ОТТАВСЬКОЇ ХАРТІЇ

1. Чинник **миру** – як запобігання конфліктам на всіх вказаних вище рівнях – державному (макро), етнічному (мезо), сімейному і особистісному рівнях (мікро).

2. Чинник "**даху над головою**", яким визначається рівень житлово-побутових умов, що забезпечують соціально-економічну стабільність як основа, на якій можна будувати здоровий спосіб життя. Доцільно погодитись з цим твердженням, виходячи з тієї статистики, що неприйняття здорового способу життя є найбільш характерним для дітей молодшого шкільного віку, яких ми називаємо "дітьми вулиці", "соціальними сиротами" та ін. Позбавлені елементарних житлово-побутових умов, такі діти набагато раніше за своїх однолітків починають вживати алкоголь, наркотики, мають приблизне уявлення про самоцінність здоров'я тощо.

3. Чинник **соціальної справедливості** – передбачає адекватну систему діяльності соціальних інститутів, що забезпечують юридичну, економічну, власне фізичну безпеку людини в контексті такої безпеки її сім'ї, в першу чергу.

4. Чинник **освіти**. Оскільки він безпосередньо стосується проблеми нашого дослідження, розглянемо його більш глибоко. Чинник освіти відіграє особливо значущу роль в процесі формування здорового способу життя з кількох причин:

– по-перше, в змісті сучасної освіти закладено істотна валеологічна складова, а значить, реалізується інформаційний компонент здорового способу життя підлітків;

– по-друге, навчально-виховний процес передбачає систему форм, методів, прийомів формування здорового способу життя, яке не може запропонувати, а вже тим більш реалізувати ніякий інший соціальний інститут; таким чином реалізується змістовий компонент формування здорового способу життя;

– по-третє, школа здатна сформуванати ціннісний пріоритет здорового способу життя, починаючи з початкової школи; що передбачає реалізацію аксіологічного компоненту формування здорового способу життя вже в молодших класах;

– по-четверте, результати всього процесу формування здорового способу життя в початковій і школі взагалі стають як би селекційний-розподільною системою для досягнення успіху як глобальної категорії життя людини впродовж багатьох років. У зв'язку з цим є сенс

говорити про здійснення оцінного або аксіологічний компоненту формування здорового способу життя.

5. Чинник **харчування**. Він полягає в забезпеченні всього населення, і особливо дітей, високоякісними й екологічно безпечними продуктами харчування і питною водою.

6. Чинник **благополуччя** передбачає наявність достатніх фінансових можливостей сім'ї для гармонізації своїх потреб і забезпечення потреб дітей у соціальному оточенні.

7. Чинник **стабільної екосистеми**. Він стосується стабілізації нормальних економічних умов навколишнього середовища й оновлення пошкоджених екологічних об'єктів з метою недопущення порушень екологічного балансу – як в регіональному, так у загальнолюдському контексті.

8. Чинник **достатності ресурсів**. Означає раціональне використання ресурсів кожного регіону, зважене господарювання з урахуванням фінансових і матеріальних ресурсів країни

ДОДАТОК Г

ШІСТЬ КОНЦЕПТУАЛЬНИХ ПІДХОДІВ ДО РОЗВ'ЯЗАННЯ ПРОБЛЕМИ НАРКОТИЗМУ

1. **Китайська модель**. Повністю вирішене питання з нелегальними наркотиками. За торгівлю ними передбачена публічна страта (розстріл) при великому скупченні народу (стадіон, площа й т.п.). Так само привселюдно спалюється й вилучений наркотик. Алкоголь практично не вживається. Останні кілька років на кожного жителя Китаю припадає по 50 грам алкоголю (порівняєте: в Україні або Росії душеве споживання від 20 до 25 літрів). Правда, у Китаї дотепер є проблеми з тютюнопалінням, але уряд має намір вирішити й тютюнову проблему. До країн з "китайською моделлю" можна віднести також Індію, В'єтнам, Таїланд, Корею, Непал, Шрі-Ланка, М'янму й інші держави.

2. **Арабська модель**. Вживання алкоголю, тютюну й інших наркотиків в ісламських державах заборонене Кораном. За торгівлю алкоголем передбачені суворі заходи, аж до страти. За торгівлю героїном, марихуаною, ЛСД, кокаїном й іншими нелегальними наркотиками передбачена страта. За паління тютюну передбачені міри покарання батогами або ударами ціпків по п'ятах. Суттєво, що певною компенсацією такого суворого ставлення арабських держав до проблеми наркозалежності є розповсюджена тут традиція куріння кальяну.

3. **Американська модель**. Вплив на алко-наркотичну ситуацію за допомогою величезного витратного фінансового механізму. Є деякі успіхи у вирішенні питань із тютюнопалінням. В деяких штатах (Юта, Мэн й ін.) пропагується здоровий спосіб життя.

Відповідальним органом за боротьбу з наркотиками в США є ДЕА (адміністрація по боротьбі з наркотиками), який як структурний підрозділ входить до складу міністерства юстиції США. ДЕА є федеральною службою й нараховує 5,5 тис. співробітників (агентів), 4,5 тис. з яких розподілені по всіх штатах й округах, а 1 тис. агентів є офіцерами зв'язку ДЕА при посольствах США в переважній більшості країн світу. Адміністрація у справах розповсюдження наркотиків має власний інформаційний центр; інформація, що надходить від нього, аналізується розвідувальним підрозділом, що складає стратегічні й тактичні прогнози наркотичної ситуації в країні, каналів транспортування наркотиків.

Адміністрація з боротьби з наркотиками веде не тільки активну наступальну роботу з перекриття каналів надходження наркотиків у незаконний обіг, ліквідації підпільних лабораторій, але й організує загальну й індивідуальну профілактику наркоманії, особливо серед дітей і підлітків. У країні створено близько 2,5 тисяч громадських організацій, які протистоять наркотизму.

Американська модель застосовується також у Канаді, Мексиці, Великобританії, Німеччині, Фінляндії й ряді інших країн.

4. **Нідерландська модель**. Є послаблення відносно марихуани, яку можна придбати в так званих наркокав'рнях. У багатьох країнах світу розвинений наркотиуризм – наркомани їдуть у Нідерланди з Росії, України, Бельгії, Німеччини, Франції й інших держав, щоб відвести душу" у наркодурмані. У наркології Нідерландів широко розвинена замісна терапія – застосування

метадона. Тверезницький рух є, але розвинений слабо. Алко-нарко-проблема в цілому не вирішена. А тютюнова – й зовсім перебуває у глухому куту. У той же час, за законами Нідерландів, алкоголь відноситься до жорстких наркотиків. По шляху Нідерландів сьогодні йдуть: Бельгія, Данія, Іспанія й Швейцарія.

5. Євразійська модель. Її сповідують у Росії, Україні, Білорусі, Казахстані й низці інших країн СНД, коли широко рекламується пиво, вино, горілка й сигарети. Заборонено марихуану, ЛСД, кокаїн, екстазі, героїн та інші наркотики. Населення країн сильно наркотизується і самознищується. Смертність перевищує народжуваність. Закони, укази й постанови виходять як декларації. Значною мірою країною керує алко- та наркомафія. Гроші на боротьбу з наркоманією й наркобізнесом практично не виділяються. Алкоголю на душу населення споживається від 20 до 25 літрів за рік. У ряди Збройних сил не допускається до 30% призовників, схильних до нелегальних наркотиків. Ідуть процеси омолодження й криміналізації пияцтва, алкоголізму, наркоманії і токсикоманії.

6. Скандинавська модель. До неї ми відносимо дії проти алкоголю, тютюну й інших наркотиків, що впроваджені у Швеції, Норвегії, Ісландії та на Фарерських островах. Тут здійснюється комплексний і системний підхід у справі виховання здорового й тверезого покоління. У цих країнах за законом не можна стати міністром, педагогом або медиком, якщо ти вживаєш алкоголь, тютюн або якісь інші наркотики. Тут сильно розвинений тверезницький рух, а соціалістичні уряди країн у своїх діях застосовують "систему пресу" проти будь-яких наркоманів. У своїй політиці й діях вони гармонійно впливають на систему антинаркотичного законодавства й стимулюють суспільні рухи. Так, у Швеції існує багато організацій, що виступають за тверезіння нації. Приблизно така ж картина в суспільному русі за тверезість у Норвегії. Сьогодні вся освіта та охорона здоров'я в Норвегії та Швеції безкоштовні, а алкоголь та тютюн продають дуже рідко – існує по одному спеціалізованому магазину на округ (причому все "зілля" дорожче нашого алкоголю й тютюну в 50-100 разів).

ДОДАТОК Д

ЗАГАЛЬНИЙ ЗМІСТ ПРОЦЕСУ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАЛЬНИХ УМОВ ПРОЦЕСУ ПРОФЕСІЙНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Загальний зміст процесу адаптації студентів до навчальних умов процесу професійно-педагогічної підготовки має декілька аспектів: *соціально-психологічний аспект* (стосується певної зміни соціальної ролі студента, його потреб та системи ціннісних орієнтацій, трансформації регуляційних механізмів поведінки, засвоєння нових норм і традицій); *психологічний аспект* (передбачає значну перебудову когнітивних процесів – мислення й мовлення студента, різке зростання функцій уваги, пам'яті, збільшення емоційної напруги, посилення процесу формування особистості); *діяльнісний аспект* (полягає у пристосування студентів до нових психофізіологічних інформаційно-навчальних навантажень) [270, с. 28-29]; *професійний* (реалізує адаптацію студентів до умов професійної діяльності); *фізіологічний* (стосується фізіологічних чинників здоров'я студентів); *соціально-рольовий* (формування функціональних навичок для нової соціальної ролі (підготовка фахівців); формування соціальної сутності й особистісних якостей компетентного носія нової соціальної ролі – формування професійного інтелекту, здібностей організатора, керівника, дослідника. При цьому цей процес пов'язаний із "ламанням" у студентів звичного стилю життя та сформованого за роки навчання у школі життєвого стереотипу [211; 212; 258].

Соціальна адаптація за своєю природою є цілісним інтегративним процесом, який для сучасного студента зумовлений об'єктивними особливостями розвитку соціально-історичних умов його життя як особистості з певним типом взаємин, індивідуально-психологічних рис і якостей поведінки.

При цьому у процесі адаптації вирішального значення надається залученню студента до реалізації нових соціальних функцій, культури і норм поведінки у студентському середовищі, у конкретній студентській навчальній групі [102; 244].

Таким чином, соціально-психологічна адаптація студентів – це процес набуття ними

певного соціально-психічного статусу, оволодіння певними *соціально-рольовими функціями*. Вона може виступати і як засіб захисту особистості студента, завдяки чому послаблюються або усуваються внутрішні психічні напруження, дестабілізаційні стани, які виникають під час його взаємодії з товаришами та викладачами. Це, у свою чергу, позначається на процесі формування у студентів культури здорового способу життя.

Одним із аспектів соціально-психологічної адаптації можна вважати *процес професійної адаптації молоді людини* до умов функціонування ВНЗ (що є невід'ємним аспектом суспільного контексту адаптації та постає її професіографічним аспектом), суттєві елементи якого формуються вже в загальноосвітній школі та відкрystalізуються у сфері професійної діяльності. У ВНЗ у процесі адаптації студентів до умов навчання відбувається інтенсивне змістове та творче залучення їх до обраної професії, тому особливості їх поведінки у сфері навчальної діяльності визначають ступінь адаптованості їх до професії. Найбільш чітким показником рівня особистісної адаптованості до своєї професійної ролі є зв'язок життєвих планів студента з тією професією, яку він опанує у ВНЗ.

Відповідно до аналізу вітчизняних досліджень, спрямованих на вивчення життєвих планів студентської молоді, у великій її частини ці плани збігаються з тією професійною кваліфікацією, яка здобувається у ВНЗ. Однак, тут відзначаються і значні розбіжності в життєвих і професійних намірах певних груп студентської молоді порівнянно з тими, які були сформульовані на момент вступу до ВНЗ. Тим більше, що в умовах соціальної непередбачуваності життєві плани значної її частини є досить невизначеними, перебувають у стадії формування і часто мало пов'язані з майбутньою педагогічною професією. Такий стан професійних намірів знаходить своє відображення і в системі чинників, яким надається перевага, які є цінними та важливими для студентів при виборі місця роботи після закінчення ВНЗ. Так, аналіз емпіричних даних щодо зазначеної проблематики засвідчує, що близько дві третини респондентів керуються, насамперед, прагненням працювати за спеціальністю; більше третини обирають професію, виходячи з чинників іншого характеру (зокрема, їх приваблює можливість отримати професію за умов економічної кризи, яка має скінчитися). Отже, в основі процесу особистісної адаптації можуть лежати причини не лише професійного плану, але й соціального, пов'язаного з прерогативами працівників даної галузі, новою соціальною позицією, можливостями задоволення актуальних потреб [6].

Таким чином, *можна розрізнати адаптацію до навчальної та майбутньої професійної діяльності*, які у площині контекстного наукового підходу можна вважати єдиним цілим.

Важливою дидактичною умовою сприйняття студентами необхідної інформації та її опрацювання є елементи новизни, які вона включає. Однак при монотонній та одноманітній діяльності функціональна активність бар'єра психічної адаптації особистості падає нижче рівня, який забезпечує напруження, і посилюється "автоматизована" психічна активність. Саме тому для підтримання цього рівня в навчальній діяльності в межах навчальних занять для студентів мають існувати новизна та непередбачуваність інформації, що надходить. Такі інформаційні чинники, як висока інтенсивність екзаменаційного періоду, непорозуміння з педагогами, нерозуміння чи недостатнє знання основ навчальних предметів, страх бути відрахованим із ВНЗ через неуспішність та ін. постають як негативні стресогенні чинники сучасного студента, що призводять до таких психологічних проблем, як депресія, тривожність, емоційний стрес, негативні соматичні симптоми, проблеми з харчуванням та вживанням алкоголю [211; 212] не тільки в нашій країні, але й за кордоном, у розвинених країнах світу. Це, у свою чергу, прямо пов'язане із загальним рівнем здоров'я студентів, що виявляється у тому, що третина сучасних студентів має знижений рівень настрою, зазнає значних фізіологічних і психічних порушень через велику збудженість нервової системи, втрату емоційного контролю; чверть студентів мають хронічні соматичні захворювання; 70% студентів відчувають втому наприкінці робочого дня, 37% студентів скаржаться на загальну втомленість, а 35% – на зниження уваги [102]; більше половини студентів страждають порушеннями сну, близько 80% зазнають надмірно високих емоційних напружень, значна частина студентів схильна до невротизму [194, с. 6]. Результати дослідження В.А. Щербини, проведені серед студентів, показуються, що хворими себе вважають

12% досліджуваних [328], а дослідження В.П. Зайцева свідчать, що 35% студентів скаржаться на погіршення уваги у процесі навчальної діяльності [102; 114]. Крім того, за даними В. А. Щербини, 16% студентів виявили повну незадоволеність навчанням у ВНЗ [328, с. 8].

Теоретичний аналіз літератури з проблем соціальної адаптації виявив комплекс соціальних і навчальних труднощів процесу її здійснення щодо студентів, які поставлені в умови незвичного для них навчального режиму, зростання обсягу наукової інформації, залучення до нової системи методів навчання, має місце відсутність у них необхідних прийомів і навичок самостійної навчально-пізнавальної роботи [263].

У силу цього однією з найважливіших умов психолого-педагогічного попередження дезадаптації студентів є аналіз і діагностування виникнення труднощів особистості, її можливостей в опрацюванні інформації, пов'язаної з навчальною діяльністю. Бесіди зі студентами та педагогами виявили головні труднощі у навчанні, з якими вони стикаються та які полягають у тому, що вони не вміють оптимально розподіляти свій навчальний час, відчують недостатньою підготовленість у загальноосвітній школі (проблемною є інша, ніж у школі організація навчання, що пов'язане, насамперед, з наявністю значного обсягу самостійної роботи), відсутність сили волі.

Можна говорити й про такі зафіксовані нами у процесі дослідження проблеми дидактичних труднощів причини, як труднощі у сприйнятті лекційної інформації, у підготовці до семінарських і практичних занять, у роботі з конспектами, першоджерелами, у самостійній роботі. Зокрема, лекційний матеріал здебільшого записується першокурсниками механічно, без осмислення матеріалу. Відсутня культура самостійної роботи.

Звідси виявляється дезадаптивний стан занепокоєння, тривожність, побоювання отримати незадовільну оцінку, хвилювання перед відповіддю на семінарах тощо. Таким чином, труднощі дидактичного порядку невідповідністю методів навчання та контролем у середній і вищій школах. Суттєво, що при цьому першокурсники, на відміну від студентів старших курсів, виявляють недостатньо активне прагнення до самостійних форм навчальної роботи.

Суттєвим є визначення **ісляхів, критеріїв оцінювання, умов і чинників** успішності розвитку процесу соціальної адаптації студентів, що, у свою чергу, можна розглядати як **інтегральний показник їх здоров'я**.

У плані здоров'я студентів важливими є позитивні чинники їх ефективної адаптації до умов навчальної діяльності, серед яких виокремлюють такі: мотиваційний чинник, спрямованість до навчальної діяльності [323], рівень функціональної рухливості нервових процесів, рівень фізичного розвитку, а також і рівень активності занять фізичною культурою та спортом [134; 194], розвиток механізмів саморегуляції, оптимізм, навчальну винахідливість, творчість.

Серед негативних чинників їх адаптації до умов навчальної діяльності виокремлюють: конфліктність [271], рівень травматичного стресу, негативне ставлення до навчальної діяльності, підвищену самооцінку.

Як свідчить аналіз психолого-педагогічних джерел, адаптація студентів до ВНЗ як їх головного навчально-соціального середовища не вважається повною й адекватною, якщо особистість не досягла оптимального поєднання своїх характеристик, необхідних для виконання навчальної роботи, якщо не відбулась її комунікативна адаптація до однокурсників, якщо не повністю адекватними є ставлення до вимог викладачів.

Зазначимо, що суттєвим адаптаційним аспектом здоров'я студентів постає їх академічна успішність, що не є функцією одного чинника, навіть такого важливого, як рівень інтелекту. Тут важливим є мотиваційна сфера особистості, її "Я-концепція", вольові якості.

З іншого боку психічні стани (які зумовлюють формування інтелектуальних властивостей особистості, її професійно важливих якостей) є однією з центральних інтегруючих ланок пізнавальних процесів у студентів [69].

Важливим є здатність студентів до ефективної організації навчального часу, що постає певним чинником розвитку соціально і професійно необхідних якостей особистості [1, с. 100].

ФАКУЛЬТАТИВ

"ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА СОБРІОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ"

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА ТЕМАМИ

ТЕМИ	Кількість годин для денної форми навчання				Форми контролю
	У тому числі				
	Всього	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота	
ФАКУЛЬТАТИВ "ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА СОБРІОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ"					
ТЕМА 1. Глобальна актуальність проблеми здоров'я людини. Пошук шляхів її розв'язання		2	2	2	Рефер.
ТЕМА 2. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових		2	2	2	Тест
ТЕМА 3. Теоретичні та практичні засади формування здорового способу життя		2	2	2	Тест
ТЕМА 4. Здоров'я та спосіб життя дітей - об'єктивна реальність		2	2	2	Рефер.
ТЕМА 5. Роль екологічної складової в формуванні здорового способу життя		2	2	2	Рефер.
ТЕМА 6. "Культура здоров'я" – предмет про духовну та тілесну гармонію розвитку людини.		2	2	2	Рефер.
ТЕМА 7. Застосування винаходу вченого- фізіолога Г. Шичка на уроках з "Культури здоров'я"		2	2	2	Тест.
ТЕМА 8. Класифікація алкогольних виробів і вплив алкоголю та нікотину на духовну та фізичну сферу людини.		2	2	4	Тест
ТЕМА 9. Енергетична концепція розвитку людини. Типи тверезого життя		2	2	4	Тест
ТЕМА 10. Взаємодія школи, вузів, трудова колективів, сім'ї, громадськості у поширенні серед молоді тверезого способу життя.		2	2	2	Рефер.
					Залік
Всього	64	20	20	24	

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Масштаби духовної, моральної та соціальної кризи, погіршення стану здоров'я українського народу є реальною загрозою для майбутнього нашої держави та її національної безпеки. Особливе занепокоєння викликає духовне та фізичне здоров'я нашої молоді.

Широкого розповсюдження серед дітей, молоді та дорослого населення набуло вживання алкоголю, нікотину та інших наркотичних, психотропних речовин. Це породжує аморальність та бездуховність, розпусне життя, егоїзм та байдужість до власного здоров'я, проблем сім'ї, держави. Руйнується генофонд нації, народжується неповноцінне потомство, зростає безпліддя, деградує національна культура, втрачаються здорові національні традиції.

Для подолання руйнівних наслідків, породжених негативними звичками працюють багато державних, громадських та благодійних структур. Але ситуація з кожним роком погіршується. Кількість п'яниць та алкоголіків катастрофічно збільшується, кількість курців серед молоді зросло в декілька разів, а алкоголевживання в десятки. Поряд із легальними наркотиками, алкоголем та нікотиним, розповсюджуються і нелегальні.

Кожна поміркована, патріотично налаштована людина, особливо та, від котрої щось залежить у вирішенні цих проблем, мала б зробити висновки. Чому не спрацьовують старі методи, старі підходи боротьби з алкоголізмом та іншими негативними звичками? Що не виходить навіть за умови наявності колосальних фінансових та людських ресурсів? Де вихід і як зарадити лиху?

Відповідь на це непросте і просте запитання дала група російських вчених із Новосибірська та Петербурга. Цими людьми була розроблена цілісна психолого-педагогічна програма, в основу якої покладена методика вітчизняного вченого-фізіолога Г. Шичка, яка базується на само- та психоаналізі і передбачає не боротьбу з так званим алкоголізмом, а пропаганду свідомо тверезого способу життя.

Дана методика передбачає підготовку свідомо тверезої, патріотичної еліти, котра досконало б володіла мистецтвом тверезого здорового способу життя і здатна була б повести за собою українську націю.

Лише таким чином, створивши престижну, привабливу моду на тверезе здорове життя, можливо зупинити духовну, моральну, фізичну деградацію нашого народу. Це надзвичайно важливе завдання мала б взяти на себе освічена, патріотично налаштована еліта.

Не останню роль у відродженні тверезого, здорового способу життя, може і повинна відіграти студентська та інша молодь, але її потрібно тому навчити.

Саме такою на сьогодні є найефективніша психолого-педагогічна система само- та психоаналізу, яка покладена в основу курсу "Культура здоров'я", побудованого на пізнанні правди, що спонукає до роздумів, спонукає робити правильний вибір через аналіз отриманої інформації, долаючи певні фальшиві стереотипи про алкоголь та нікотин, інші наркотики.

Тільки людина, яка живе тверезо, має стовідсоткову гарантію уникнути всіх проблем, пов'язаних з алкоголевживанням, палінням тютюну та вживанням інших наркотиків.

Тут потрібні радикальні докорінні зміни у свідомості людини, які забезпечать тверезий здоровий спосіб життя, який сприятиме духовному, моральному, культурному, фізичному розвитку людини та її самовдосконаленню.

При цьому саме майбутні вчителі природничих дисциплін постають найбільш відкритими до формування в них здорового способу життя та включеності у процес професійно-педагогічної підготовки до формування у підлітків здорового способу життя через те, що студентам вдається поєднати в одному предметному полі досягнення як природничих, так і психолого-педагогічних дисциплін, тобто сполучити результати природничих (фізико-хімічних, біологічних) та гуманітарних (психолого-педагогічних, світоглядно-аксіологічних) наукових напрямів щодо засвоєння шляхів формування здорового способу життя у підлітків.

НАУКОВЕ ТА ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ ФАКУЛЬТАТИВНОГО КУРСУ

У факультативному курсі здійснена спроба пошуку об'єктивних засад і організації виховання тверезості серед молоді. Проаналізований світовий досвід тверезницького виховання

молоді. У багатьох країнах світу втілено науковий підхід до процесу психолого-педагогічної переорієнтації студентів та молоді з нетверезого на свідомо тверезий спосіб життя. Науковому аналізу піддані фактори та умови суб'єктивного та об'єктивного підходу, впливу на здійснення виховання тверезих переконань і попередження впливу на молодь негативного середовища. Спланований комплексний підхід до підвищення ефективності вирішення проблем антиалкогольного та антинікотинного виховання дітей, молоді та дорослого населення.

Виховання в тверезницькому дусі сприяє підвищенню духовних, моральних якостей, успішності в навчанні. Заохочує до занять спортом, громадською діяльністю, запобігає проявам злочинності та духовно-фізичній деградації української нації в цілому.

Комітет експертів ВОЗ орієнтує держави світу на введення "...відомостей про проблеми, пов'язані зі споживанням алкоголю та нікотину в навчальні програми" (див: Проблеми, пов'язані з вживанням алкоголю – Женева: ВОЗ; Медицина, 1982 – с. 42). А оскільки алкоголь є найрозповсюдженим та найдоступнішим наркотиком на Землі, йому повинні приділяти великої уваги.

МЕТА І ЗАВДАННЯ ФАКУЛЬТАТИВУ:

- надати студентам та учням сучасне поняття тверезого, здорового способу життя засобами собріології;
- розкрити антинауковий характер соціально-побутових поглядів на властивості алкоголю;
- науково довести недолугість будь-якої боротьби з алкоголізмом, тютюнопалінням, наркоманією без пропаганди тверезого способу життя;
- поглибити знання студентів та молоді науковою, психолого-педагогічною інформацією, що зміцнить здоровий спосіб життя, здорові переконання і допоможе правильно свідомо обрати оптимальний спосіб життя;
- упроваджувати та виховувати тверезі здорові традиції, здоровий спосіб життя, любов до спорту, патріотизм, національну гідність і почуття відповідальності за того, кого виховуєш, навчаєш, з ким живеш.

ПРОГРАМА ФАКУЛЬТАТИВУ

Тема 1. Глобальна актуальність проблеми здоров'я людини.

Пошук шляхів її розв'язання.

1. Глобальна проблема здоров'я людини – наслідок сучасного етапу розвитку цивілізації.
2. Низка вагомих наукових заходів останньої чверті ХХ століття як нове явище суспільно-політичного життя світової спільноти щодо запровадження цілеспрямованої системи дій *health promotion* (формування здорового способу життя).
3. Етапи розвитку формування здорового способу життя.

Тема 2. Сучасне розуміння здоров'я людини і його основних складових

1. Сфери або складові здоров'я – фізична, психічна, духовна, соціальна.
2. Цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує наслідки майже всіх аспектів людської діяльності.
3. Рівні здоров'я в суспільстві – здоров'я окремої людини, груп людей, організацій, громад, регіонів.
4. Ланцюжок загальнолюдської відповідальності за здоров'я – від рівня індивідуального здоров'я до рівня здоров'я всього світу.
5. Основні передумови здоров'я - мирні умови існування; комфортна безпечна домівка; рівні соціальні можливості; пристойні освіта, харчування, прибуток; сталі ресурси, здорове природне середовище.

Тема 3. Теоретичні та практичні засади формування здорового способу життя

1. Теорія формування здорового способу життя (ФЗСЖ).
2. Поняття ФЗСЖ, його ідеологічні засади, ідеї пропагування, принципи, характеристики, стратегії.
3. Методологія ФЗСЖ.
4. Загальні моделі і схеми планування, обґрунтування й оцінки здорового способу життя.

5. Методика складання плану дій для розробки проекту формування здорового способу життя.

Тема 4. Здоров'я та спосіб життя дітей – об'єктивна реальність

1. Демографічна ситуація та фізичний розвиток дітей.
2. Дитяча захворюваність, її статистичні показники; інвалідність, смертність; репродуктивне здоров'я дітей.
3. Діти і навколишнє середовище.
4. Діти і шкідливі звички.

Тема 5. Роль екологічної складової в формуванні здорового способу життя

1. Форми глобальної кризи та поняття наукового терміну "екологія".
2. Вплив людини на природне середовище.
3. Здоров'я, хвороби та фактори навколишнього середовища.
4. Відомі проекти здорового способу життя з країн-лідерів
5. Стан здоров'я та спосіб життя молоді України.

Тема 6 "Культура здоров'я" – навчальний предмет про духовну та тілесну гармонію розвитку людини

1. Духовний та фізичний розвиток людини як дві не від'ємні складові для забезпечення гармонійного розвитку людини.
2. Формування негативних та позитивних звичок людини. Сходинки Г. Шичка.
3. Написання анкети та ведення щоденника для самоаналізу та аналізу отриманої на заняттях інформації.

Тема 7. Застосування винаходу вченого-фізіолога Г. Шичка на уроках з "Культури здоров'я"

1. Відкриття Г. Шичка в фізіології та застосування його в навчальному процесі.
2. Правила та мета і сенс ведення щоденника.
3. Основа тверезого, безнікотинного, здорового способу життя.

Тема 8. Класифікація алкогольних виробів і вплив алкоголю та нікотину на духовну та фізичну сферу людини.

1. Алкоголь як основна складова "якісних" і "не якісних" алкогольних виробів.
2. Сім стадій отруєння мозку алкоголем та культура споживання алкоголю. Собріологія – наука про теорію тверезості.
3. Вплив алкоголю та нікотину на формування та розвиток інтелектуальних і розумово-творчих здібностей.

Тема 9. Енергетична концепція розвитку людини. Типи тверезого життя.

1. Вплив негативних звичок на духовно-психологічний стан людини, на сімейне та родинне середовище в цілому.
2. Механізми відновлення та зміцнення позитивного, духовного середовища через тверезий, здоровий спосіб життя.
3. Три типи тверезників за Г. Шичком.

Тема 10 Взаємодія школи, вузів, трудових колективів, сім'ї, громадськості у поширенні серед молоді здорового способу життя.

1. Роль особистого прикладу здорового способу життя.
2. Поширення тверезих традицій серед молоді, відродження тверезого середовища та звичаїв.
3. Обмін досвідом з іншими вузами через туристичні походи, поїздки, семінари тощо.

ПРИКЛАД ТРЕНІНГОВОЇ ВПРАВИ ЩОДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ

Вправа "Коло здоров'я"

Давайте порівняємо наше здоров'я із сонцем. Чому? Тому що сонце зігріває своїм теплом усе живе на землі. Ще сонце нагадує нам коло. А коло – це одна з назв сонця в українській міфології (звертаюся до плаката, де символічно зображене сонце. Діти діляться на три групи й отримують завдання визначити, що допомагає людині бути здоровою, з чого складається

здоров'я людини, без чого не можна уявити собі здорової людини. Діти пишуть відповіді на кольорових смужках паперу і прикріплюють їх до сонця).

Давайте тепер спробуємо надати визначення поняттю здоров'я (після обговорення один із учнів зачитує визначення здоров'я Всесвітньої організації охорони здоров'я).

Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад. Основною метою здоров'я є повноцінне життя й активне довголіття.

Чи будемо ми здорові – великою мірою залежить від нас. Це підтверджують і дослідження вчених: серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, яка проживає в цивілізованій країні в умовах миру за відсутності природних катаклізмів (землетруси, повені, засухи), приблизно 20 % припадає на економічні умови; 20 % – на спадковість і генетичні порушення; 10 % – на розвиток медицини і якість медичного обслуговування, а близько 50 % припадає на спосіб життя людини, на її ставлення до власного життя. Отже, наше життя в наших руках.

Науковцями доведено, що людині відпущено для життя на землі від 150 ро-ків і далі. А чому ми живемо в кращому випадку 70 і вже в 50-60 років маємо десятки хвороб, які заробили через своє безвідповідальне ставлення до власного здоров'я, лінощі і небажання працювати над собою.

Давайте разом визначимо компоненти здорового способу життя:

1. Заняття спортом, висока рухова активність.
2. Збалансоване харчування та дотримання режиму харчування.
3. Загартовування, яке особливо цінне в дитячі та юнацькі роки.
4. Сприятливий психологічний клімат у стосунках з людьми (тобто збереження психічного здоров'я, що є основою духовного життя).
5. Бережливе ставлення до природи.
6. Улюблена робота.
7. Відмова від шкідливих звичок.

– А як ви вважаєте, чи комфортно почуває себе сонечко за хмарами? Щоб звільнити його від хвороб, що нам потрібно робити? Звичайно ж, до-тримуватися здорового способу життя.

У Японії та Китаї співчутливе ставлення до хворого зовсім не обов'язкове. Навпаки, хвороба там сприймається як показник слабкості не стільки тіла, як духу. Ось чому людина, яка часто хворіє, небажана в будь-якому колективі. Там справдавна вважається, що сильні духом, а отже, здорові люди не повинні скаржитися на своє здоров'я.

РАБОЧИЙ ЗОШИТ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТА

Зведенні дані психодіагностики

Назва тесту	Результати	Самоаналіз (рефлексія)

ВХІДНА АНКЕТА УЧАСНИКА ФАКУЛЬТАТИВУ

(для студентів та викладачів) [53]

1. Які з нижченаведених проблем фізичного здоров'я дітей та молоді Ви вважаєте найбільш актуальними? *Виберіть не більше 3-х варіантів, в останній колонці проранжуйте вибрані Вами варіанти за ступенем важливості. Найактуальнішу, на Ваш погляд, проблему позначте цифрою 1 і т.д.*

№	ПРОБЛЕМА	Ранг серед вибраних позицій	Відсоток відповідей
1	Вживання алкоголю		
2	Зайва вага		
3	Захворювання опорно-рухового апарату		
4	Захворювання шлунково-кишкового тракту		
5	Зниження імунітету		
6	Інвалідність		
7	Наркоманія, токсикоманія		
8	Нізький рівень фізичного розвитку		
9	Паління		
10	Поширення венеричних захворювань		
11	Поширення різноманітних хронічних захворювань		
12	Природжена паталогія		
13	СНІД		
14	Туберкульоз		
15	Інше, що саме		

3. Які з нижченаведених проблем психологічного та емоційного здоров'я дітей, підлітків та молоді Ви вважаєте найбільш актуальними ? *Виберіть не більше 3-х варіантів, в останній колонці проранжуйте обрані Вами варіанти за ступенем важливості. Найактуальнішу, на Ваш погляд, проблему позначте цифрою 1 і т.д.*

№	ПРОБЛЕМА	Ранг серед вибраних позицій	Відсоток відповідей
1	Депресія		
2	Звуження можливостей вияву емоцій		
3	Замкненість		
4	Неадекватна оцінка ситуації		
5	Неможливість самореалізуватися		
6	Проблеми спілкування в сім'ї та з однолітками		
7	Розв'язність		
8	Самотність		
9	Схильність до насильства		
10	Схильність до суїциду		
11	Уповільнений інтелектуальний розвиток		
12	Інше, що саме		

4. Як Ви вважаєте, якою мірою на здоров'я кожної людини впливають нижченаведені чинники (%) ? (Дайте відповідь по кожному рядку)

№	ЧИННИКИ	Рей- тинг	Абсолютно не вплива- ють	Вплива- ють незнач- ною мірою	Вплива- ють значною мірою	Важко відпо- вісти
1	Житлові умови					
2	Заняття фізичною куль- турою та спортом					
3	Медичне обслуговування					
4	Можливість організованого проведення вільного часу					
5	Напвколишнє середовище					
6	Особливості організму					
7	Рівень життя, матеріальний достаток					
8	Структура та якість харчування					
9	Умови роботи, навчання					
10	Інше, що саме					

5. Відомо, що спосіб життя людини формується особистістю молодої людини, сім'єю, суспільством та іншими чинниками. Якою мірою, на Вашу думку, на формування способу життя дітей та молоді впливають наведені нижче чинники (%) ? (Дайте відповідь по кожному рядку)

№	ЧИННИКИ	Рей- тинг	Абсолютно не вплива- ють	Вплива- ють незнач- ною мірою	Вплива- ють значною мірою	Важко відпо- вісти
1	Викладачі шкіл, інших навчальних закладів					
2	Засоби масової інформації					
3	"Зірки" мистецтва					
4	"Зірки" спорту					
5	Орієнтації населення району, міста стосовно обраного способу життя					
6	Особисті якості людини					
7	Оточення (друзі, знайомі)					
8	Сім'я	Батьки				
9		Родичі				
10	Соціальна політика держави					
11	Соціальна політика області					
12	Соціальна політика міста					

6. Які фактори, на Вашу думку, є найбільш важливими сьогодні при розробці програми формування здорового способу життя серед дітей, підлітків та молоді (%) ? (Відзначте не більше 5-ти варіантів відповідей)

1	Вплив алкоголю на здоров'я людини	
2	Вплив тютюнопаління на здоров'я людини	
3	Культура спілкування	
4	Гердерні зв'язки	
5	Особливості вікової фізіології	
6	Планування життєвого шляху	
7	Підготовка до сімейного життя	
8	Проблеми наркоманії	
9	Проблеми організації раціонального харчування	
10	Профілактика травматизму	
11	Розвиток фізичної культури	
12	Самообслуговування та організація побуту	
13	Екологічне виховання	
14	Інше, що саме _____	

ІНФОРМАЦІЯ ПРО МІЖНАРОДНУ АКАДЕМІЮ ТВЕРЕЗОСТІ

21 вересня 2003 року в Севастополі відбулися засновницькі збори Міжнародної Академії Тверезості, створеної за ініціативою відомих учених низки країн і за підтримки ООН відповідних структур, ВІЗ, ЮНЕСКО, IOGT і інших міжнародних організацій. Ідею зі створення Академії підтримали: наслідний принц Саудівської Аравії Абдала Ібн Абдель Азіз, королева Іспанії Софія, король Камбоджі Сіанук, прем'єр-міністр Австралії Джон Уїнстон Говард, принц Ліхтенштейну Ханс-Адам, принц Уельський Чарльз, президент Тайваню Чен Шуйбянь, заступник прем'єр-міністра Республіки Азербайджан Гасанов, керівник адміністрації Президента Франції Герард Маршанд, Голова секретаріату уряду Ірландії Міхаел Слудс, Прем'єр-міністр Норвегії Тріне Ськумоєн, Генеральний директор департаменту соціального захисту уряду Норвегії Гру Хег Улверуд, Міністр соціальної політики і охорони здоров'я Нової Зеландії Хон Дамієн Оконнор, Керівник секретаріату прем'єр-міністра Нової Зеландії Динах Окебу, Міністр закордонних справ Мальти Кліве Агіус, Прем'єр-міністр Нідерландів Ян Петер Балкененде, заступник міністра здравоохоронення Швейцарії Шунг-йол Леї міністерства закордонних справ Коста-Ріки, Зімбабве, Китаю, Еквадору, Міністерства охорони здоров'я Естонії, Киргизії, України, Латвії, Казахстану, Білорусі і інших держав. З розділів суб'єктів Російської Федерації створення Матр підтримали розділи (президенти): Карачаєво-Черкеської Республіки, Удмуртської Республіки, Саха (Якутії), Татарстану та багатьох областей Росії. Центральний офіс Академії вирішено надалі розмістити в Москві. У різних країнах і регіонах відкриті відділення, представництва і наукові центри Академії.

Найважливішими цілями Академія вважає:

- сприяння розвитку фундаментальних і прикладних досліджень у сфері гуманітарно-суспільних і природно-технічних наук з провідних напрямів тверезого способу життя народів світу;
- сприяння собріологічній освіті й освіті жителів земної кулі, включаючи підготовку кадрів вищої кваліфікації, необхідних для справжнього тверезого відродження і розвитку народів світу;
- сприяння відродженню і розвитку культури здоров'я і здоров'язберігаючих цінностей всіх народів, що населяють Землю;
- вивчення і узагальнення досягнень світової і вітчизняної собріологічної науки, сприяння якнайповнішому її використанню в народному господарстві народів, що проживають у різних країнах;
- сприяння зміцненню братських і дружніх науково-культурних і тверезих зв'язків між народами всього світу, зміцненню міжнаціональних і міждержавних дружніх відносин на планеті.

Почесним президентом Академії обраний найстаріший діючий хірург планети, академік Углов Федір Григорович (м. Санкт-Петербург), а президентом – академік Маюров Олександр Миколайович.

ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ З РОЗВИТКУ У СТУДЕНТІВ РЕФЛЕКСИВНОСТІ

Приєм "якір", який передбачає уявне створення такого контексту, в якому природною реакцією студента буде відсутність болю та рефлекторне закріплення контексту і реакції студента. Порядок виконання прийому: Займіть зручне положення, встановіть спокійний і рівний подих, закрийте очі. Уявіть, наприклад, запеклу сутичку зі злочинцем (інтенсивний вогневий контакт, гостре почуття небезпеки, в обличчя летять осколки предметів, що розбиваються кулями, тощо). У цій ситуації немає місця больовим відчуттям. Необхідно чітко відчувати цей стан, у якому біль просто перестає існувати. У момент найбільш яскравого переживання цього стану закріпіть його. Це можна, зробити, наприклад, натиснувши нігтем великого пальця на подушечку мізинця. У подальшому, коли виникає будь-яке больове відчуття, варто лише знову натиснути на цю ж точку мізинця. Результат буде краще, якщо попереднє закріплення контексту і реакції студента виконати кілька разів у різний час. Відбувається своєрідне нагромадження, посилення "якорів".

Приєм "дисоціація". При виникненні болю необхідно подивитися на себе немов зі сторони. Наприклад, що Ви лежите на дивані. Спочатку подивіться на себе з однієї сторони кімнати, потім – з іншої, зверху, під кутом та ін. Оцініть те, як біль мучить вас. Уявіть біль у вигляді конкретного образу. Це може бути палаюча "топка", металевий обруч, що стягує голову (груди, ногу та ін.), залізний штир, що розширюється усередині тіла, куля і т.п. Подивіться, як легко Ви справляєтеся з болем у Вашій уяві – повільно розгинаєте обруч, що здавлює, витягуєте і викидаєте гострий штир, випускаєте назовні кулю і т.п. Відчуйте, наскільки легше вам стало там, у власному уявленні. Тепер зверніться до реальності і відчуйте, наскільки слабкіше став біль [245, с. 61-62; 52].

Зазначені тренінгові прийоми так чи інакше розширюють функціональний "обрій" "Я-концепції", оскільки вдосконалюють механізми самоусвідомлення. Наведемо деякі з вправ, які сприяють цим позитивним процесам.

Самопереконання – уявна аналітико-синтетична робота, що включає критичний аналіз самого себе, пошук переконливих доводів для обґрунтування успішного результату запланованих дій. У випадку невпевненості у своїх силах при вирішенні службового завдання уявіть і проаналізуйте досвід успішного вирішення аналогічних завдань у минулому. Зрештою, твердо скажіть собі: "Я вирішував завдання й складніші, вирішу й це!"

З метою "включення" механізмів емоційно-вольової саморегуляції студенту рекомендується багаторазово осмислити заплановану діяльність, "прорахувати" усі можливі варіанти її здійснення. Це дозволить звикнути до майбутньої ситуації і блокувати дію свідомої психологічної закономірності "чого не знаю - того боюся".

Самонавіюння полягає в прийнятті студентом на віру категоричних настанов типу "Усі буде нормально", "Я досить підготовлений, щоб виконати це завдання". Формуючи в собі культуру вольової мобілізації, вчиться робити будь-які вольові дії повсякденного життя після віддачі самонаказу, наприклад, "Вперед!", "Давай!", "Тримайся!" тощо. Часте сполучення вольової дії із самонаказом закріплюється у підсвідомості рефлекторно. Це дозволить в екстремальних умовах мобілізувати вольову сферу психіки шляхом віддачі самонаказу. Потрібно постійно нарощувати досвід "безстрашної" поведінки.

Вправа "дзеркало" Очікуючи ту чи іншу діяльність і відчуваючи сумнів у її успішному результаті, у своїх силах, зробіть наступне: уважно подивіться на себе в дзеркало (можна подумки), намагаючись надати обличчю спокійний, впевнений вираз і тоді, як зворотний зв'язок, прийде в рівновагу і нервова система.

Варіювання цілепокладання. Відомо, що чим вищою є ціль, тим нижче ймовірність її досягнення і, відповідно, більш невизначеними та гострішими є негативні переживання (тривожність, занепокоєння, непевненості). Для зниження такого дезорганізуючого впливу на психіку студента необхідно варіювати цілями. Кращий спосіб – розбити загальну мету на

ієрархію часткових цілей і, застосовуючи методи самопереконання і самонавіяння, послідовно досягати їх.

Збудливий подих. Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плічей. Розслабтеся, встановіть рівний, глибокий подих. Зробіть повільний, повний вдих через ніс, одночасно піднімаючи руки нагору і схрещуючи перед обличчям долонями до себе. Після цього, напружуючи всі м'язи тіла, особливо м'язи живота, опускаючи руки вниз, зробіть різкий видих через відкритий рот. Наприкінці видиху зберіться і, різко, із силою виштовхніть із легень залишок повітря. При видиху видається гортанний звук. Триразове повторення цього прийому дозволить мобілізувати сили й активізувати діяльність студентів у складних життєвих обставинах.

"Вольова увага". Для втілення думки в дію потрібно проявити волю. В умовах, коли боротьба мотивів "за" і "проти" йде на рівних, а приймати рішення необхідно, допомагає прийом загострення вольової уваги. Вправа виконується так: уявіть конкретну ситуацію з боротьбою мотивів і спробуйте знайти доводи на користь "за". Відшукавши такі доводи, зробіть невеликий вдих, затримайте подих і, кілька разів випинаючи і втягуючи живіт, подумки вимовте: "Я зроблю це!" При цьому рух діафрагми і скорочення черевних м'язів підвищать м'язовий тонус, що з'явиться поштовхом до вольової дії.

Ритуальні дії. Здійсненню вольової мобілізації сприяють і ритуальні дії. Цей ефект замічений уже давно. Усім відомі ритуальні прийоми французьких мушкетерів перед жаркою сутичкою. Вони з'єднували руки і вимовляли девіз: "Один за всіх і всі за одного!" Нерідко можна спостерігати ритуальні дії спортсменів перед початком змагань, за допомогою яких вони налаштовують себе на рішучу і самовіддану боротьбу. У цих випадках ритуал є немов пусковим сигналом цілої системи звичних, закріплених у підсвідомості автоматизованих дій.

ТРЕНІНГОВІ ВПРАВИ, СПРЯМОВАНІ НА ДОСЯГНЕННЯ САМОСТІЙНОЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Метод самостійної психокорекції (розроблений О.М. Кокуном [134, с. 93-100]) базується на принципах нейролінгвістичного програмування, не потребує спеціальних тренувань та може застосовуватись студентами у процесі самодопомоги при появі в цьому необхідності, при виникненні психічного стресового чинника, через що досягається оптимізаційний ефект (див.: додаток Е).

Психокорекція базується на тому, що зорові образи, які асоціюються з важливими психічними реакціями та станами, кодуються на суб'єктивному рівні через особливі субмодальності, коли образ, що був відмічений, наприклад зоровими субмодальностями стресу, має тенденцію викликати стрес. З точки зору концепції нейролінгвістичного програмування, боротьба з негативними психічними станами передбачає роботу з тими образами й субмодальностями, які викликають негативні явища, коли емоціогенні образи позбавляються своєї інформаційної значущості [83, с. 88].

ПСИХОКОРЕКЦІЙНІ ВПРАВИ (РОЗРОБЛЕНІ Л.П. ГРИМАКОМ [83, С. 89]):

Руйнування образу. Образ людини, предмета чи події, емоційну інтенсивність згадування про який студент хоче нейтралізувати, слід уявити у вигляді кольорового скляного вітражу. Далі необхідно подумки добре "стукнути" по ньому молотком і подивитись, як він розбивається на тисячі дрібних уламків і розпадається. Можливо, знадобиться повторити цей прийом декілька разів, щоб повністю і назавжди зруйнувати образ. Буває, що "картинка" не зникає повністю, але її "субмодальності" змінюються таким чином, що вона перестає бути емоційно значущою для студента.

Знищення фільму. На відміну від попереднього, цей спосіб передбачає, що "ключовий образ уявляється не однією "картинкою", а множиною "кадрів фільму", що закарбовують у пам'яті як послідовні фази події. Як наслідок, у даному випадку істотно знижується вірогідність того, що в пам'яті залишиться якийсь епізод події, що зберігає стресовий вплив. Згаданий прийом руйнування полягає в тому, щоб "дивитися фільм", і коли він зупиняється, проекційною

лампою пропалювати дірку в кожному кадрі. Можливо, і просто "спалити" такий фільм до попелу на вогнищі.

"Вибух" образу. Дієвість цього методу ґрунтується на швидкому посиленні (інтенсифікації) провідної субмодальності образу до перевищення певної межі, коли вона "лопається" разом з образом і не може бути відновлена. Це робиться таким чином: студент примушує себе побачити відповідну "картинку", а потім швидко збільшує її яскравість (чи розмір, колір, контрастність тощо). Цей прийом швидко повторюється раз за разом до тих пір, поки щось "лопається" і образ відходить із актуального психологічного простору студента, поступово, втрачаючи свою стресогенну якість.

РОЛЕВА ГРА „АНТИАЛКОГОЛЬНИЙ ТРИБУНАЛ”

Ціль ролевої гри:

- познайомити студентів з основами тверезих знань;
- навчити окремим прийомам аргументації;
- викликати у студентів бажання, активно стверджувати тверезий спосіб життя;

Підготовка ролевої гри.

Підготовку можна розпочати з вивчення результатів антиалкогольного виховання студентів, з виявлення проблем формування тверезих знань, тверезих переконань та тверезого способу життя, використовуючи методи спостереження, опитування і аналізу результатів діяльності.

Викладач курсу „КЗ”, допомагає студентам підготувати бібліографію і план майбутнього міроприємства. Зібрати необхідний матеріал та скласти сценарій ролевої гри. Розподіляються ролі. Виконавці ролей, одночасно є і режисерами, і сценаристами, тому під час виконання сценарію можливі імпровізації, зміни викладу тексту.

Для п'єси необхідно створити сцену у вигляді залу засідань в народних судах. Костюми виконавців теж мусять відповідати виконуваній ролі.

Проведення ролевої гри.

Ведучий. Шановні глядачі! Сьогодні Ви присутні на незвичному судовому засіданні. У злочинах всіх часів і народів звинувачується Алкоголь.

Зал судового засідання. Секретар готова до ведення протоколу. Прокурор ще раз подумки повертається до свого майбутнього виступу. Адвокат заспокоює обвинуваченого. До залу заходить суддя та два народних засідателі.

Секретар. Встати, суд іде!

Суддя. Прошу сідати.

Головуючий зачитує звинувачення Алкоголю (статистичні матеріали ВООЗ, МВД, МОЗ, Міністерства освіти та науки, про розповсюдженню та наслідків алкогольних міфів, які призводять до пияцтва та алкоголізму).

Суддя. Розпочинаємо вивчення справи обвинувачуваного.

Звертається до нього.

Суддя. Ваше прізвище, ім'я та по батькові?

Обвинувачуваний. Маю тільки прізвисько.

Суддя. Яке?

Обвинувачуваний. Алкоголь.

Суддя. В Українській мові я, здається, не чув такого прізвиська. Це прізвисько українське?

Обвинувачуваний. Ні. Арабське.

Суддя. Що воно означає українською мовою?

Обвинувачуваний. Ніжний, благородний.

Суддя. Так. Прізвисько ніяк не відповідає Вашим думкам і поведінці. Однак, продовжимо. Дата вашого народження?

Обвинувачуваний. Приблизно 8-9 тисяч років до нашої ери.

Суддя. Місце вашого народження?

Обвинувачуваний. Точно не встановлено, але це міг бути Стародавній Єгипет, Стародавній Рим, Стародавній Китай та ін.

Суддя. Хто ваші батьки?

Обвинувачуваний. У мене їх багато. Це арабські алхіміки, і чорт, і англійці, і німці, і французи, і японці.

Суддя. Кого ви із них пам'ятаєте?

Обвинувачуваний. Арабського алхіміка і чорта.

Суддя. Розкажіть про них більш досконало.

Обвинувачуваний. Якщо говорити про батька алхіміка, то з розповідей матері я дізнався, що він невпинно працював над пошуками „філософського каменя”. Одного разу із посудини, в яку він зливав останки їжі, став розповсюджуватися по кімнаті дивний збуджуючий запах. Здивований батько зайнявся вивченням нової речовини, яка там утворилася і отримав рідину, яку спочатку прийняв за „філософський камінь”. Саме тому назвав мене Алкоголем.

Відповідно до білоруської легенди, сатана послав батька-чорта до мужика в найми. Працював він на нього дарма. Щоб відзначитися перед сатаною, батько навчив господаря пити вино, від нього це перейняли і інші.

Суддя. Вам відомо, що у вас є родичі? Хто вони?

Обвинувачуваний. Так. Це пиво, шампанське, горілка, коньяк та інші алкогольні розчини. Але не всюди їм живеться добре. Так, в СРСР в 1985 році була спроба дискредитації моїх родичів і навіть велася боротьба проти них. Часто не обдумана. Адже мої родичі складають основу бюджету держави, а як це може скінчитися для бюджету ніхто не подумав. Але слава чорту, ми вижили і зараз знову заповнили прилавки магазинів. Причому нас п'ють в десятки разів більше, ніж пили і п'ють практично всі, навіть діти. Дякувати, що громадська думка вступається за нас і не дає боротися з нами на законодавчому рівні.

Суддя. Хто ваші друзі?

Обвинувачуваний. Нікотин, інші нелегальні наркотики, розпушта, мат, хуліганство...

Суддя. Хто ваші покровителі?

Обвинувачуваний. Боги Діоніс – Вакх в Стародавній Греції, Бахус в Стародавньому Римі, Уряди багатьох країн, міжнародний імперіалізм, алкогольна мафія, спекулянти, самогонники, хабарники, злочинці і всі ті, хто мене вживає. Найкращий мій друг – це міф про мене як весільну речовину.

Суддя. Не могли б ви назвати вашу хімічну сутність?

Обвинувачуваний. C₂H₅OH.

Суддя. Якими фізіологічними властивостями ви володієте?

Обвинувачуваний. Наркотичною та ейфорійною. Причому ейфорійна дія настає одразу ж після того, як я потрапляю у тканини та органи організму, і коли моя концентрація в крові вища, ніж у мозку. А наркотичний ефект настає (пригнічення, гальмування) в період виділення мене із організму. Коли концентрація алкоголю досягає максимуму, тоді ейфорія змінюється на депресію.

Суддя. Розкажіть нам будь ласка хоча б про декілька життєвих та наукових поглядів на фізіологічні властивості алкоголю.

Обвинувачуваний. В народі вважають, що алкоголь – кращий засіб від радіації, від грипу, атеросклерозу, поганого апетиту, а червоне вино нібито піднімає гемоглобін і т.д. Але вчені все те заперечують як антинаукову нісенітницю. Та слава чорту, багато нерозумних людей вірять у мої міфічні здібності і це мене радує, вони, також, успішно ці міфи нав'язують іншим. Хоча б, такий міф: щоб вбити вірус грипу, концентрація алкоголю в крові повинна бути 70%, це означає, що людині потрібно випити 10 літрів алкоголю, що в 20 раз перевищує смертельну дозу, або міф про радіацію, який тоді добряче попрацював на мене.

Суддя. Скажіть, будь ласка, чому люди знаючи про вашу нелюдимість і капосність, все ж таки продовжують з вами дружити?

Обвинувачуваний. По-перше, для деяких людей я став ціллю життя, оскільки вступив у змову із психікою, котру весь час обманював і продовжую обманювати, сформувавши у них (психологічну, психічну, фізичну, духовну та моральну) потребу в мені. По-друге, люди, які мене вживають, довіряють своїм почуттям, які я дуже легко обманюю.

Суддя. Чи маєте ви судимість?

Обвинувачуваний. Так і не одну: в 186 році нашої ери в Римі; в 1865 і 1919 році в Швеції; в 1912 році в Ісландії (з виселенням із країни); в 1914 році в Росії; в 1919 році в Фінляндії (з виселенням із країни); в 1920 році в США (з виселенням із країни). Але хочу зазначити, що згодом в деяких країнах заборону на мене зняли. Востаннє мене судили в СРСР в 1985 році (з частковим правом проживання), але і тут я викрутився, завдяки масовому обману і масовій залежності від мене людей. Зараз, слава чорту, моя діяльність набирає обертів в Україні і мене вживають в десятки разів більше, ніж в СРСР, тут для мене просто рай, тоді, коли для питущих я створюю пекло.

Суддя. Скажіть, а чому, все ж таки, не було успіху у такій боротьбі з вами?

Обвинувачуваний. Дуже просто. З одного боку, зі мною нібито боролися, а з іншого мені залишали шанс у вигляді легких алкогольних розчинів, „якісного” вина, шампанського, пива, 8% коли, „культури” та „міри” вживання мене, до речі, це моя коронна побрехенька, яка спрацьовує досить ефективно. Крім того в цих державах борються з людьми, яких я обманув, а не зі мною і не з тими, хто мене виготовляє. А проти мого старшого сина, звичай, які формувалися століттями, взагалі не можливо встояти. А поки зі мною розбиралися, сформувалася моя донька – „звичка”. Проти мене борються, але моя донька звичка робить свою справу. Мене звичайно можна знищити, а от доньку „звичку” можна прибрати тільки повною тверезістю. А де вона? Ну є там трохи свідомо тверезих людей, але вони не мають особливої підтримки у влади та й у алкоголізованого народу не користуються популярністю. У них відсутні засоби масової інформації, щоб сказати людям правду про мене.

А людей, які є залежними від мене дуже багато і вони досить успішно обманюють інших, розхвалюючи мене і приписуючи мені найрізноманітніші міфи про мою користь та всесильність.

Суддя. Скажіть будь ласка, а чи боролася з вами періодична преса?

Обвинувачуваний. Так. Наприклад, до 1917 року виходило більш як 40 періодичних видань (газет та журналів) на тверезницьку тематику. Ось деякі з них: „В боротьбі за тверезість”, „Вісник тверезості”, „Друг тверезості”, „Зелений змії”, „Зоря тверезості”, „Листок тверезості для школярів”, „Тверезе життя”, „Тверезість і бережливість”, „Тверезий понеділок”, „Тверезі паростки” й інші. Після Жовтневої революції також виходило декілька газет та журналів. І вже в 1985 році став виходити журнал „Тверезість і культура”, але згодом „наші люди” і його закрили, а всі примірники в бібліотеках, які були туди доставлені, дали тиху команду знищити. І зараз практично на державному рівні ніщо не виходить, і слава чорту.

Суддя. Підсудний, а скажіть, будь ласка, чи боролися з вами діти, молодь?

Обвинувачуваний. Так. Це найнебезпечніші мої вороги. Звичайно, тільки ті, хто ще не встиг познайомитися з моєю дочкою „звичкою”, бо ті, що вже познайомилися, мені не завдають клопоту, то вже мої друзі і моральні захисники. Але мої покровителі все роблять для того, аби швидше познайомити дітей та молодь з моєю донькою і тоді вже легше з ними розмовляти. Саме тут чудово спрацьовують казочка про „культурне” та „помірне” вживання алкоголю, а вино, шампанське, пиво, 8% коли, прискорюють процес залучення, оскільки саме з цих слабоалкогольних рідин все розпочинається. Велику справу на користь мені роблять також ті люди, які мало п’ють і роблять це красиво, „вишукано”, я просто у захваті від таких людей, а їх лукавству могла б позаздрити навіть Баба Яга. Разом з тим, непривабливо виглядають алкоголіки, їх небажано дітям показувати, бо треба нав’язати останнім думку, що вони такими ніколи не стануть, якщо питимуть „культурно”.

А головний парадокс в тому, що „культурники” спокушають до випивки алкоголіків і самі ж ненавидять їх, але з часом більшість із них теж стає алкоголіками. Отака от у мене

діяльність, широкого масштабу. Я дуже боюся дітей та молоді, які дізналися про мене правду, вони терпіти мене не стануть і мені доведеться шукати нові форми боротьби з ними.

Суддя. А як боролася з вами наука?

Обвинувачуваний. Перше вивчення в області фізіології алкогольного сп'яніння було проведено І.М.Сеченовим, результати його вчення опубліковані в його дисертації „Матеріали для майбутньої фізіології алкогольного сп'яніння”. За більш, як 140 років більше 400 дисертацій на тему „боротьби з алкоголізмом”. Перший антиалкогольний конгрес відбувся в 1885 році. На ньому вчені вперше обмінялися інформацією про дослідження алкоголю. Згодом 15 Піроговський з'їзд визнав мене наркотиком. Такі видатні вчені, як Введенський, Бехтерев, І. Павлов, Ф.Углов та інші

Суддя. А чи пробували з вами боротися в школах?

Обвинувачуваний. Якби на те була воля держави, то мені довелося б дуже скрутно. Але закони, слава чорту, не діють і діти практично незахищені. А всілякі історії розказані про мене тими людьми, які теж зі мною дружать, результату ніколи не дадуть. Все частіше лунають думки про те, щоб ввести уроки тверезості в школах. Хоча мені це неприємно, але з того було б багато користі. Особливо, якби їх читали учителі, які самі сповідують тверезий спосіб життя, бо вони отримують тоді на це моральне право.

Суддя. А чи має якесь значення реклама алкоголю?

Обвинувачуваний. Звичайно. Якби не реклама, то було б важко заманити до алкоголю особливо помірковану частину людей. А так: побрехеньки про нібито „якісний” та „неякісний” С₂H₅OH роблять свою справу, на це ловляться всі: і розумні, і дурні. Пригадую, як одна пані співалася на престижній роботі і коли їй чоловік говорив не пити, вона постійно виправдовувалася тим, що алкоголіки коньяку не п'ють, а вона, мовляв, п'є коньяк. А звідки вона дізнається, що між алкогольними розчинами не має ніякої різниці, а про якість мене можна говорити тільки, як з точки зору отрути. Головне, щоб на алкогольні вироби наклеїти гарні назви: „Березова на бруньках”, „Вожак”, „Мягков”, „Олімп”, „Веселий монах”, „Сонце в бокалі” і т.п. Уявіть, якби дати правдиву назву: „Божевільна”, „Синюшна”, „Блювотна”, „Дебільна з маком”, „Могильна на лопухах”, „Кладовищенське ігристе”, „Фрегіднене престижне”, „Сухе нудотне”, „Щасливий імпотент”, тощо. Думаю, що мене просто знищили б ще в зародку.

Суддя. Ви звинувачуєтеся в незчисленній кількості злочинів. Надаємо слово прокурору для оголошення вам звинувачення.

Прокурор. Панове судді! Я розпочинаю звинувачувальну промову на цьому судовому процесі з повним усвідомленням його величезної значимості. Цей судовий процес над Алкоголем викриває злочини не тільки особисто Алкоголю, але і злочинні дії законодавців та Уряду – істинних натхненників і організаторів жахливих злочинів проти народу.

Студент показує і розповідає про злочини Алкоголю. Аналізує причини виникнення алкогольних міфів. Дає характеристику Алкоголю, характеризує його особистість, розповідає про кваліфікацію злочинів.

Суддя. Перейдемо до опитування свідків. Прошу запросити першого свідка.

Перший свідок - організм людини.

Студент розповідає про наслідки вживання алкоголю для шлунково-кишкового тракту, дихальної системи, статевих органів, мозоку та нервової системи. При цьому використовується науковий матеріал та місцева статистика.

Другий свідок – економіка.

Студент розповідає про економічні збитки від споживання алкоголю. Знову ж таки використовується місцевий матеріал.

Суддя. Прошу запросити наступного свідка.

Третій свідок – лікар-нарколог.

Студент розповідає про поширення алкоголізму серед молоді та дітей, дорослих чоловіків та жінок.

Четвертий свідок – лікар-травматолог.

Розповідається про вплив Алкоголю на промисловий, побутовий, вуличний травматизм.

П'ятий свідок – лікар-психіатр.

Розповідає про дітей та дорослих з психологічними відхиленнями. Про хвороби дітей, викликані алкоголевживання батьків, інтернати для сиріт та неповноцінних дітей, дитячі будинки.

Суддя. Прошу запросити наступного свідка.

Наступний свідок – працівник пожежної охорони.

Він розповідає про пожежі викликані п'яними людьми.

Сьомий свідок – співробітник інспекції в справах неповнолітніх.

Розповідається про правопорушення серед підлітків в нетверезому стані, про батьків, позбавлених батьківських прав через пияцтво.

Суддя. Запросіть наступного свідка.

Восьмий свідок – педагог.

Він розповідає, як Алкоголевживання батьків впливає на навчання дітей. Як вживання Алкоголю дітьми впливає на їх навчання та поведінку.

Дев'ятий свідок – совість.

. Студент розповідає про поступову втрату совісті та сорому, людьми, які вживають Алкоголь. Падіння моралі, почуття відповідальності, перед самим собою та суспільством.

Десятий свідок – висловлювання видатних вчених, громадських та релігійних діячів, письменників.

Приводяться висловлювання видатних та мудрих людей, народів про наслідки вживання Алкоголю.

Суддя. Панове! Ви вислухали майже всіх свідків, які прибули на судове засідання. Слова просить адвокат.

Адвокат. Я не розумію кого та за що судять? Алкоголь? Але скажіть, будь ласка, яку долю складає Алкоголь в бюджеті країни? Мовчите? І я не знаю. Були спроби боротися проти мого підзахисного і що з того вийшло? Чи не Ви, споживаючи Алкоголь, говорили, що від нього покращується апетит, що жити стає веселіше, що відчуваєте, хоч і тимчасово, підняття настрою і покращення здоров'я, що Алкоголь зближує людей, особливо тих, хто бажає отримати від держави більше, ніж заробляє. Якби мій підзахисний був таким поганим, то чи вживали б Ви його? І наступне. Ціаністий калій – теж отрута. Але ж не вживають його люди. А Алкоголь вживають всюди. Значить, він не ворог, а жертва. Панове судді! Зверніть увагу, що в своєму виступі я спираюсь тільки на факти, а вони, як повітря для істини.

Суддя. Слово має прокурор.

Прокурор. Панове судді! Ми вислухали свідків та адвоката. Чому адвокат у своєму виступі промовчав про фізіологічні властивості Алкоголю та про його фальшиві ефекти? А потрібно було сказати! На підставі всього почутого, просимо суд за сукупність всіх злочинів, здійснених Алкоголем на протязі багатьох віків, присудити йому вищу міру покарання – вилити останки Алкоголю в унітаз і повністю припинити випуск алкогольних виробів. Для боротьби зі старшим братом Алкоголю (алкогольними звичаями) вселити та розповсюджувати серед людей нові, яскраві тверезі традиції. В боротьбі з його донькою (алкогольною звичкою) формувати з дитячого віку навички природно тверезого способу життя, щоб протистояти алкогольній звичці.

Суддя. Порадившись, суд постановив... (Звертається до студентів в залі). Шановні студенти, який би Ви винесли вирок Алкоголю?

Підведення підсумків ролевої гри.

Ведучий. Шановна молодь! Дайте відповідь на наступні запитання:

„Чи зможе людство звільнитися від алкоголю? Чи маєте ви проекти, які б прискорили звільнення людства від алкогольних звичаїв та міфів?“

ЛЕКЦІЯ 1. "КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я" ЯК ПРЕДМЕТ ПРО ДУХОВНУ ТА ТІЛЕСНУ ГАРМОНІЮ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

1. Духовний та фізичний розвиток людини як дві не від'ємні складові для забезпечення гармонійного розвитку людини.
2. Формування негативних та позитивних звичок людини. Сходинки Г. Шичка.
3. Написання анкети та ведення щоденника для самоаналізу та аналізу отриманої на заняттях інформації.

Доброго дня Вам, Шановні добродіі!

Ми розпочинаємо, п'ятиденний курс із „Культури здоров'я”, який ознайомить Вас із аспектами сучасного, нового розуміння здорового і тверезого способу життя або, говорячи термінами, з наукою собріологією.

Впродовж курсу Вам подаватиметься багато інформації, частина якої, можливо, не буде співпадати із загальноприйнятими переконаннями. Під час слухання курсу краще завести конспект і заносити туди усю опорну інформацію програми та запитання чи заперечення, що виникатимуть у Вас у ході нашої роботи, аби потім мати змогу перевірити їх правильність на власному досвіді при виконанні домашніх завдань. А згодом, обрати для себе єдино правильним якесь одне із двох суперечливих тверджень.

Мало не кожна нова людина, із якою доводиться працювати, питає мене: -„А де Ви були, Федоре Михайловичу, 20 чи 40 років тому, коли я тільки розпочинав створювати собі проблеми?” Але, чи почули б Ви мене тоді? Чи захотіли б слухати? Чи не відмахнулися б, мовляв, скільки поколінь так живемо – і нормально? Саме тому я хочу, щоб впродовж наступних п'яти днів Ви прослухали курс “Культура здоров'я”, проаналізували його та зробили для себе логічні, практично перевірені на власному досвіді, на власному самопочутті висновки. Не можу не заперечити, що багато почутого суперечитиме загальноприйнятим соціально-побутовим нормам, а, інколи, можливо, здаватиметься й цілковитим безглуздом, але це не означає, що дана інформація – вигадка. Усі факти, подані Вам упродовж курсу, є достовірними і клінічно підтвердженими. Тому, прошу спів ставити їх із Вашим попереднім досвідом, проаналізувати та зробити правильний вибір способу життя.

Коли я переступив поріг школи в 1980 році, вже не в якості учня, а учителя, перше, що я відчув побачивши дітей, це почуття великої відповідальності перед тими кого маю виховувати, навчати. Почуття гордості і честі бути учителем, десь відійшло на задній план. Відразу захотілося стати Янголом, такою людиною, яка б могла особистим прикладом навчати дітей тільки доброму. Всі ми в деякій мірі розуміємо, що таке добре, а що погано, але одного розуміння виявляється замало.

Дякуючи школі та дітям, я розпочав роботу над власними негативами. Але, на заваді стало друге „Я”, якому не хотілося особливо щось змінювати у звичному житті, яке майже нічим не відрізнялося від життя основної маси людей. І яке б воно не було, а це вже звично. Та все ж, захотілося спробувати щось змінити. Таке бажання часто виникає майже у кожній поміркованій людини, але не всі мають змогу, а вірніше, не всім вдається, радикально змінити своє життя на користь здорового глузду. Змінитися, це в деякій мірі протиставити себе оточенню, яке не бажає нічого змінювати, або подумки бажає, та не знає як.

Діти підсвідомо чинять так, як їхні наставники, тому дуже сумно чути, коли у відповідь на якийсь негативний учинок вчителя оточуючі відповідають: “Вчитель – теж людина. Він такий, як і всі”. Так. Такий як і всі, але із надто великою відповідальністю, яка просто не дає права бути таким, як усі. Він МУСИТЬ бути кращим, духовно вищим, мусить постійно працювати над своїми недоліками і вчити цього інших - „Учитель – не той, хто вчить, а той, в

котрого вчаться!” Саме завдяки цим дітям я почав працювати над собою і боротися із власною лінню і негативами.

Робота з дітьми приносила мені величезну насолоду і я все більше заглиблювався у дитячий світ з усіма його радощами та проблемами. Помічав багато позитивного – і це мене тішило, але бачив й погані звички, а це вже було зовсім не приємно і сумно. Хотілося якось зарадити, але почувався якось ніяково. Тоді я викладав фізичне виховання, проводив різноманітні спортивні змагання, відбираючи на них найздібніших учнів. На одній із спортивних олімпіад я свідомо поміняв місцями слова “тіло” і “дух” на шкільному лозунгу – “Здоровий Дух – здорове Тіло!”, за що отримав догану від керівництва, адже часи були інші. Цього ж правила дотримуюсь і сьогодні. Здоровий Дух мусить бути в кожного із нас, бо саме сила Духу має вирішальний голос в житті людини і народу в цілому.

Пригадую наш черговий підйом на Говерлу, яка в порівнянні з Кавказом нагадує велику копицю сіна, але навіть на цю „копицю” не кожна молода людина здатна піднятися. Багато залишаються на півдорозі, чекаючи, доки зійде з гори основна група. Якраз того духу їм, часто, і не вистачає, аби підкорити хоча б оту „копицю сіна”.

Через декілька днів після того походу на вершину піднявся чоловік в інвалідному візку, без обох ніг. Що допомогло йому туди дійти? Звичайно – здоровий дух!

Але, що таке Дух? Який він, що собою являє? Тим паче, що це невидима субстанція, котру можливо лише відчутти

Уявіть собі, вдивляючись в зоряне небо, той велетенський незбагнений і вільний Всесвіт. Де кінець його простору, який складається з малесеньких видимих нам космічних галактик? Наш людський розум навіть не здатний збагнути тієї величі.

Тоді, що є наша Земля в тому неосяжному просторі? Це малесенька піщинка в океані, навіть менше. А що таке життя людини на цій піщинці? Спробуйте уявити.

Для Всесвіту не існує такого поняття, як час, відстань, вік. Тоді що є життя людини, навіть, якщо вона прожила б 100 чи 150 років. Щось зовсім мізерне, абсолютно непомітне без максимального збільшення.

І ось, на Землі народжується людина, наділена певними природними (чи Божими) завдатками, а саме Тілом, Душею та Духом. З тілом все ніби зрозуміло – це матеріальна структура. А от Дух... Дух є своєрідним акумулятором духовно-психічної енергії, від кількості і якості якої залежить його міцність, продуктивність життя, здоров'я нащадків, роду і нації в цілому, оскільки дух здатен поєднувати людей.

Але як проявляється Дух людини і чи є різниця між чоловічим та жіночим Духом. Це завжди викликало неабиякий інтерес у кожної людини і, паралельно, запитання про наше завдання на цій Землі. Як правило, десь у глибині душі, ми знаємо відповідь, але не завжди в змозі її знайти серед безлічі інших думок, а якщо й знаходимо, то, зазвичай, боїмося прийняти, боїмося щось змінити у звичному потоці життя.

Дівчинка, яка щойно народилася, достатньо мудра, щоб безпечно розвиватися в цьому складному світі. Але цю якість потрібно постійно розвивати й надалі. Однак для цього необхідно чітко розрізняти, що є мудрість, а що – розум. Пам'ятаю, як одна бабуся дала влучне визначення різниці між ними: „ Розумна людина завжди знайде вихід зі складної ситуації, а мудра – ніколи в неї не потрапить”. Саме таку роль природа відвела жінці і кожна дівчина повинна прагнути розвивати дану Богом якість **бути мудрою**.

Крім того, в дівчині живе Дух матері-берегині сімейного вогнища та натхненниці чоловіків на життєвий подвиг, на творчість, роботу тощо.

Разом з Духом матері, дівчина отримує дівочу незайманість, яка є не лише фізіологічним явищем, а, перш за все, духовною якістю, від збереження котрої в житті дівчини, її майбутньої сім'ї, потомства та роду в цілому багато що залежить. Духовну незайманість потрібно берегти ще більше, ніж матеріальну.

Саме збереження духовної чистоти та вірності над усе цінувалося впродовж віків на Русі. Подарувати себе, чисту духом та плоттю, своєму майбутньому судженому було великою честю і гарантувало міцний шлюб впродовж всього спільного сімейного життя. Дівоча

цнота була фізичною основою духовного життя дівчини і охоронялася сором'язливістю, совістю, моральністю, іншими природними чеснотами, які допомагала розвивати дівчинці мама, бабуся.

Формуючи Дух матері, дівчинка грається в ігри, які поєднують в собі елементи виховання і навчання дітей, догляду за ними. Це гра в ляльки, маму, виховательку або вчительку тощо. Відсутність такої гри гальмує розвиток Духу матері і може призвести до виникнення страху створення сім'ї та народження дітей. Якщо ж у такої жінки діти все ж з'являються, вона або виховує їх хаотично, нехтуючи національним і духовним вихованням, або відмовляється від новонародженої дитини взагалі. Звичайно, така поведінка може зумовлюватися й іншими, скажімо соціально-матеріальними факторами, але як інакше пояснити спосіб життя та погляди і плани на майбутнє сучасної пересічної дівчини, яка палить, вживає алкоголь і мріє стати успішною бізнес-леді, згодом, можливо, створити сім'ю, навіть не підозрюючи, що це такі цінності та спосіб життя абсолютно не сумісні зі словом "успіх"!

Дух берегині сімейного вогнища вимагає розвивання навичок догляду за домівкою, вміння шити, в'язати, готувати їжу. Дівчина повинна робити це з радістю, з піснею, отримуючи від роботи велику насолоду, але таке ставлення теж потрібно виховувати з дитинства, тоді добрий настрій господині передаватиметься всім членам сім'ї і в домівці пануватиме спокій, затишок, любов та злагода. Думаю, Вам приємно було б жити у домі такої господині, особливо, якщо це Ваш власний дім.

Якщо говорити про розвиток Духу натхненниці чоловіка на життєвий подвиг, то він не можливий без глибокої віри дівчини у Бога, збереження нею вірності своєму чоловікові та підтримування його в житті. Обов'язковою умовою є, також, народження дітей та спільне їх виховання. Дружина мусить поважати чоловіка, як і він її, і мати його за главу сім'ї, але мудро корегувати його поведінку так, щоб у нього складалося враження, що він сам такий мудрий. Чоловік обов'язково це оцінить і ще більше кохатиме свою Берегиню, й допомагатиме їй у домашніх справах.

Усі вищеописані якості дівчина, як правило, розвиває до 20 – 25 років. Окрім того, вона ще має розвиватися та дозрівати фізично, фізіологічно, морально, психологічно, обравши для себе відповідний спосіб життя, звичайно – здоровий.

Інше покликання у чоловіка. Хлопчик із народження наділений зовсім відмінними якостями, і його поведінка докорінно відрізняється від поведінки дівчинки.

Хлопець – це Дух воїна, захисника та годувальника, якості яких він повинен розвивати впродовж усього життя, але, в основному, вони формуються до 25 – 30 років. У цей період перед чоловіком стоїть те ж завдання, що й перед жінкою, але уже з іншим спрямуванням, - розвиток у собі високих людських якостей, аби стати справжнім чоловіком. Розвиваючи Дух воїна, він повинен інтенсивно займатися спортом, загартовуватися, прагнути служити в Армії і захищати свою Батьківщину. Це властиво хлопчикам від природи. Поспостерігайте за ними з дитинства. Особливо за тим, як впливають на виховання тих чи інших якостей відповідні риси тата й дідуся дитини.

Варто зазначити, що хлопець також має зберегти парубочу цноту. З віком це стає все важчим, оскільки стрімко посилюється потяг до протилежної статі, особливо у період статевого дозрівання, який є досить складним для підлітків як фізично, так і психологічно. Частково приборкати хіть допоможуть великі фізичні навантаження, навчання та опановування військового мистецтва, але основною зброєю завжди залишається прагнення зберегти духовну чистоту для своєї другої половини та забезпечення злагоди у сім'ї, яку дуже легко руйнує найменша розпушта чи нечиста думка.

Дух захисника формується паралельно з духом воїна і спонукає хлопця заступатися за слабших, за дівчину, а в майбутньому – за свою сім'ю, бути першим помічником єдиній коханій дружині, дітям, батькам. Окрім того, справжньому чоловіку властиво допомагати дружині не лише у фізично важких справах, а й у психологічно напружених ситуаціях.

Важливим для хлопця є й Дух годувальника, бо так уже здавен повелося, що саме хлопець повинен забезпечувати сім'ю всім необхідним, житлом, грішми, матеріальними благами, а отже – добре навчатися і опановувати декілька ремесел

Якщо двоє молодих людей виховали в собі свої природні якості, зберегли себе одне для одного й закохалися, вони здатні створити міцну, в усіх значеннях цього слова, сім'ю. Разом наречені просять благословення у батьків та беруть шлюб перед Богом і людьми, не знаючи нікого, крім одне одного. Перша шлюбна ніч тоді, сповнюється велику насолодою, відкриваючи інтимні таємниці двох чистих і душею, і тілом людей. Саме від цієї таємничості та тілесної і духовної чистоти молоді перебувають у своєрідному земному раю.

Далі: медовий місяць, у період якого зачинаються найздоровіші діти, оскільки зачаття відбувається в чистоті та коханні, а кохання поєднує у собі здоровий Дух матері і сильним Дух чоловіка.

Така сім'я є досить самодостатньою і бере на себе не тільки турботу про власні потреби, а й турботу про своїх батьків, які виконавши свій обов'язок, заслуговують права на відпочинок та виховання онуків. Саме з таких сімей має складатися здорове мікро-суспільство і народ в цілому.

Що ми маємо насправді, всім відомо. Але чому не саме так складається наше власне життя та життя суспільства?

Давайте спробуємо з'ясувати, що відбувається з нами, принаймні останні декілька десятиліть. Можливо, ще реально щось змінити у житті хоча б частини із нас.

Щоб забезпечити здоровий розвиток, необхідно визначитися, яким шляхом ми підемо, а існує їх усього два – два різних способи життя: здоровий та не здоровий.

Як православна віруюча людина, мушу звернутися з цього приводу до цитати із Святого письма: **„Хай слово Ваше буде так – так, ні – ні, а що поверх того – то від лукавого.”** (Матф: 5: 37). Людина повинна постійно прагнути до здорового, до ЖИВОГО.

Кожній поміркованій людині властиво пізнавати, аналізувати і вибирати краще. Але чи маємо ми вибір і який?

Обравши здоровий спосіб життя, ми забезпечили б собі згаданий розвиток, але, як це зробити в сучасному занепадому, зіпсованому суспільстві, яке ми самі й створили.

Давайте тепер з'ясуємо, що ж відноситься до нездорового способу життя. Коли я запитую про це в школі, діти відповідають, що це наявність у людини шкідливих звичок і, як правило, перераховують декілька найпопулярніших, припускаючись помилки в трактуванні деяких із них. Але я ніяк не можу звинувачувати цих дітей, адже вони говорять мовою телевізора, та дорослих людей. Першим, майже завжди, називають куріння цигарок і це правильно. Другим – вживання наркотиків, що теж вірно. А от третя шкідлива звичка чомусь називається „алкоголізмом”. Не „вживання алкоголю”, а „алкоголізм”.

Пояснюючи, що алкоголізм, це вже закономірний для більшості людей наслідок алкоголевживання, спостерігаю, як дехто з дітей дивується, а дехто лукаво посміхається.

До вищезгаданих шкідливих звичок варто додати, також, розпусту, переїдання, лінь, злодійство тощо. Їх багато, та їх можливо подолати. Для цього пропоную піти слідами ленінградського вченого-фізіолога Геннадія Андрійовича Шичка, колишнього фронтовика, героя Сталінграду, який працював у Інституті експериментальної медицини. Свого часу його зацікавило таке явище, як шкідливі звички. Будучи кмітливою та допитливою людиною, він почав вивчати, звідки все ж таки беруться негативні звички і чому так глобально розповсюджуються у всіх сферах людського життя. До речі, сам Шичко теж багато курив.

Здавалося б, шкідливо і все тут, але – ні. Люди руйнують своє і чуже здоров'я, хворіють, створюють собі нестерпні фізичні, моральні, духовні страждання, а від шкідливих звичок не відмовляються. Більше того, знаходячись у залежності від алкоголю, нікотину тощо, пропонують його іншим.

Пам'ятаю, як я виступав в одному із Університетів перед студентами п'ятого курсу майбутніх психологів та валеологів, які незабаром прийдуть до школи, ВУЗу допомагати дітям та студентам вирішувати різні психолого-педагогічні проблеми, поцікавився, хто з них

курить. Більше половини студентів підняли руку, при чому дехто високо і активно тряс рукою, щоб я його помітив.

Тоді я попросив підняти руки тих, хто не розуміє, що це – погано. Жодної руки. Парадокс якийсь: знають, що погано і – роблять!

Згодом попросив підняти руку тих, хто вживає алкоголь. Майже сто відсотків, без жодного сумніву, ніби і так має бути, теж підняли руки. А на запитання, хто не знає, що це шкідливо – жодної руки. Знову парадокс: розуміють, що погано, а роблять. Чому? Що спонукає молодих людей так чинити?

Не думаю, що в інших Вузах і на інших факультетах ситуація була б значно краща чи значно гірша, хоча гірше вже просто нікуди. Особливо зважаючи на те, що молоді люди підіймають руки з якоюсь незрозумілою радістю, мовляв: «Дивися скільки нас, ми, як моноліт, ми добре знаємо, що нам підходить, що краще разом».

Що ж то за диво таке ті шкідливі звички і де вони беруться? Давайте уважно їх розглянемо і спробуємо з'ясувати їх походження.

Я сам дуже багато займався проблемами шкідливих звичок. З 1980 року вивчав усю доступну на той час літературу, а це, в основному, посібники з наркології, читав усякі брошури, статті, одним словом – перебував у постійному пошуку правдивої інформації, якої так бракувало. Часто проводив бесіди з цього приводу від товариства „Знання” з найрізноманітнішими аудиторіями, як молодіжними, так і дорослими. Бачив, як ці бесіди викликали неабиякий інтерес тому, що я робив це у незвичній формі, однак я завжди відчував їх недосконалість.

Прочитаного та почутого мною було не просто не достатньо, а, на сам перед, не до кінця практично зрозуміло. Я не міг зрозуміти, чому спиваються та курять наркологи, інші лікарі не залежно від посади та соціального статусу? Адже, здавалося б, такі колосальні знання про наслідки споживання алкоголю та куріння мали б зупинити цих людей. Але все було значно складніше і виходило, що одних медичних знань замало, бо проблема постала не медична, а психолого-педагогічна.

Цих «складніше» було стільки, що жодна прочитана спец книга не могла задовольнити мого зацікавлення цією проблемою, а тим більше – дати конструктивне і практично ефективно рішення. Не знайшов я відповіді й на численних бесідах у наркологічних центрах, які часто відвідував із знайомими наркологами.

Лише коли потрапив на курси за методикою Г.Шичка я, з першого ж заняття, задовольнився почутим і побаченим майже повністю, адже всі мої ”колосальні”, як я думав тоді, знання частково відпали, а частково вибудувалися в цілком зрозумілу схему, яка чітко відповідала майже на всі запитання.

Схема здивувала простотою та геніальністю. Я не перебільшую значення для мене тих сходинок, про які піде мова далі. Думаю для багатьох із Вас вони теж стануть приємним здивуванням.

А зараз запишіть:

СХОДИНКИ ШИЧКА

1. ПРОГРАМА
2. ЗАЛУЧЕННЯ
3. ЗВИЧКА
4. ПОТРЕБА
5. УСТАНОВКА

Народження немовляти завжди супроводжується великою радістю та відповідними клопотами. З перших днів від народження дитя, як губка починає поглинати усю інформацію, зосереджену навколо, отримуючи певні відповідні знання. І дарма ми часто думаємо, що дитина ще чогось не розуміє.

Мозок людини – це універсальний витвір, який нагадує собою потужний комп'ютер, здатний записувати величезну кількість як позитивних, так і негативних програм, які згодом формуватимуть своєрідний логарифм, тобто – спосіб життя.

Через слух, нюх, органи зору, дотик дитина запам'ятовує образ мами і вже через доволі короткий час ми дивуємося, як вона знає маму. Щойно мама з'являється, дитина всім своїм виглядом показує радість від присутності поряд рідної людини, чужі ж руки турбують та лякають дитину.

При появі незнайомця, навіть якщо це теж рідна людина, дитя насторожується, цей образ для нього поки що невідомий, а тому – чужий і викликає занепокоєння. Але з часом, при ближчому знайомстві і чужий вже стає, як рідний.

Мозкові клітини, з'єднуючись між собою відповідними імпульсами, формують ту чи іншу **програму життя**, позитивні та негативні звички.

Це коротке просте пояснення запису програм у людському мозку після народження людини, але є й програми, котрі записуються ще в утробі матері.

Далі дитина під впливом батьків і всього середовища, де вона виховується записує безліч позитивних програм, пізнаючи світ, в якому вона живе.

Позитивні програми допомагають людині жити, любити, творити і добре орієнтуватися в середовищі її життя.

Кожна сім'я намагається дати дитині все найкраще, привчити до добра і позитивного мислення, але, нажаль, поряд із цим існують ще й не зовсім позитивні сторони життя та наболілі проблеми сучасного світу.

Майже кожен день, можливо тиждень мале дитячко, майбутній лікар, учитель, шофер, менеджер, психолог, священник тощо, чує звідусіль про чарівне вино, про „рюмочку”, стопочку, шампанське, веселе застілля. Про це говорять рідні, чужі, лунають різноманітні реклами з телеекрана, де привабливі, і не дуже, люди виголошують хвалу спиртному та тютюну. Де позитивні та негативні персонажі постійно п'ють-гуляють. Здавалося б весь світ просяк п'янкою радістю і без неї людське життя вже не є можливим. А всі свята супроводжуються алкоголевживання.

Дорослим людям і на думку не спадає, що мале дитя схильне до програмування на споживання алкоголю і легко все запам'ятовує.

Особливо небезпечним явищем у програмуванні дітей є келих зі спиртним у руках батьків. Діти приймають це до уваги і, намагаючись стати схожим на тата чи маму, теж беруть до рук склянку, адже те, що роблять рідні люди, не може бути поганим чи шкідливо-небезпечним.

Так проходять роки. І вже біля 3 -5 років дитя чудово розуміє, що таке п'янка радість зустрічей та розлуки, як святкуються сімейні свята і що потрібно для цієї радості. Правда поки що суто теоретично. Дорослі добре знають, що до чого, а тим більше мама і тато, які теж не цураються спільної застільної радості, та смачної рідини в гарній посудині, яка робить їх „смішними та веселими”.

Спробуйте піти в дитячий садочок і поцікавитися у дітей, як потрібно гратися в свято і діти Вам його продемонструють в повному обсязі з цілим набором побаченого, почутого та пережитого в своєму оточенні.

А коли Ви сідаєте до столу і біля Вас мала дитина? Згадайте, чого вона хоче і як, досягнувши свого, взявши склянку до рук (поки що ще з водою), демонструє своє досягнення, часто під радісний сміх дорослих, мовляв, яке розумне дитя. Та похвала ще своє покаже, вона згодом спрацює, як бомба уповільненої дії..

Так відбувається програмування на споживання алкоголю. А з часом дитяча чи юнацька свідомість наповнюється іншими аргументами на користь вживання алкоголю на зразок „краще разом”, з нагоди Дня народження, за перемогу Кличка або поразку „Динамо”, зданий екзамен, вибите вікно і просто так від нічого робити. Ще й майже всі телевізійні та спортивні знаменитості, кумири дітей та молоді, наввипередки пропагують алкогольну продукцію, спокушаючи своїх прихильників до якнайшвидшого залучення. Одні через власну алкогольну залежність, інші через фінансово-матеріальне задоволення.

Минають роки і, як годиться, приходиться час першої спроби тієї „радості”, що в гарній упаковці. У кожного по-своєму проходить „залучення” до алкоголю, але загалом все майже однаково, адже це токсична отрута. Ну скажімо така картина:

День народження у однокласника, 15 років. Гості, весь клас прийшов привітати іменинника. Щедра мама хоче, щоб було, як в усіх. Звичайно шампанське, „добре” вино (“що там дитині буде, від келиха шампанського.”) Якби дитина випила келих шампанського і впала, в жахливих муках, помираючи, оце було б, а так нічого страшного, нехай звикають. Рано чи пізно все одно доведеться пити. Це, до речі, дуже популярна думка.

Але перша спроба алкогольного розчину, призводить до не передбачуваної реакції, незрозумілої поведінки, яка приносить не радість, а запаморочення мозку, нудоту, можливу блювоту інші негативні наслідки, тобто пряме отруєння мозку та організму, адже жодній живій істоті C₂H₅OH, не потрібен взагалі. Живий організм реагує на нього, як на отруту і одразу починає боротися і відштовхувати шкідливу речовину.

Це закономірна реакція людського організму на алкогольну наркотичну отруту. В 1975 році Всесвітня асамблея охорони здоров'я винесла чітке і логічне рішення: „**Вважати алкоголь наркотиком, що підриває здоров'я**”, (здавалося б, поставивши крапку на цьому питанні з медичної точки зору). Але у нас своя точка зору, сформована телебаченням, газетними статтями, розповідями баби Ньюри, видатного артиста чи співака, та реальним життям і якийсь там ВООЗ нам не авторитет, та й де він там той ВООЗ.

Але авторитет нам ВООЗ чи ні, перші спроби вживання алкоголю супроводжуються досить неприємними відчуттями, відповідною неухважною поведінкою, психологічними та моральними стражданнями і головним та душевним болем через неприродний вчорашній п'яний і гидкий сміх, кривляння, можливо, втрачену цноту, хуліганський вчинок тощо.

“Залучення до вживання алкоголю проходить досить важко, але, мабуть, того варте”, - думає чергова жертва „зеленого змія”, - “всі ж п'ють і нічого”. Так спотворена з дитинства свідомість алкогольною програмою періодично продовжує гвалтувати плоть, для котрої алкоголь є небезпечною наркотичною отрутою, і шукаючи тієї п'яної радості, поступово витісняє природну радість.

Алкоголь згубно впливає спочатку на кров'яні еритроцити, ті згодом утворюють еритроцитні склейки (так звані „виноградні грона”, або тромби), котрі пливають з потоком крові до головного мозку, закупорюють центри, які відповідають за культуру, совість, людяність і взагалі за все, що виховала в собі людина в продовж життя. Від киснево-харчового голодування у людини виникає відповідна поведінка, описана вище (судини, які підводять кров до кожної окремої нервової клітини настільки маленькі, що еритроцити здатні проходити у них лише в один ряд. Склейки ж зупиняються біля звуження судини і мозкова клітина задихається).

Але з часом найрозумніша істота на Землі звекає до всього і п'яна дикість стає нормою, з якою людині досить не погано живеться, якщо не звертати уваги на періодичні прояви сорому за нетверезу поведінку. “Але я була (був) не гірше всіх і нема чого соромитися”. І сором поступово стає комплексом, якого хочеться позбутися.

Звичка розростається і вимагає більше п'яних компаній, більшої дози випитого або міцнішого алкогольного розчину, а вибір великий і ціни цілком доступні, придбати можна цілодобово. Більшість людей п'ють, що називається „культурно”, і здатні порівняно легко відмовитися від алкоголю. Але п'ють і спиртне в процесі життєдіяльності наче б то не заважає, але минають місяці, роки і на зміну звичці приходиться **потреба**, адже алкоголь є наркотиком і вимагає постійного збільшення дози.

Коли кількість причин, щоб випити зростає, поведінка змінюється в ще гірший бік, щось починає боліти, посилюються психологічні та моральні страждання і людина починає розуміти, що щось не так. Її обманули в дитинстві, показавши, ніби вживання алкоголю то одне тільки добро, а правда виявилася зовсім протилежною. Наслідки вживання алкоголю починають лякати. Але причини дошкуляють, спонукають пити, аби забути.

Така людина часто обминає свято чи будь-яку іншу оказію без алкоголю. Часто працює за пляшку, витрачає масу грошей на алкоголь і знаходиться в значній психологічній залежності, намагаючись приховати її не тільки від людей, але й від самої себе. Любить говорити про те, що вона до алкоголю байдужа і взагалі може не пити, якщо потрібно. Може наводити приклади своєї байдужості до алкоголю.

Все це не заважає їй писати статті, музику, навчати учнів чи студентів, лікувати людей, в тому числі від алкоголізму, керувати автомобілем, будувати мости та будинки, виконувати різного роду роботу на робочому місці чи вдома по господарству, інколи займатися певними видами спорту.

Після кожної випивки, після сну така людина намагається відмовитися від алкоголю і більше не пити, але причин для випивки так багато, що вона перед ними безсила. Совість волає не пити, але то вже не просто.

Деградація продовжується кожною наступною склянкою і, якщо людина не зупиниться, скажімо, закодується чи пролікується, чи так з переляку зупиниться, то вона потрапляє в **установку**.

Там уже ніяка совість не кричить, тому що на цій сходинці її вже просто майже немає, або дуже товсте нашарування алкогольних токсинів покрило цю природну людську якість і потрібно провести відповідну капітальну чистку, щоб дістатися до тієї змарнованої винними парами совісті. Деградація помітна, як зовні так і при близькому спілкуванні. Це фінал дії алкогольної програми.

Думаю Вам не важко здогадатися, де потрібно працювати, щоб допомогти собі та іншим людям уникнути алкогольної кар'єри.

Так, потрібно працювати над **програмою**.

Тепер трохи про нікотинову проблему. Процес аналогічний. Здійснюється програмування на куріння через ті ж джерела, що й попередньо, де в привабливій, доступній формі показуються всі переваги курця. При чому, використовуються найрізноманітніші види пропаганди, щоб обов'язково переконати споживачів у якості продукту. Для цього. Легені людини природно мусять дихати тільки свіжим повітрям. Але знову ж таки спотворена нікотиновою програмою свідомість гвалтує плоть, привчаючи її до їдкового наркотичного диму.

Згадайте, що відчуває людина, яка вперше вдихає тютюновий дим і кого вона нагадує (ми про це вже говорили). Декілька днів або тижнів галтування і звершилося, виробилася звичка. Чим молодший організм, тим швидше він звикає.

Чому молоді люди так вихваляються тим, що курять? Вони реалізують свою програму. Це ж так круто, модно і привабливо! Просто супер!

Далі відома нам потреба переростає в кашель, жовті пальці, коричневі зуби, вранішнє харкотиння, а уявіть тільки, які ж там легені. Теж супер?! Адже вся ота гидота у вигляді 4000 шкідливих компонентів осідає найбільше саме там. Рабство у потреби до тютюну зростає, збільшується кількість викурених цигарок і кількість проблем, пов'язаних із цим.

Коли людина доходить до установки, то це вже закінчується малими і великими дірками в легенях, а згодом і їх повним розкладом.

Декілька років тому до мене за допомогою звернувся черговий курець. Він курив близько сорока років, при цьому маючи вищу економічну освіту. Чоловік вже втратив ліву легеню, але продовжував курити. Коли, після того, як допоміг позбутися паління цигарок, я запитав, навіщо йому була вища освіта, він з сумом сказав: -,Так у Вузі ж того, що Ви даєте, нам не дали." І згодом додав: „Де ви були отих сорок років тому?" Це я знову про те, щоб Ви мене почувли, особливо ті, кому, те, що я розповідаю, ніби-то не потрібно.

Знову ж таки потрібно працювати над **програмою** і в профілактичному плані і в плані позбавлення, а не шукати наслідки, вони і так очевидні.

Давайте розглянемо ще одну шкідливу звичку, яка начебто й не є звичкою. Отже, **розрахунок**.

Не буду повторюватися про збереження незайманості, про це вже говорилося мною і не тільки мною. Здавалося б все зрозуміло. Але знову ж таки телевізор, відповідне оточення,

відео, вино, ром-кола, інші джерела програмування та засоби прискорення втілення програм роблять своє.

Секс – це так круто! „Восемнадцять мене уже, ты целуй меня везде!” “Секс і місто”! (Це ж треба так, ціле місто сексу). “Давай, поспішай вхопити, головне – це встигнути зараз, потім може не залишитися. Все і одразу!” Спробуй встояти перед такою психологічно-бездуховною атакою. Цілий видимий і не видимий монстр, сексуальний фронт накочується лавиною пропонованого задоволення. Причому, тільки радість та задоволення і ніякої відповідальності.

Пригадую, як нас, ще здавалося б не так давно, не пускали в кіно до шістнадцяти років, якщо там цілувалися. Яке було глибоке розуміння проблеми. Я готовий цілувати руки тим своїм учителям, які берегли нас від тієї неймовірної і природно сильної спокуси на розпусту.

Так званий секс, (а зміст цього чужинського слова для українця вихованого в православній сім’ї є аморальним і вульгарним), у нас в Україні, за змістом та суттю, називався „інтимним життям”, яке було невід’ємною і цілком природною частиною кохання, але дозволялося тільки після створення сім’ї, оскільки накладало велику відповідальність за всі свої позитивні та негативні наслідки.

Інтимні стосунки були найбільшою сімейною таємницею і про це ніхто ніколи і нікому не розповідав, як, скільки та коли це відбувалося. А відбувалося слава Богу нівроку і до глибокої старості. Причому без всякого там статевого виховання і цілком природнім шляхом, без збочень.

Але то вже застаріла мораль. Кому вона потрібна. – „Гей ти, пережиток, ти про що говориш, ми любимо одне одного і хочемо „гратися в кохання”.

Далі все за сходинками Шичка, пам’ятаєте. Але то, не так просто, (це не скурити цигарку, тоді совість особливо не кричить). А тут і совість цілком природно кричить і сором доїдає, та й, кінець кінцем, страх наслідків. До речі, все це, за виключенням сорому, відсутнє після законного шлюбу і створенні сім’ї.

А телевизор не змовкає, радить бути без комплексів, сучасною, сексуальною та, головне, брати ініціативу в свої руки. Як в - „Про ето!” Я поцікавився ідеєю „бути без комплексів” і виявилось, що комплексами є совість, сором’язливість, незайманість і саме тому радять їх прибрати, щоб не заважали бути сучасним і крутим. Тобто, бути „без комплексів”, це бути без совісті, сорому, тощо.

Я вважав, що без комплексів люди бувають тільки в кіно, але одного разу побачив своїми очима жінку-гінеколога, яка була абсолютно без комплексів. Хоча б якийсь комплекс проявився, коли вона розповідала старшокласникам про статеve виховання. Спочатку хвилин 5-ть сумно говорила про якусь там незайманість, ніби намагалася переконати, що той „пережиток” потрібно зберегти, причому інформація про збереження звучала настільки не переконливо, що годі було й думати про її збереження. А потім 40 хвилин на найвищому професійному рівні лікар-гінеколог в доступній формі зі знанням справи, розповідала, що потрібно робити, якщо не вдалося зберегти якусь там незайманість. Вона досконало розповідала про так звані контрацептиви і лякала дівчаток небажаною вагітністю.

Як відомо, щире кохання не вимагає нічого, воно здатне чекати скільки завгодно, щоб тільки бути разом. Але то кохання, а що робити коли любиш, або коли просто подобається, чи не взаємне кохання, а хочеться хоч „невзаємного”, та все ж коханого якось утримати, або показати подругам, як за нею хлопці табуном ходять, або просто набридло бути „святою”, чи просто так, для приколу..

Програма на секс бере своє і кохання відходить на задній план. Мовляв, таке справжнє, чисте та гарне буває лише в казках про принцес.

Залучення до сексу дівчини чи хлопця проходить по різному, але одне ніколи не змінюється – ламається сама природна суть статевих відносин та морально-етичних їх норм, але відчуття однакові. Перш за все, у дівчини з’являється страх завагітніти, хоч первинно це і є головною причиною існування інтимного життя і найкраще, що з дівчиною може статися після цього, це вагітність. До речі, перебуваючи в шлюбі, кожна жінка до глибини душі того

бажає, щоб ошчасливити себе та коханого отією вагітністю, народженням дитини, продовженням себе. Для хлопця, це почуття провини та відповідальності, страх „підчепити” якусь інфекцію. Враховуючи кількість відомих венеричних хвороб, ризик зараження на 50% вищий, ніж ризик вагітності. Але реклама контрацептивів обнадійливо штовхає далі. До речі, чистота шлюбних відносин, не потребує жодних контрацептивів. Долучившись до сексу, далі йде звичка, думки про що завгодно, тільки не про навчання.

Процес успішно продовжується, партнери (слово то яке придумали, як у бізнесі) змінюються і це легко виправдовується, головне знайти такого, щоб підійшов чи підійшла, як ті черевики чи одежина. А ми знаємо, що старе довго не носять і періодично викидаючи міняють.

Поступово **звичка** переходить у **потребу**. Виникає маса духовно-моральних проблем, з'являються проблеми зі здоров'ям, створенням сім'ї, а, часто, потреба у сім'ї узагалі зникає. Аборти, кровотечі, нервові розлади, статеве безсилля, ризик безпліддя, заздрість, ненависть і т.п.

Якщо людина не зупинилася наступає **установка**, кінець багато обіцяної сексуальності та сексу, як таким узагалі. Чи варто було розпочинати?

Але вихід з будь-якої ситуації є, з певними втратами, звичайно, але є.

Знову, над чим потрібно працювати? Над програмою, яка є основою всіх наших вчинків та поведінки, корінням всіх наших негативів.

Якщо зібрати і проаналізувати все, на що ми з вами запрограмовані, то впливає катастрофічно сумна картина, назва якої “Самознищення, через алкоголь, нікотин, розпусту та інші шкідливі звички”. І це вже не жарт, це вже питання **національної безпеки**, а не тільки когось окремо взятого. Це вже епідемічне явище, порівняно з яким курячий грип – дитяча забавка .

Чи можливо, потураючи шкідливим звичкам, розвинути всі ті духовні, моральні та інші природні якості, про які ми з Вами говорили на початку уроку? Звичайно ні, ми їх вбиваємо ще в зародку негативними звичками.

Проти цього ми не захищені нічим і ніким. Ні державними законами, ні батьками, які теж алкоголізовані, ні школою, Вузом, ні суспільством в цілому, де відсутній особистий приклад тверезого життя, а слово “тверезість” викликає посмішку, роздратування чи відразу.

Хоча в багатьох країнах світу такий захист існував і існує. Там захищають молодь хоча б до найбільш зрілого віку, коли людина вже в змозі не допустити втручання наркотичних речовин в своє сформоване, здорове життя. А світова практика показує, що найбільше алко-голе-нікотинового допінгу потрібно саме до 21-25 років, коли молода людина розвивається, формується, є дуже активною і має бажання ще більше активізуватися, як правило при допомозі легко доступного, широко пропонованого, рекламованого алкоголю, нікотину, інших наркотиків.

Коли в такому віці молодь опускається хоча б на **звичку**, я не кажу вже про **потребу**, спробуйте Ви у неї ту п'яну, сурогатну радість забрати. Коли природна радість постійно пригнічувалася алкоголем, нікотином, і людина вже просто не спроможна природно радіти, співати, танцювати і просто спілкуватися. Не говорячи уже про природне і здорове інтимне життя.

Так, потрібно працювати над програмами. Спочатку змістити шкідливі програми на вживання алкоголю, нікотину, розпусту, лінь тощо. Паралельно та поступово допомогти людині через пізнання правди, моральності, духовності (про які ми так полюбаємо говорити) записати нові, тверезі, духовно-моральні програми. На тверезий, здоровий спосіб життя, який поєднує в собі, всі позитивні якості і значно зменшує шанси зла, яке ускладнює життя людини.

Зараз склалася така критична ситуація, коли говорити про здоровий спосіб життя без тверезого все одно, що говорити про духовність без Бога.

Потрібно повністю змінити переконання, спосіб життя, нездорові традиції, звичаї. Виховати інше розуміння життя, здатність осмислювати все і приймати правильне рішення, а не

слухняно ковати усе, що пропонує сучасний ринок, знову сакралізувати між статеві стосунки і ознайомити людей із їх культурою. Для цього, звісно, потрібна цілісна психолого-педагогічна програма, а не код, таблетка, ампула, викачування яйцем чи 25 кадр, відвар лопуха чи вимовляння по фото, випадкова лекція людини на звичці, тощо.

Така цілісна, всебічно обґрунтована система, була створена групою російських вчених на основі відкриття вченого Г.Шичка в фізіології. Вона проста та доступна, кожній поміркованій людині, яка має добре щире серце, почуття патріотизму та відповідальності за самого себе, тих кого виховує, навчає і серед кого живе.

Пам'ятаєте: **„Учитель не той, хто вчить, а той у котрого вчаться”**. Я пропоную Вам також стати вчителями, але у же в ширшому розумінні цього слова. Курс „Культури здоров'я” простий та доступний, як саме життя. Він не заангажований різного роду складними науковими термінами і, разом з тим, має досить міцну, глибоку наукову основу і є психолого-педагогічним та виховним. Курс розрахований на поміркованих людей, здатних мислити.

Наше життя складається з малих та великих подвигів, а найбільшим подвигом є перемога власних недоліків.

„Зосередь свою увагу на недоліку і ти його подолаєш” - говорив колись Шичко. Але, щоб подолати недоліки, потрібно їх спочатку виявити, потім свідомо визнати їх присутність і лише тоді подолати їх.

Якраз цю роботу успішно робить методика Шичко, вона працює, як профілактично, так і як засіб допомоги тим, хто вже має залежності від шкідливих звичок, не залежно від міри залежності, і хотів би їх самостійно подолати.

Даний курс спроможний виховати свідомо тверезу еліту, здатну особистим прикладом змінити ситуацію в державі, адже всіляка добра справа, розпочинається з самого себе. **Згадайте слова Серафима Саровського: - „Зцілися сам і біля тебе зціляться тисячі”**.

Молоді не потрібно постійно повторювати що погано, а що – ні. Потрібно показати переваги тверезого здорового способу життя, запропонувати спробувати і вона спробує, їй сподобається. А згодом, і створить своєрідну моду на нього.

А зараз візьміть анкету і щоденник.

Відповісти на запитання потрібно правдиво, логічно викладати свою власну думку. Якщо Ви з чимось не згодні, обов'язково заперечте, відстоюючи свої власні переконання. Це дуже важливо.

Щоденник прошу писати лише перед сном. Запитання задавати тільки в щоденнику. Кожен має право, за бажанням, називатися псевдонімом. Це не має особливого значення. Майже все, що я розповідатиму, ілюструватиму на власному прикладі. Це маленька традиція програми. Щирості чекатиму і від Вас. Завтра я попрошу здати мені щоденники та анкету. Також Ви отримаєте наступне завдання, до якого теж потрібно буде написати щоденник. Після перевірки щоденників, ми безпосередньо поспілкуємося із кожним із Вас.

До побачення і успіху Вам!

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ.

1. Яке покликання людини на Землі?
2. Чим відрізняється мудрість від розуму?
3. Формування негативних звичок у людини.
4. Споживання алкоголю, нікотину – хвороби чи шкідливі звички?
5. Характеристика сходинок Г.Шичка.
6. Як алкоголь впливає на головний мозок?
7. Як розпуста пов'язана із вживанням алкоголю та нікотину?
8. Чому потрібно берегти парубочу та дівочу цноту до шлюбу?
9. Які природні якості властиві хлопцеві, а які дівчині?
10. Як Ви розумієте вираз „сила духу”?

УВАГА!

При бажанні або пропозиції випити чи закурити подумки задайте наступні запитання:

- для чого мені потрібно випити чи закурити?
 - що, в кінцевому результаті, я буду мати, одурманивши себе цими наркотиками?
 - хто виграє від споживання мною наркотичних речовин і хто програє?
 - скільки ще для власного щастя та щастя моєї сім'ї мені потрібно випити алкоголю та спалити цигарок?
 - чи поважаю я себе?
 - для чого я народився?
 - чи розумно я роблю, вживаючи алкогольний та ніотиновий наркотик?
- ЗАДАЧА.**

Яку суму грошей я та моя сім'я витратили на закупівлю алкогольної та тютюнової отрути впродовж життя?

Що можна було б доброго, корисного, купити на ці гроші?

ЛЕКЦІЯ 2.

ЗАСТОСУВАННЯ ВІНАХОДУ ВЧЕНОГО-ФІЗІОЛОГА Г.ШИЧКА У ВИКЛАДАННІ КУРСУ "КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я"

1. Відкриття Г. Шичка в фізіології та застосування його в навчальному процесі.

2. Правила та мета і сенс ведення щоденника.

3. Основа тверезого, без ніотинового, здорового способу життя.

Доброго дня Вам!

Ми продовжуємо наші заняття з мистецтва тверезого способу життя.

Вчора ми з Вами дійшли висновку, що кожна людина має певні природні якості, які вона повинна розвивати та вдосконалювати впродовж всього життя. Це дух, духовно-моральні якості та фізична форма – все це є єдиним цілим.

Але через запрограмованість людей не тільки на здорові звички, а й на шкідливі, такі, як споживання алкоголю, нікотину, розпушта тощо, ми не в змозі повноцінно розвивати вищезгадані природні дані.

Сьогодні ми маємо більш досконало розібратися в програмуванні людей на негативні звички та з'ясувати механізм їх руйнування і формування нових здорових звичок та переконань, які в свою чергу мають забезпечити нам тверезий спосіб життя.

Прошу записати відкриття Г. Шичка в фізіології.

1. Г. Шичко відкрив соціально-психологічну запрограмованість поведінки всіх людей.

2. Г. Шичко відкрив, що слово, написане людиною перед сном, діє на свідомість та підсвідомість в сто разів сильніше, ніж слово, почуте, прочитане або сказане.

3. Г. Шичко відкрив, що шкідлива програма руйнується у людини під час сну, після написання спеціального щоденника та самонавіювання.

Ми вже знаємо, що негативні звички, так само як і позитивні, формуються через мозкові клітини (нейрони), які з'єднуються між собою, записують ту чи іншу програму на основі отриманої та опрацьованої інформації. Якщо інформація позитивно забарвлює щось шкідливе, то це шкідливе залишається у людській пам'яті і рано чи пізно формує негативну звичку.

Скажімо, програма на споживання алкоголю надзвичайно аргументована різними фальшивими антинауковими міфами, рекламою про користь алкоголю. Саме вона спонукає людину вживати алкоголь, не зважаючи на переживання останньою непорозумінь та незручностей, опускання по сходинках в прірву.

Як допомогти людині зруйнувати цю негативну програму, звільнити її від наявних чи майбутніх проблем, пов'язаних із алкоголем, тютюном, розпустою ін?

Для цього потрібно дати людині логічну, науково аргументовану інформацію, максимально наближену до реального життя, яка б спонукала до певного аналізу, розвіваючи міфічну нісенітницю про всесильну користь алкоголю, тютюну і будь-якої необхідності цих наркотиків для життя. Формувала почуття людської гідності, справжнього патріотизму, високої моралі, духовного зростання, бажання бути потрібним собі та людям, тощо.

Але в усній формі глибокий аналіз провести важко, він проходить поверхово і не дає бажаного результату, а інколи взагалі не спрацьовує. А от у вигляді написання щоденника, відповідей на запитання, людина самостійно, свідомо поступово переходить від рівня розуміння на рівень усвідомлення руйнівної сили шкідливих звичок та свого значення в житті. Змінюються думки, переконання і те, без чого не міг раніше жити, з кожним написанням щоденника втрачає свою магічну значимість, наповнюється новим, логічним і правдивим змістом.

Пам'ятаєте, як кажуть людині, яка курить чи пиячить: -, Візьми себе в руки, май силу волі". Уявіть собі ситуацію, коли Ви кожен день силою волі примушуєте себе вмиватися, займатися спортом, навчатися, ходити на побачення. А збираючи гриби, величезним зусиллям волі не дозволяєте собі покласти до кошика бліду поганку: -, Ні, я маю велику волю, я тебе, поганка, не візьму". І, докладаючи неймовірних зусиль, тікаєте від поганки геть. Або узагалі боїтеся йти до лісу, щоб не спокуситися на поганку.

Правда абсурд. Людина має жити, керуючись певними переконаннями, набутими через пізнання якоїсь інформації. Не тільки розуміючи, що потрібно чи можна робити, а й глибоко це усвідомлюючи.

І коли ми не беремо блідої поганки, то не тільки розуміємо, що це, а й глибоко усвідомлюємо, чим то завершиться для нас, сім'ї, коли принесемо її додому, зваримо і з'їмо.

Такими ж переконаннями має керуватися кожна людина, яка бажає позбутися негативних звичок: вживання алкоголю, куріння, розпусти та інших. Я наводив Вам приклад про студентів, які курять і п'ють, розуміючи, що чинять погано. Тепер Вам не важко здогадатися, чого не вистачає цим людям. **Усвідомлення.**

Отримуючи інформацію і аналізуючи її через написання щоденника, людина формує нові переконання, а ті, згодом, забезпечують новий, здоровий спосіб життя, який обов'язково має наповнювати людину новим духовно-моральним змістом.

Якщо зміна способу життя не приносить насолоди та радості, це означає, що щось недопрацьоване і старе хоче повернутися знову. Адже здоровий спосіб життя це не тільки відмова від алкоголю, нікотину та інших наркотиків, а й гармонійний розвиток усіх сфер людського буття, поведінки, звичок, традицій, спілкування тощо.

Теж відбувається і з іншими негативними звичками. Через написання щоденника та самонавіювання вони теж піддаються руйнуванню (зміщенню) та заміні.

Отже, **слово написане – найсильніше.** Коли людина пише, вона виконує чотири дії: пише, проговорює, бачить та чує. Тоді ефективно спрацьовує друга сигнальна система – дія слова на людину. Особливо ефективно написане слово. Спрацьовує принцип мозок-рука-папір. І саме через написання відбувається процес самоусунення негативу та заміна на позитив.

В православ'ї людей, які мали згадувані шкідливі звички, колись називали „людьми, одержимими бісами” і проводили їм вичитки, які й тепер проводяться в багатьох монастирях. Так, силою молитви намагалися зробити те ж, тільки оминаючи свідомість людини. **Пригадайте слова із Євангелії: -,І пізнаєте правду і правда зробить Вас вільними” (Івана. 8:32).**

Відповіді на запитання в щоденнику мають бути логічними, правдивими, науково та психологічно обґрунтованими, тісно пов'язаними з життям.

Якщо Ви з чимось не погоджуєтесь, заперечуйте, відстоюючи свою думку, свої переконання, задавайте запитання в щоденнику, він для мене є анонімним і все, про, що Ви пишете, знаю тільки Ви і я як викладач.

Кілька слів про самонавіювання, яке супроводжує нас впродовж всього життя і від змісту якого багато що в житті залежить. Східна мудрість говорить: - „Наше здоров'я чи хвороби – це плід наших думок”.

Самонавіювання допомагає подолати психолого - педагогічні проблеми, особливо, коли це робиться в письмовій формі, ну скажімо:

- Я з радістю відмовився від куріння (писати 50 раз)
- Я дихаю тільки свіжим повітрям (10-20 раз)
- Я живу тверезо та без цигарок
- Я радію кожній вільній від алкоголю та тютюну хвилині, годині, дню.
- Алкоголь та нікотин – отрути.
- Я з радістю відмовляюсь від алкоголю та нікотину
- Я вродлива приваблива дівчина
- Я абсолютно спокійна, врівноважена людина
- Мені легко спілкуватися з усіма людьми
- Мені приносить радість життя без алкоголю та нікотину
- Я стаю все симпатичнішою та привабливішою
- Моє життя приносить мені радість
- Я з радістю вивчаю всі науки та здаю всі экзамени
- Я люблю спорт і з задоволенням щоденно займаюсь спортом.

Це декілька фраз для прикладу. Найголовніше, щоб Ви зрозуміли і відчули смисл явища самонавіювання, а відчути можливо тільки спробувавши застосувати на практиці. Писати щоденник та самонавіювання, тільки на ніч перед сном.

Система самоаналізу через написання щоденника та самонавіювання допомагає створити свій внутрішній світ таким, яким людина хоче бачити, з яким хоче жити. Допмагає прибрати психолого-педагогічні проблеми, глибоко аналізуючи їх, вивчаючи їх походження, причини виникнення та шляхи самостійного подолання або запобігання тим чи іншим проблемам.

Відповіді на запитання потрібно давати за схемою:

- 1. Самозвіт;**
- 2. Самоаналіз по проблемі;**
- 3. План на завтра;**
- 4. Самонавіювання.**

При написанні щоденника не намагайтеся не припускатися помилок:

- 1. Відкидайте сумніви у власній спроможності подолати проблему;**
- 2. Всі відповіді пишіть від першої особи: я, мені, моє;**
- 3. Уникайте односкладових відповідей та слів паразитів.**

Починаючи з 1989 року, з перших днів практикування по системі Г. Шичка, маючи беззаперечні успіхи у допомозі залежним людям, я прагнув дати відповідне визначення системі Г. Шичка. На це пішло багато часу, але чіткого визначення дати не вдалося. Щоразу виходило щось не те. Одного разу я зустрівся з викладачем системи Г. Шичка Анатолієм Мінняйлом. Він проводив бесіду з групою людей і мені було цікаво почути щось нове (на зразок обміну досвідом). І справді, прозвучало багато цікавих думок, одна з яких стосувалася гордині, яка заважає людині побачити свої недоліки, а тим більше визнати їх.

До речі, це одна із найголовніших причин саморуйнування людини як особистості. Гордовита людина сліпа до своїх недоліків навіть тоді, коли це вже призвело її до повної, не обов'язково фізичної, а й духовної, та моральної деградації. Думаю, Ви чули думку про те, що вміння бачити власні недоліки (гріхи), має більшу ціну, ніж зціляти і навіть воскрешати інших.

Після бесіди викладач запитав слухачів, чи в них є запитання, зауваження. В залі стояла тиша, видно було, що людей зацікавила інформація і кожен приміряв її до себе, своїх близьких людей.

Раптом одна пані підняла руку і запитала: „А що таке метод Г. Шичка?” Я завмер. Визначення було настільки влучним та змістовним, що я не витримав і почав аплодувати, мене підтримали інші люди. **Він сказав: -„Метод Шичко – це спалювання власних недоліків на багатті особистої совісті!”**

Не може поміркована, патріотично, духовно налаштована людина жити так, щоб обтяжувати когось, щоб біля неї хтось страждав від її негативних звичок, щоб своїм негативним прикладом спонукати інших людей до тих же негативів і бути джерелом ненависті, непорозуміння, бездуховності та аморальності, джерелом програмування інших людей на негативи.

Але цьому потрібно теж вчитися, отримуючи відповідні знання та переконання, щоб вміти відрізнити одне від одного.

Тишу після оплесків перервало наступне запитання тієї ж пані: „А чи є люди, на яких не впливає методика Г. Шичка?” Думаю Вам не важко здогадатися, якою була відповідь викладача. – “Їх дуже, дуже мало, але вони є. Це люди у котрих немає...”

Саме роботою над своїм сумлінням через отримання відповідної інформації, кожна людина спроможна подолати всі негативні звички, маленькі та великі, а особливо ті, які масово розповсюджені і нещадно нищать молодих та дорослих співвітчизників, а це, перш за все, алкоголевживання, паління, розпушта. Це внутрішні проблеми і їх можливо вирішити тільки самостійно, через пізнання альтернативної інформації, альтернативного способу життя. Звісно попередньо подолавши власну гординю, збагнувши, що це потрібно саме мені і зараз, щоб завтра не було запізно. Що від моєї поведінки, залежить поведінка мого оточення і наскільки більшим формальним чи неформальним авторитетом (лідером), я є, тим швидше я повинен відповідно перебудувати свої переконання, звички, спосіб життя.

Не дарма в деяких країнах світу вводиться право на професію. Людина проходить тест на алкоголевживання, паління цигарок та на духовно-моральні якості. Це надає моральне право виховувати особистим прикладом.

Якщо говорити про куріння, то навряд чи знайдеться людина, яка б спробувала офіційно доводити користь, хоч маленьку, цього вельми невдячного заняття. Запитайте у курця, для чого він це робить і Ви не почувєте чіткої та обґрунтованої відповіді. Якби природа передбачала, що людина куритиме, то, мабуть, створила б на голові людини трубу, хоча, якщо завтра із якимось затятим курцем це станеться, я не здивуюся. Хто з курців присутній на заняттях? Ви маєте унікальну можливість подолати цю негативну звичку. Але я б хотів звернутися до тих, хто через різноманітні обставин є пасивним курцем, кого обкурюють.

Кожна людина має право на дихання свіжим повітрям. Ви маєте своє право захищати, адже Ви не курите, усвідомлюючи весь трагізм цього божевілля. Навіть коли хтось покурив на вулиці і зайшов до приміщення, він псує Ваше повітря, видихаючи тисячі найменувань хімічних, радіоактивних та інших не менш шкідливих елементів.

Якщо це потрібно тому „нікотиновому рабу”, то для чого це Вам? Чого Ви чекаєте від того забрудненого повітря, яке змушені вдихати? А список проблем, викликаних пасивним курінням, доволі великий і практика показує, що це не жарти. Ось деякі з них: частий, здавалося б безпричинний, головний біль, задишка, запаморочення, сповільнення мислених процесів, серцево-судинні розлади, безсоння, статеве безсилля, хворе потомство або викидні, слабе засвоєння вітамінів, особливо (Е, С), що призводить навіть до погіршення зору і багатьох інших проблем, які загрожують курцям, тощо. А навіщо це Вам?

Колись давно мені довелося побувати в одному доволі великому офісі, де в одній кімнаті знаходилося більше десятка жінок, бухгалтерів, економістів. Мою увагу привернув здоровий чоловік, який сидів посеред приміщення і нещадно димів цигаркою. На моє здивоване запитання симпатична пані в кутку відповіла: “Нічого страшного. Ми вже звикли!” Я заперечив: “Уявіть собі, що я з Вами познайомлюся. Через кілька днів прийду в гості з балончиком

дихлофосу. І так весело, по-товариськи через кожні 15 хвилин обкурюватиму Вас тією отрутою. Невже Ви й до того звикнете?” Потрібно віддати належне тому чоловіку, який обкурював своїх співробітниць. Він вибачився і одразу ж вийшов. Дівчата кинулися, наввипередки, відчиняти вікна.

А скільки отієї людської недолугості ми з Вами вимушені терпіти, наживаючи собі разом з активними курцями проблеми і вкорочуючи і так коротке життя. Одна радість, що пасивним курцям, на відміну від активних, все це дістається безкоштовно.

Давайте трохи поговоримо про алкоголь C_2H_5OH та, що нам з того його вживання виходить. Алкоголь – це примітивна наркотична речовина, яка є основною складовою всіх алкогольних виробів, які людина через її там наявність і вживає. Якби не алкоголь, всілякі спиртні вироби втратили б свою значимість і привабливість для алкоголізованих людей, а безалкогольні напої приносили б людині насолоду і втамовували б спрагу, оскільки таке є їх призначення.

Пригадайте визначення алкоголю за ВООЗ – наркотик. Про це говорять і всі офіційні документи та й кожна поміркована людина, навіть алкогелезалежна, не стане офіційно заперечувати того факту.

Навіть не значна доза цього наркотику викликає ейфорію (запаморочення), під впливом якої людина здатна на не передбачувані дії, поведінку та вчинки.

Але крім того, алкоголь на довго затримується в головному мозку, постійно тероризуючи його. Якщо в крові кількість алкоголю взяти за одиницю, то в головному мозку він складає 1,7, це при тому, що маса мозку складає всього 2% від маси тіла.

Як пише в своїй книзі всесвітньо відомий Академік Ф.Углов, якому 5 жовтня 2006 року виповнилося 102 роки, опираючись виключно на наукові дані, що алкоголь спершу руйнує новостворені нейронні зв'язки, які людина утворює важкою працею та навчанням. Якщо в чоловічому мозку алкоголь затримується до 20 діб, а в жіночому до 70 діб, то ці дні можна сміливо викреслювати із повноцінного життя.

Тому, що нічого нового не можливо пізнати та створити, доки мозок веде відчайдушну боротьбу за вцілілі мозкові клітинки та виведення мертвих нейронів, на місці яких утворюються пустоти – мозок всихає. Це доволі відоме явище в медицині патологоанатоми назвали „явищем зморщеного мозку”, причому це явище спостерігається у всіх людей, котрі вживають алкогольні речовини вже десь через чотири роки не залежно від частоти та кількості вживання.

До речі, Ф.Углову належать відомі слова: „Якщо людина говорить про алкоголь неправду, то це означає, що: або вона зацікавлена в тому, щоб люди пили, або сама знаходиться в алкогольній залежності, так як я не причасний до алкоголю взагалі, я буду говорити про нього тільки правду”.

Як відомо, вживання алкоголю призводить до закономірного для багатьох людей явища алкоголізму. Давайте спробуємо зазирнути в словник Г. Шичка та дізнатися про **три стадії алкоголізму**. Нижче подається їх скорочений варіант.

Перша стадія: потреба в алкоголі слабо виражена, але по мірі продовження його вживання посилюється. Алкоголік здатний подолати її самостійно і стати стримаником. П'є мало, не часто, блювотна захисна реакція відсутня, похмільний синдром слабо виражений і не завжди проявляється. Пияцтво має відносно систематичний характер.

Друга стадія: потреба настільки значна, що алкоголік не здатний опиратися їй. Толерантність (переносність) досягає найбільшої позначки і на її рівні тримається довгі роки, згодом починає знижуватися. Блювотний рефлекс відсутній, втрачається всілякий контроль над вживанням алкоголю, більш чітко виражений похмільний синдром, провали пам'яті, пияцтво систематичне та запійне, зрідка з'являються психози та напади епілепсії.

Третя стадія: потреба в спиртному яскраво виражена, особливо сильно спалахує при невеликій дозі алкоголю і стає нестримною. Переносність випитого знижується, відновлюється блювотна реакція. Життя туманне та нагадує собою суцільний запій. Часті

психози та напади епілепсії, спостерігається різке зниження рівня професійних навичок і працездатності, втрата зв'язків із рідними та співробітниками.

А тепер спробуйте поспостерігати за своїм оточенням і виявити тих людей, які підпадають під ці визначення. Вас просто приголомшить їх кількість. Особливо це помітно в малих містах та селах. Але ж вони є громадянами нашого суспільства і, як правило, створюють його основу. Основна маса таких людей працює, навчає, лікує, бізнесує, керує, будує, ламає і виконує іншу, можливо навіть дуже відповідальну, роботу, пов'язану з усіма сферами життєдіяльності. А додайте сюди ще п'яниць.

Але чи здогадуються вони самі про це? Звичайно, але не всі. Люди на третій чи на другій стадії здогадуються, але ті, що знаходяться на першій, нічого, зазвичай, не підозрюють. Та й хто їм про це сказав, де про це можна прочитати чи почути? А, коли б і було де, то вони б неодмінно назвали це дурницею, адже нікому не хочеться визнавати, що він залежний від алкогольного наркотику.

Хіба можна бути спокійним, живучи в такому суспільстві, і дивитися крізь пальці, як гине ціла нація? І не чужа, а власна. Як Ви думаєте, наскільки духовним та моральним в цій ситуації є наше суспільство? Куди іде ненька Україна у своєму розвитку, проголошуючи крикливі гасла про відродження духовних та моральних цінностей, історичної спадщини, церков та храмів, музеїв та історії наших предків.

Не важко здогадатися, якою була б реакція отого предка на сп'яніле і молоде, і немолоде покоління сьогодення, коли здорові народні традиції перетворилися на рідкісне сценічне явище, а реальні життєві традиції густо замішуються на пиятиці, курінні та розпусті. Хіба про таку Україну мріяли наші славні козацькі та інші державні мужі в усі попередні роки нашої історії?

Однозначно - Ні.

А от вороги точно мріяли і, мріючи, діяли.

Ще А. Гітлер в своїх працях писав: „Ім, слов'янам, тим що на схід, не давати нічого, крім горілки та тютюну. Зведемо їх до мови жестів”. І під час німецької окупації в багатьох містах і селах України фашисти здійснювали обмін книг на горілку. Причому, той, хто приніс книги, мусив власноруч спалити їх на багатті. От Вам і вся фашистська психологія та педагогіка, яка і зараз активно діє.

Згадайте подібну історію нищення американських індіанців, яких знищити було не можливо, і європейці скористалися „вогняною водою”.

В 1945 році, коли ми перемогли фашистів, США не знало, що з нами робити, тому була прийнята колись таємна, а зараз уже всім відома директива Алена Далласа.

Фрагмент із його виступу в конгресі США. Січень 1945 року. Скорочено:

.....Закінчиться війна, все якое втрясється, налагодиться і ми кинемо все, що маємо, все золото, всю моральну силу на одурманювання російських людей (тоді ми для них теж були руськими).

Людський мозок, свідомість людей здатні до змін.

Посіявши хаос, ми непомітно підмінимо їхні цінності на фальшиві і примусимо в ці фальшиві цінності повірити. Як?

Ми знайдемо своїх однодумців, своїх союзників в самій Росії.

Епізод за епізодом розігруватиметься грандіозна за своїми масштабами трагедія загибелі найвеличнішого на Землі народу, незворотного згасання його самосвідомості.

Література, театр, кіно, все буде показувати та прославляти найогидніші людські почуття.

Ми будемо всіляко підтримувати тих, хто насаджуватиме і вбиватиме в свідомість людей культ сексу, насилля, садизму, зрадництва – словом всілякої аморальності.

Чесність та порядність висміюватимуться і стануть нікому не потрібними, вони стануть пережитком минулого.

Нахабство, брехню та обман, пияцтво і наркоманію, тваринний страх один перед одним, зрадництво, безсоромність та ворожнечу і ненависть між народами, перш за все до росіян – все це ми будемо спритно та непомітно культивувати, все це розцвіте маківим кольором.

І лише дехто буде здогадуватися, що відбувається....

Але таких людей ми поставимо в безвихідне становище, перетворимо в посміховисько, знайдемо спосіб оббрехати їх і оголосити покидьками суспільства.

Ми будемо розхитувати таким чином покоління за поколінням.

Ми будемо битися за людей з дитячих років, будемо робити головний удар по молоді, розбещуватимемо, розкладатимемо, спопелятимемо її.

Ми зробимо із них нахаб та нелюдів.....

Хороша перспектива, чи не так? Хоча це вже майже повністю здійснилося, гляньте навколо себе. Але чийми руками все це робиться? А нашими власними.

Що ми, старше покоління, передали Вам у спадок, погляньте, а уявіть собі, що Ви передасте своїм поколінням, якщо у Вас не вистачить поміркованості зупинити процес занепаду, розпочавши з самого себе з своєї сім'ї.

Не розмовами на зразок: з кожним роком покращується процес духовного та морального виховання дітей та молоді. Це відбувається завдяки відкриттю ще одного історичного музею чи виготовленню серії книг, або створенню благодійного фонду на сприяння сприянню і т.п. А конкретним способом життя, всім своїм єством, думками та поведінкою, істинною любов'ю до тих, з ким живеш і кого виховуєш, і, кінець кінцем, до Батьківщини.

А зараз декілька слів про загартування організму.

В кінці вісімдесятих років, ще в радянські часи, у мене сталася неприємність зі здоров'ям. На ранок ноги перестали відчувати дотик, були ніби ватяні. Мені було незручно ходити і це заважало справно виконувати свою роботу. Я тоді активно читав лекції від того ж таки товариства „Знання”. Знайомі порадили звернутися до невропатолога, щоб визначити проблему і, головне, її вирішити. Один із кращих невропатологів міста, оглянувши мене і обстукавши металевим молотком з гумовим наконечником, тоді, здавалося, радісно, повідомив, що у мене арахноїдит. “Будемо лікувати”.

Я тоді і виговорити того визначення не міг. А він одразу зателефонував у Медичний університет і покликав трьох студентів. Я збагнув, що та хвороба не таке вже й часте явище і видно на мені навчатимуть студентів. Тим більше, доки студенти бігли, лікар мене заспокоював, що потрібно буде взяти пункцію, і що він це добре робить, але, на всяк випадок, потрібно у рідних взяти розписку, що вони не проти процедури.

Так, як студенти прибігли, доволі швидко, я збагнув, що мене тут цінять, але ще не зовсім розумів чому. Правда, на моє щастя, на стаціонарі не було місця, а це була п'ятниця. Отримавши від зав. стаціонаром щирі запевнення, що їм такого хворого потрібно і що в понеділок мене надійно забезпечать не тільки місцем, але й особливою увагою студентів практикантів, я, радий такій великій увазі до своєї персони, пішов додому.

Дорогою я зустрів одного бувалого товариша, який переконав мене долати свою проблему самостійно і навіть порадив, як. Правда, при самостійному вирішенні проблеми, виявилось, що ніякого арахноїдиту у мене не було, а була проблема з хребтом, поперековими хребцями. Мені порадили обливатися крижаною водою, а була зима і так якось одразу наважитися на те було важко, але проблема просила і підштовхувала на цей подвиг. А то дійсно в деякій мірі подвиг.

Приїхавши в своє рідне село сьомого січня на Різдво Христове, я помолившись Богу, перехрестившись, прямо біля криниці, стоячи по коліна в снігу звершив той подвиг. Спочатку після першого відра води вилитого на голову відчув клятий холод, від якого аж закоцюб. Але вже через хвилину-півтори неймовірно тепло наповнило все моє тіло. То був природний жар, який наповнював тіло десь із середини і передати ті відчуття не можливо. Це просто заворожує своїм блискавичним ефектом і підняттям духу, коли тіла просто не відчуваєш, а душа ніби відривається від землі.

Згодом, 19 січня на Йордан, я заліз у річку, отримавши, ще більшу насолоду. Роблю обливання і зараз, правда періодично, по мірі можливості та внутрішньої потреби. Долучив за багато років до зимового купання масу послідовників по всій Україні, які проходили в мене курси з КЗ.

Але перша спроба залежить від Вашого психологічного само настрою, не залежно від пори року. Найголовніше, поставити собі ціль, дати хороше самонавіювання на оздоровлення і все буде так, як Ви самі собі скажете.

Якщо важко буде зробити обливання одразу, спробуйте облити хоч якусь частину тіла, обтертися снігом чи побігати босоніж по снігу, або почати обливання із теплої води поступово кожного разу знижуючи її температуру, а згодом зробите і повноцінне обливання і почнете купатися собі на радість та міцне здоров'я.

Зараз дуже багато людей використовують таку природну можливість, як загартування для позбавлення від багатьох недугів. Древні русичі теж часто використовували холод для лікування від різних хвороб та їх профілактики.

Здайте мені будь ласка, написані анкети та щоденники.

Так от, пишучи щоденник, Ви маєте опрацювати всю почуту інформацію, але аналізуйте її на свій розсуд. В жодному разі не погоджуйтеся з тим з чим не згодні. У Вас, можливо, з приводу почутого на занятті є свої думки та переконання. Захищайте їх, але будьте логічними та послідовними, а головне правдивими перед самим собою. Запитання – теж в письмовій формі. Якщо воно стосується виключно Вас, то залиште місце для письмової відповіді.

Запишіть: додаткові запитання до щоденника проти роздратування та лінії.

1. Як я знаю ласкаві та ніжні слова і як часто я їх говорю іншим людям?

Часто, ми хочемо почути ласкаві слова в свою адресу, але не завжди самі комусь їх говоримо, натомість – ображаємося на когось за всякі дрібниці. Роздратування – це внутрішня проблема людини і Ви можете дратуватися, а можете не дратуватися.

В одному із міст Росії, де я проводив курси, до мене підійшла молода симпатична жінка і повідомила мені жахливу ситуацію, яка склалася в неї в сім'ї. Вона розлучена, з малою дитиною, мама і 45 річний брат. Жили в двокімнатній квартирі. Всю злість, яка тільки може бути у людини, вона викидала на брата. Півгодини я слухав, який він негідник, хоч бери та зразу веди його в тюрму. Я порадив сестрі цього негідника уявити себе на його місці. 45 років, ще холостяк. Не знає жіночої ласки, турботи, дитячого лепету. Нікому його надихати на життєвий подвиг. Та просто обійняти нікому ввечері після роботи.

Через два дні, ця пані підійшла до мене і так крізь сльози каже: - „Ф.М., знаєте, вчора і сьогодні всю ніч спати не могла, плакала і до ранку очей не зімкнула. Брата до глибини душі жаль. Я йому тепер стільки добрих компліментів наробила, що він з несподіванки аж зніжковів. Так ми разом вирішили жахливу проблему цілком простим і доступним способом, а згодом я познайомився і з братом. Як виявилось, це була чудова людина, але оте холостяцьке життя давалося в знаки.

2. Моя професія та мої захоплення.

Якось мав нагоду розмовляти з учителькою, яка мені розповідала, як вона ненавидить усіх цих учнів, які зруйнували її життя. Я дивився на цю жалюгідного вигляду людину і думав, що ця людина робила там, в школі. Незрозуміло, але найцікавіше в тому, що їй перед пенсією, в годинні навантаження, дали читати уроки ОБЖД (охорона безпеки життєдіяльності, тобто наука про здоров'я).

Дуже добре, коли Ви правильно обрали собі професію і працюватимете не тільки за дипломом, а й за покликанням.

Робіть обов'язково глибокий самоаналіз, пам'ятаючи, що Ви, пишете щоденник для себе. Кожен щоденник, це крок в самого себе, який спонукатиме Вас спалювати, виявлені Вами, власні недоліки на багатті власної совісті. Активно стукайте до совісті почутою інформацією, нехай відчиняє.

А отримана Вами інформація – це сухі дрова, які дають сировину та енергію для фізичного багаття, яка дозволяє виявити, навіть, здавалося б непомітні власні негативи, визнати їх, що не завжди буває легко, і через самоусвідомлення прибрати, спалити їх. А на місце негативів записати позитивні тверезі програми, які принесуть радість природно повноцінного життя.

Тоді Ви ніколи не пошкодуєте про свій свідомо зроблений вибір, через пізнання правди, яку не змогли заперечити. Вчіться самі собі говорити правду, не обманюйтеся. Щоденник Вам допоможе. Використовуйте, також, для подолання шкідливих звичок самонавіювання, це спрацьовує на всі сто, якщо їх писати так само, як і щоденник, перед сном, чітко ставлячи завдання кожній написаній Вами фразі.

Кінець пари. До побачення!

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ.

1. Чому так важливо писати щоденник?
2. Що таке методика Шичка за визначенням А.Міняйла?
3. Які Ви знаєте відкриття Г.Шичка у фізіології?
4. Що потрібно для того, щоб допомогти людині позбутися шкідливих звичок?
5. Три стадії алкоголізму. З чого розпочинається алкоголізм?
6. Чи можливий розвиток духу за умови вживання алкоголю та нікотину, інших наркотиків?
7. Що сприяє розвитку духовних якостей людини?
8. Як відбувається залучення до алкоголю та нікотину?
9. Охарактеризуйте звичку до вживання алкоголю та нікотину.
10. Чи багато Ви знаєте людей, які є алкогولهзалежними та залежними від нікотину?

ЗАДАЧА.

Хірургові, який складною операцією врятував хворого, щасливі родичі подарували пляшку шампанського, горілки та коньяку.

Скільки чистої отрути подарували рідні врятованого хірургові за порятунок рідної людини, якщо в 100 грамах шампанського міститься 11 гр. чистої алкогольної отрути (C₂H₅OH), в 100 гр. горілки – 40 гр., а в 100 гр. коньяку – 45 гр.?

ЛЕКЦІЯ 3. КЛАСИФІКАЦІЯ АЛКОГОЛЬНИХ ВИРОБІВ. ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ФІЗИЧНУ, ДУХОВНО-ЕНЕРГЕТИЧНУ СФЕРУ ЛЮДИНИ, СІМ'Ї, ТА РОДИНИ В ЦІЛОМУ

1. Алкоголь як основна складова „якісних” і „не якісних” алкогольних виробів.
2. Сім стадій отруєння мозку алкоголем та „культура” споживання алкоголю. Собріологія – наука про теорію тверезості.
3. Вплив алкоголю та нікотину на формування та розвиток інтелектуальних і розумово-творчих здібностей.

Доброго дня Вам!

Сьогодні ми з Вами проведемо наступний урок, третій крок в незвичну тверезу ідеологію, побудовану на логічно та науково обґрунтованих аргументах. Судячи із Ваших щоденників, багатьма із Вас не все так легко сприймається. Але я безмежно вдячний всім, хто пише щоденники, аналізує і приймає, аналізуючи. Сперечається, відстоюючи власні переконання. Так повинно бути, це те, чого я чекаю від Вас.

Викликають співчуття, ті хто неправильно, не свідомо писав щоденник, писав не відверто або лукавив при відповідях. Ще більше тих, хто не виконав щоденника взагалі. Комуś можливо „гординька” завадила це зробити або надмірний внутрішній протест. Спро-

буйте, все ж таки, для початку написати хоча б один щоденник. Вибір, в будь якому випадку, буде за Вами, але це вже дійсно буде **вибір**.

Отже, ми з Вами вчора розмовляли про відкриття Г. Шичка в фізіології, самонавіювання та правильне написання щоденника, безглузде явище куріння, яке ганьбить та знищує людину, три стадії алкоголізму. Про патріотичне значення тверезого, здорового способу життя, про загартування організму крижаною водою і багато інших цікавих та корисних речей.

Сьогодні у нас буде не менш цікаве й пізнавальне заняття. Ми знову поринемо у світ інформації, хоч для деякого із Вас ще складної і ніби не зовсім прийнятної, але цілком логічної та наукової. Я вже казав Вам, що курс „Культура здоров'я” максимально спрощений, зрозумілий та доступний для всіх мислячих людей, здатних робити висновки на основі отриманої інформації, і має суто наукову основу.

Ще раз нагадую, що Ваш щоденник розглядається мною як цілком анонімний. Це для мене свята справа. Коли я працюю з черговою групою, я часто навіть не знаю в обличчя того, хто написав щоденника. Хоча, при перевірці кожного із них, так хочеться бачити очі господаря написаного, адже Ваші проблеми ніколи не лишають мене байдужим і я дякую Вам за довіру.

Сьогодні хотілося б поговорити про основу алкогольної, ніотинової ідеології та про все те, що за нею криється.

Майже всі алкогелезалежні люди, згадайте сходинки Шичка, не залежно від ступеня залежності, говорять про так звану „міру”, або „культуру” споживання алкоголю. Про паління цигарок так, чомусь, говорять дуже рідко.

Щодо сексу, то це питання відпадає. Наявність кохання та шлюбу регламентує інтимне життя сімейної пари і це їх найбільша таємниця, табу, хоча певна культура сексуальних стосунків повинна бути, аби попередити усілякі неприродні збочення в інтимному житті.

Що ж то таке ота міра на алкогольний наркотик, як вона визначається і ким? Що викликає таку жадану алкогольну „радість”, адже ми знаємо, що в природі існує тільки природна радість? І чи можливо назвати радістю відчуття, штучно створене через споживання наркотику, та й чи радість це взагалі?

Американські вчені провели дослід. Вони запросили до участі в ньому сто добровольців старших 21 року, які ще жодного разу не вживали алкоголю (в США існує закон, який захищає молодих людей до 21 року від будь яких наркотичних речовин) і, розмістивши всіх учасників експерименту в різних кімнатах, дали всім різні алкогольні вироби, щоб ті могли їх спробувати і розповісти про свої відчуття.

Близько 60% піддослідних із уже сформованим тверезим світоглядом відмовилися взагалі будь-що споживати. Всі, хто спробував алкоголь, коли їх запитали про їхні відчуття, в один голос заявили, що їх нудило, паморочилась голова, з'являлася сонливість та інші симптоми звичайного отруєння. Жоден із піддослідних не сказав, що йому було весело і радісно.

Вся справа в тому, що алкоголь не веселить, він викликає ейфорію через киснево-харчове голодування мозку (згадайте еритроцитні склейки, тромби, викликані появою алкоголю в крові), тих центрів, які відповідають за поведінку людини, роблять її культурною, вихованою, розумною істотою. Нейрони відповідають також, за роботу всіх людських органів та систем.

Саме отруєння мозку алкогелем класифікував Г. Шичко у своєму словнику подібних класифікацій та термінів. Їх всього сім і ми спробуємо їх розібрати, щоб Ви мали уяву про це зовсім не радісне явище. Рівень отруєння головного мозку алкогелем має багато класифікацій в залежності від кількості (концентрації) алкоголю в крові, яка визначається в тисячних долях-промилле: легка – 1-2, середня – до 4, важка – до 6 – 7, смертельна більше – 7.

Коротка схема стадій сп'яніння залежно від дози алкоголю в крові:

- **1-ша: (дражливість)** – слабке сп'яніння, викликане малою дозою етанолу, яке характеризується ненормальним збудженням, підвищенням рухливості, балакучості, зухвальства, галасливості, надмірної самовпевненості, розбещеності

- **2-га: (буйність)** – сп’яніння, яке викликає найбільше патологічне збудження мозку, котре підвищує роздратованість, схильність до скандалів та бійок, якщо п’яного хтось зачіпає або й так, без причини.

Це вже відбувається після більшої кількості випитих тостів. На цій стадії виникає найбільше бійок, хуліганських вчинків, на які здатна кожна людина, не залежно від освіти, виховання чи соціального статусу. Варто тільки створити ситуацію. Велика кількість людей, які скоїли злочини перебуваючи на цій стадії отруєння мозку алкоголем, перебуває в тюрмах, колоніях за злочин, якого вони не могли б вчинити, перебуваючи в тверезому стані. Саме алкоголь робить з них нелюдів, здатних переступити межу людяності та здорової моралі. (Авт.)

- **3-тя: (паралізованість)** – ступінь сп’яніння при котрому збудження мозку змінюється його посиленням гальмуванням. Характерними ознаками є порушення координації рухів, мови, вестибулярного апарату. У важких випадках отруєна алкоголем людина не може самостійно рухатися.

На третій стадії виникає тупа байдужість до всього, що відбувається навколо, часто трапляється травматизм та інші можливі „п’яні” проблеми. Сурогатна (алкогольна) радість давно залишилась позаду. (Авт.)

- **4-та: (божевілля)** – це отруєння мозку етанолом, при котрому з’являються ознаки його функціонального розладу. Втрачається тонка мозкова діяльність і божевільно п’яна людина не усвідомлює, що робить та говорить. Здатність думати порушена, а в деяких випадках повністю втрачена. Ознаки божевілля проявляються і на перших трьох стадіях, але яскраво виражені лише на четвертій.

- **5-та: (алкогольний сон)** – п’яний не втрачає повністю чутливості і захисних рефлексів. Тому його ще можливо розбудити і поставити на ноги, але рухатися він не буде.

Цю стадію гарно ілюструють п’яні тіла, що сплять під кущами чи в ліжках, після масових, чи й не масових, гулянь. (Авт.)

- **6-та: (наркозність)** – алкогольний наркоз. П’яний повністю втрачає чутливість та захисні рефлекси. Тому може потонути в калюжі, в ванній, захлинутися блювотою, згоріти в вогні, викликаному цигаркою.

Великий вітчизняний хірург М. Пирогов вперше почав застосовувати алкоголь (спирт) як наркоз при складних операціях, особливо на фронті. Але швидко з’ясувалося, що різниця між наркозною дозою алкоголю і смертельною настільки мала і індивідуальна для кожної окремої людини, що визначити її майже не можливо. Тому від цього швидко відмовилися. (Авт.)

- **7-ма: безглузда людська алкогольна смерть**, від перенасичення організму алкогольною отрутою, яке перейшла межу наркозної дози.

Спробуйте добре вивчити всі ці стадії отруєння мозку алкоголем і збагнути, як ця отрута може „веселити” нормальну людину. Чому з’являється „веселість”, які відчуття переповають нормальну людину наступного дня, коли зникає алкогольна гіпоксія і вона починає розуміти, що виглядала вчора не надто пристойно. А якщо сюди додати ще головний біль, душевні та моральні страждання, які можуть продовжуватися тижнями, місяцями, або й роками, то чого тоді варта ота „радість”, штучно викликана наркотиком. Єдине, що може втішати і, як правило, дійсно втішає людину, що всі були однакові і соромитися особливо нікого. Але може хтось таки був тверезий і дивився на все тверезими очима. Як це все пережити?! Особливо, якщо тверезі очі належали рідній чи коханій людині.

Крім того, кожне отруєння супроводжується втратою тисяч, а то й десятків тисяч активних мозкових клітин. Як правило, гинуть ті клітини, які формували позитивні звички, знання, культуру поведінки та інші життєво необхідні програми. Втрата нейронів безповоротна і, хоч зараз і доведено, що вони відновлюються, швидкість їх регенерації така мала, що загиблі від одного бокала пива клітини утворюватимуться роками. Мертві мозкові клітини разом з інтелектом та розумовими навичками, виводяться організмом через сечостатеву систему в міську каналізацію. Чи варто змивати в унітаз свій мозок?

А зараз запишіть собі таку інформацію.

Вино, шампанське, пиво та слабкі алкогольні розчини (від 2% до 10-15% вмісту алкоголю) з психолого-педагогічної та фізіологічної точки зору є найнебезпечнішими алкогольними виробами, оскільки саме з них, розпочинається залучення до алкоголю дітей, підлітків та жінок. Я не думаю, що відкрив Вам Америку цим повідомленням. Всі це розуміють, але усвідомлення не вистачає.

Спробуйте долучити дітей, молодь та жінок до алкоголю міцними горілчаними виробами. У кожній нормальної людини на появу C₂H₅OH в організмі спрацює захисний рефлекс. Велика концентрація алкоголю в алкогольному розчині викликає відповідну і закономірну реакцію, як і на будь-яку іншу отруту, – нудоту, блювоту, запаморочення і це нормально для здорового організму. Небезпека ж слабких алкогольних виробів в тому, що вони не викликають сильних проявів захисних реакцій і, таким чином, призвичаюють організм до спиртного. Якщо людина забуде про пиття, його культуру та інші шкідливі звички і протистоятиме їм у критичний період з 21 до 25 років, за умови, що раніше вона не вживала будь-якого виду наркотичних речовин, то ризик її залучення до алкоголю становитиме не більше 5%. Як показує практика багатьох країн, де **законом захищена молодь** від алкогольного впливу та впливу інших наркотиків, є надія, що більшість таких людей можуть взагалі того всього не вживати, створивши для себе в критичному віці доволі стійкий тверезий, здоровий спосіб життя.

Але, якщо, не долучити до алкоголю жінок, то це загрожує втраті великої кількості питущих чоловіків, оскільки свідомо твереза жінка здатна застерегти свого чоловіка від будь-якого споживання алкоголю і навіть позбавити алкоголізму, за умови досконалого володіння тверезими переконаннями та психолого-педагогічними навичками, що по-простому називаються мудрістю.

Пам'ятаєте, ми з Вами говорили про жіночу мудрість, яку потрібно розвивати від народження дівчинки. Так от, алкоголь, нікотин та інші наркотики перешкоджають розвитку мудрості, цієї надзвичайно цінної якості, без котрої не можливе повноцінне життя не тільки самої жінки, а й чоловіка і всієї сім'ї. Втрата жіночої мудрості призводить до руйнації сім'ї (і держави, до речі), породження аморальності, бездуховності, пияцтва не тільки чоловіків, а й жінок.

А якщо додати сюди ще й важливу жіночу якість **натхненниці** чоловіка на життєвий подвиг, коли жінка має надихати чоловіка не просто на життя, а на тверезий, здоровий спосіб життя, власним прикладом. Адже їй, жінці, не обов'язково самій пити, щоб споїти чоловіка – достатньо взяти келих до рук, посміхнутися, глянути з бісиками в очах в його бік і жоден чоловік не встоїть перед спокусою у склянці. Влада жінки над чоловіком не перевершена, але може використовуватися, як на добро так і на зло.

Отже, головною причиною, (не виною), а причиною, того, що спиваються чоловіки є відсутність мудрості у сучасних жінок. Не можливо уявити собі мудру жінку, а особливо жінку поряд із найчистішим у світі створінням – немовлям, із келихом вина, чи пляшкою пива в руках, або з цигаркою в зубах. Та й чи захоче якийсь поміркований чоловік взяти таку зіпсовану і просякнуту токсинами жінку за дружину? Статистика говорить – **ні**.

Пам'ятаєте, чим мудрість відрізняється від розуму? Отож-то й воно. Коли врахувати те, що алкоголь в мозку жінки затримується до 70 діб, то можна припустити, що весь цей час у жінки не розвивається мудрість. А якщо уявити собі, що мудрість (умовно) поселилася на п'ятому поверсі, п'ятиповерхівки, то після келиха шампанського на п'ятому поверсі впродовж 70 днів, у жінки світло не горить. А якщо згадати про статистику, за якою пересічна молода українська жінка вживає алкоголь раз на тиждень або, в кращому випадку, раз на два тижні, інколи - місяць? Привабливо?

Спробуйте жінкам, або бабусям, які часто зранку до вечора сидять під під'їздом, розповісти щось про тверезість або про тепер почуте. Я не раз пробував. А коли чуєш, про що ці бабусі говорять, при тому, що в переважній більшості з них поспивалися чоловіки, брати, дорослі діти і вже п'ють онуки, то складається враження, що в них не то що мудрості, там звичайної поміркованості немає.

Все суспільство, від малого до старого, зациклилось на так званій „культурі”, „мірі” споживання алкогольних розчинів. Але про це трохи згодом, ми не винні в тому, що маємо таку жакливу ситуацію. Пам’ятаєте, „нас так запрограмували”?

Запишіть таке. **Алкогольний програміст - дуже небезпечна людина, котра формує у наших дітей алкогольну (нікотину, аморальну та іншу) програму.**

Як Ви думаєте, що це за негідник такий?

Пригадайте поведінку та зовнішній вигляд алкоголіка. Може він своїм виглядом, поведінкою привити дитині чи молодій людині позитивні емоції до алкоголю і бажання його вживати?

Якби Вам у школі сказали, що Ви повинні стати алкоголіками, отруювати себе алкоголем в великій кількості, мати постійний потяг до нього, нажити собі масу психологічних, моральних проблем, хронічний головний біль, цироз печінки, неповноцінних дітей тощо? Щоб Вам постійно говорили про жакливі наслідки від вживання алкоголю та паління цигарок, але Ви повинні їх вживати, так потрібно?

Он подивіться на цих „благородних”, „сильних духом” чоловіків та жінок, від яких тхне перегаром і у яких щасливі, п’яні очі. Ви маєте можливість стати такими ж, вживаючи „якісні” „благородні” алкогольні вироби.

(До речі не так вже й часто, але буває, що в сім’ях алкоголіків діти не споживають алкоголю до певної пори, про яку ми ще з Вами поговоримо, а буває, що й зовсім не вживають в продовж життя.)

Одного теплого літнього дня я сидів на лавочці в парку. Напроти мене – гарно одягнений вже не молодий п’яний чоловік. Він був настільки отруєний якимось алкогольним розчином, що мав жакливий зовнішній вигляд, хоча по всьому було видно, що це розумна, освічена, охайно одягнена людина. На грудях у нього було декілька планок з орденами та медалями. Від нього чулося бридке п’яне хропіння.

Повз, взявшись за руки, проходило декілька груп дітей з дитячого садка. Коли діти під пильним наглядом п’яти вихователів минали п’яного чоловіка, одна вихователька закричала: „Не дивіться на дідуся, не дивіться дітки”. Я не стримався і, скориставшись паузою, втрутився у процес виховання саме тоді, коли діти зупинилися навпроти п’яного, щоб підтягнути свої ряди. Я сказав голосно: „Ні, дітки, подивіться на цього дядю. Він колись був таким хорощим, як Ви. Його любили тато й мама. Він закінчив школу з золотою медаллю, закінчив академію, став видатною вченою людиною, але подивіться, що з нього зробило шампанське та пиво. Ніколи дітки не вживайте вина, пива іншого алкогольного дурману, бо будете такими, як цей дідусь”.

Діти пильно і трохи насторожено дивилися на п’яного, гарно та охайно одягненого, діда. І майже хором заговорили, що вони не будуть пити. Дехто наввипередки почав розповідати про своїх рідних, які померли, або помруть, бо вони п’ють пиво та вино.

Виховательки спочатку були здивовані моїм повчанням, а згодом серйозно так, підтримавши мене, спробували заспокоїти дітей і повели їх далі.

Хто з Вас повірив би пропаганді стати алкоголіком і кинувся б вживати алкоголь? Як би не так, правда! Таку перспективу може обрати тільки дурень, а їх, хоч і багато, але не достатньо для тієї кількості алкогольних виробів, яку зараз пропонує ринок. Гляньте на прилавки магазинів, там цей наркотичний продукт, який чомусь називають харчовим, стоїть на найпомітнішому місці. Це ж не просто для показу, а для успішної реалізації.

А коли так, то потрібна приваблива реклама на, так зване, „помірне”, „культурне” споживання алкоголю. Про це навіть останніх декілька років почало писати на алкогольних виробках Міністерство охорони здоров’я України, хоча те ж Міністерство ще Радянського Союзу і ще молодій Україні попереджало однозначно і без лукавства: „**Вживання алкоголю шкодить Вашому здоров’ю.**” Згадайте визначення ВООЗ на алкоголь як наркотик ще в 1975 році.

Ще один цікавий документ був прийнятий ВР України в 2003 році: **-Закон “Про захист суспільної моралі.”** Так от, в тому законі, який покликаний захистити людей від алкоголе-

наркотичної епідемії у статті 2 „Загальні положення”, де сказано: „**Забороняється виробництво та розповсюдження продукції, яка,**” - а далі у розділі 7, - „**пропагує наркоманію, токсоманію, алкоголізм, тютюнопаління та інші шкідливі звички.**” І це офіційний Державний документ.

Ви десь чули, щоб хтось пропагував алкоголізм? Я спробував Вам про це трішки розповісти. По Вашій реакції відчув, що то Вас не привабало. Алкоголізм – це, для більшості людей, закономірний наслідок, викликаний споживанням алкоголю. І саме тому потрібно було б написати правильно, без лукавства: „...**Пропагує наркоманію, токсоманію, алкоголе вживання, тютюнопаління та інші шкідливі звички.**” Це примусило б думати, принаймні, розумних людей.

А чи не є це однією із причин того, що жоден із Вас не написав у анкеті про наявність у нього шкідливої звички вживання алкоголю? А про куріння написали. Здорово захищає нас закон. Замість захисту, займається прихованою рекламою алкоголевживання.

Тоді, хто ж таки насправді є **алкогольним програмістом**? Давайте спробуємо здогадатися. Правильно, ті, що п'ють мало, красиво, з крикливо-безглуздими тостами. Чим менше людина п'є, при тому чим більш вона популярна, тим не безпечніша вона для дітей та молоді, оскільки саме ці люди є носіями так званого „помірного”, „культурного” вживання алкоголю. Вони, як носії вірусу, скажімо ВІЛ-інфіковані, носять і передають збудник, а згодом і самі хворіють.

І це, переважно, люди, покликані виховувати, навчати, лікувати, розважати, „боротися” з алкоголізмом та займатися його профілактикою тощо. Я колись мав нагоду виступати перед групою учителів в одному із міст Росії. Перші хвилини виступу даються не легко, але згодом більшість колег сприймають інформацію досить зацікавлено, завдяки її переконливості та не звичності викладу.

Але з самого початку і до кінця лекції одна пенсійного віку учителька дивилася на мене їдким поглядом і з величезним внутрішнім протестом сприймала все почуте. Коли я сказав, що чим менше людина п'є, тим не безпечніша вона для суспільства, вона закричала: „То що, по-вашому, потрібно пити багато, чи що?” Чуєте, яка думка прийшла учительці. Що цікаво, такі думки приходять переважній більшості людей не залежно від освіти.

Я одразу ж згадав, як у сьомому класі однієї зі шкіл того ж міста ми дали написати твір на алкогольну тематику. Там навчався один хлопчик, який залишився сам в селі серед трьох ще живих бабусь. Майже все село вимерло від того ж таки алкоголю. І одна жінка забрала це дитя до міста. У творі він написав: „Я обов'язково буду пити, я не буду кодуватися, тому що всі чоловіки в нашому селі, які закодувалися, повмирили.” Уявіть собі те горе. Який тепер у дитини вибір?

Тоді я запитав цю учительку, чим відрізняється її світогляд від світогляду отієї нещасної дитини, якій **надали такий вибір**. Виявляється нічим. Але звідки те дитя може здогадатися, що ще можливо жити тверезо, коли учительці це навіть не спало на думку. Ну чому пити багато, а, може, все ж таки, не пити взагалі.

Далі більше. Жодного прояву мудрості. Вона ще сильніше розлютилася. Мовляв, за кого Ви нас тут маєте, що ми – алкоголіки, чи що, ходимо по школі п'яні? Я знову спокійно пояснив учительці, що, якби вона була алкогольчкою і ходила по школі п'яна, обірвана, та ще й з синяком, то це було б краще, ніж пити мало та „культурно”. Діти бачили б до чого учительку довело вино та шампанське і сказали б, що вони не будуть пити, он мовляв, яка „Ганна Сидорівна” гидка п'яна ходить, і що з такою розумною, доброю людиною, зробив алкоголь.

І коли запитуєш у дітей та студентів, хто з них повірив у пропаганду бути алкоголіком, ніхто не хоче такої „радісної” перспективи. А коли запитуєш, хто повірив у „культуру пиття”, то рідко де знайдеться людина, яка цього постулату не дотримується. (У мене така людина викликає крім здивування, ще й неабияку повагу). А завдяки своїй незахищеності поняття так званої „культури” закладається у підсвідомість ще з раннього дитинства.

Геніальна ідея! Алкоголізувати те чи інше суспільство, і розумних, і дурних, і грамотних, і не зовсім, паралельно ведучи примарну боротьбу з алкоголізмом.

А чи існує взагалі „культура вживання” наркотичних речовин?

Прошу занотувати.

„Культурне”, „помірне” вживання алкоголю – це нісенітниця та словесний блуд, оскільки будь-яке вживання будь-яких наркотичних речовин не може бути культурним та помірним.

Цікаво, як можливо „культурно” отруїти орган (мозок), який відповідає за культуру, виховання, збереження духовно-моральних якостей тощо? Пригадайте, що відбувається з мозком людини при потраплянні алкоголю в кров і який відсоток випитого алкоголю затримується саме у мозку.

Як можливо „культурно” вкрати? А чи можливо „культурно” порушувати громадський спокій, „культурно” плюнути в обличчя співрозмовнику, отак малесенькою цівочкою, птху, ну щоб не заплювати все обличчя, бо то вже буде безкультур’я?

Так от, „культура пиття” – це найнебезпечніша та найважча форма алкогольної залежності. До речі, це розуміють майже всі, але....

Спробуйте запропонувати колезі - „культурниці”, відзначити її День народження без шампанського і Ви побачите реакцію цієї людини. Спочатку вона здивовано подивиться на Вас, як на дивака. Але, якщо Ви стоятимете на своєму, то вона Вас зітре на порошок, може навіть зненавидить, сприймаючи це, як образу чи звинувачення в алкоголізмі. Як взагалі можливо жити і святкувати без алкоголю? Без свого бога C₂H₅OH, та й що скажуть подібні їй люди-однодумці, друзі по пляшці. Це може стати для неї найбільшою в житті катастрофою.

У матері чи жінки співається син, чоловік, а вона зі склянкою вина чи шампанського в руках ніяк не може зрозуміти, чому він співається, вона ж п’є і не співається. Якби так всі пили, як вона, то й проблем ніби-то не було б. І їй навіть на думку не спаде, навіщо їй пити взагалі, а всім так, як вона.

І спробуйте сказати алкоголіку, щоб він не пив (правда чужому, а не комусь із рідних чи добре знайомих, для кого Ви вже ніхто). Він обов’язково запитав Вас чи Ви не п’єте, а отримавши відповідь, що десь там колись це робите, він пошле Вас подалі і не стане з Вами розмовляти (і, до речі, правильно зробить). Ви не маєте морального права йому про це говорити, оскільки й самі не знаєте, що є тверезе здорове життя.

Але, коли Ви доведете йому, що живе повністю тверезо, найімовірніше, він Вас послухає. Йому давно вже не хочеться пити і він кожного дня плаче в подушку від безвиході, але всі, хто його оточує, п’ють, а йому роблять, як правило, безглузду пропозицію йти лікуватися. Від чого? Йому вже набридли чийсь розповіді, він прагне побачити, того хто не тільки говорить, а й живе так.

Можливо не зовсім вдалий, але все ж таки приклад тому АА – анонімні алкоголіки у США, які спілкуються (плачуться) із собі подібними, обговорюють свої проблеми та намагаються їх вирішувати.

З роками, алкогольна програма перетворюється у віру і C₂H₅OH стає божеством, звичайно коли в „міру”. **Якби ми так вірили в Бога, як в алкоголь, то у нас давно б повирістали янгольські крила. Не віряться?**

Погляньте на наші традиції, звичаї, обряди. Чи присутній там Господь Бог то ще залежить, а от бог у вигляді того чи іншого алкогольного виробу присутній обов’язково. То кому ми молимося, імітуючи православних зі склянкою вина, чи ще чогось, в руках.

За довгі роки своєї свідомої тверезості, ким мені тільки не доводилося бути тисячі разів. І сектантом, і кришнаїтом, і хворим, і фанатиком. Яких лише табличок на мене не навішували ті, для кого богом є алкоголь і хто не мислить свого життя без нього бодай раз в 10 років. Але кожного разу той, хто мені про це говорив, думав, що саме він мені про це говорить вперше і я мав би з того обов’язково зробити висновки.

Не можу не розповісти про один із багатьох випадків. Це було років десять тому. Мене запросила виступити перед дітьми шкільний психолог, яка колись проходила мої курси. До

слова, хочу сказати, що такі запрошення трапляються дуже часто, особливо після того, як хтось із поміркованих людей відпрацював курс „Культури здоров’я”.

Мені з самого початку дуже сподобався директор школи. Це був надзвичайно поміркований, інтелігентний чоловік, добрий господар, бо школа виглядала досить пристойно, не дивлячись на те, що була дуже великою.

На лекцію, на яку мала відводилося два уроки прийшли, крім директора, психолога, і учнів трьох старших класів, завучі та десь біля п’ятнадцяти вчителів.

Я провів лекцію на одному диханні. Приємно було виступати перед досить великою аудиторією. Відповів на багато запитань. В кінці лекції отримав досить схвальну оцінку від директора та оплески від всіх присутніх. Особливо у захваті була завуч з виховної роботи. Вона зізналася, що нічого подібного досі не чула, хоча в сфері освіти пропрацювала досить довго. Я одразу ж отримав запрошення проводити подібну роботу далі, щоб охопити лекціями всіх дітей.

В ході бурхливого обговорення почутого на лекції мене запросили до шкільної їдальні. Дорогою до їдальні директор із завучами вже обговорювали мої подальші виступи в школі і надання дітям та учителям саме цієї інформації. Я був дуже радий такому розумінню проблеми і погодився вже з наступного дня продовжувати виступи, чим теж втішив директора та завучів.

Так, не змовкаючи, ми зайшли до окремого кабінету в їдальні. Стіл був накритий різного роду стравами. Нас було п’ятеро, ми сіли за стіл і лише завуч з виховної роботи, ще розпоряджалася накриттям стола. Вона продовжувала із неприхованою зацікавленістю ділитися своїми чудовими враженнями від почутого і автоматично, ніби так годиться, підійшла до шафи і дістала звідти пляшку вина та пляшку коньяку. Відкрила вже кимось початі пляшки і одразу, ж не перестаючи говорити, хотіла налити мені коньяку, ніби так і мало бути.

Я перевернув келишок і, щиро посміхнувшись, сказав, що я живу тверезо. Завуч артистично проголосила, що вони теж не п’ють, але мовляв, за зустріч і успішний початок роботи. На що я відповів, що розумію, що вони **не п’ють**, але я **живу тверезо**.

На обличчі директора з’явилася здивована посмішка. Він підхопився з місця і роблячи щирий комплімент мені, кинувся тиснути мою руку. Мовляв, невже, вперше бачу таку людину, власне життя якої відповідає сказаним словам. Але завуч, так подивилася на директора, що у нього зникло бажання робити мені ще якийсь комплімент, а сама мене запитала з іронією: „То Ви що, не з алкоголізмом боретесь?”. На що я відповів, що не борюсь ні з чим, а пропагую тверезий спосіб життя, який і сам давно та свідомо сповідую.

„А-а-а”, - протягнула завуч з великим досвідом виховної роботи, і після короткої паузи, зробивши відповідний вираз обличчя, додала. – „Може Ви й шампанського не п’єте?”. – „Для чого?”, - відповів я щиро посміхнувшись.

„Тоді все абсолютно зрозуміло!”. Випалила вона. Поставила пляшки до шафи і гонорово задерши голову, вийшла геть. Мені здалося, вона навіть грюкнула дверима. Як Ви думаєте, що їй було „абсолютно зрозуміло?”

Наступного дня я прийшов до школи о 7.30, за пів години до початку уроків. Йдучи по коридору, зустрівся віч на віч із завучем з виховної роботи, котра, вийшовши із кабінету директора, пробігла повз мене, навіть не привітавшись. Коли я зайшов до директора, той був чимось стривожений і навіть збуджений. Він подав мені руку, але не міг стримувати, якусь неприязнь. Неабияким зусиллям переміг в собі неприємний настрій і запитав мене, вагаючись, якимось так по-дитячому: -, Федоре Михайловичу, Ви віруючий?” - „Так”, - відповів я, - **“я православний віруючий”**. І посміхнувшись, а до таких запитань я давно вже звик, додав: **“А Ви?”**

Керівник школи ніби стрепенувся і якимось розгублено повідомив, що він теж православний. „Тоді в чому справа, запитав я”, - і помітивши певну розгубленість, цієї доволі доброї та чуйної, поміркованої людини додав жартома, – „а-а-а, Ви мабуть, **православний невіруючий!**”

Директор, ніби з полегшенням, зітхнув і у нього із глибини душі вирвалося: „Федоре Михайловичу, що це з нами коїться. Боже милостивий, який абсурд!” Він підняв телефонну трубку набрав якийсь номер і почав давати розпорядження, щоб збирали дітей на лекцію. Йому незручно було переді мною. В трубку він говорив комусь, (я здогадався то була завучка, якій „все було зрозуміло”), що він потім все пояснить, а зараз потрібно зібрати дітей, щоб не гаяти часу.

Ах, як не легко мені працювалося тих декілька днів, завдяки завучу, яка продовжувала психологічний терор проти мене, розповсюджуючи всілякі нісенітниці про те, що я розповідаю. Хоча все це ще вчора у неї викликало неабиякий інтерес. Видно, добряче її дістала моя **свідома тверезість**, вона ж думала, що я традиційно „борюся з алкоголізмом”. Навіть, ще вчорашня велика турбота про дітей відійшла десь так далеко, що не схаменула її. Але, дякувати Богу, я з радістю і з великим натхненням проводив лекції досить-таки вдячним та в основній своїй масі поміркованим учням і тим учителям, які були на лекції.

В останній день директор школи подякував за роботу і, дружньо тиснувши руку, запитав: „Федоре Михайловичу, а навіщо це Вам?” - „Щоб ніхто із дітей не міг сказати, що їм про це не говорили, на рівні усвідомлення і щоб вони ніколи не казали, що не бачили людей, які свідомо живуть тверезо”. „Та-а-ак, ви мене вражаєте і дивуєте, але я радий, що є ще люди, здатні робити щось подібне. Ви знаєте, я побачив після зустрічі з Вами своє оточення зовсім іншими очима. Але якби я сам не був на першій лекції і не почув Вас, не знаю, як би я вчинив в цій ситуації!”. Це мене зовсім не тішило, але я вдячний тій завучці за стимулювання посилення моїх тверезих переконань і моєї діяльності. Такі люди, як правило, викликають у мене співчуття і до себе, і ще більше до тих, кого вони покликані навчати та виховувати.

Вони, як гальма, а з іншого боку – стимулятори. Скільки таких гальм ще є?

Шкода лише, що навіть освіченим і розумним людям для усвідомлення наркотичної проблеми і бажання нею займатися однієї лекції замало.

Не всякий так званий „культурно питущий”, зіп’ється і стане алкоголіком, але всі до єдиного алкоголіки розпочинали з „культурного пиття”.

Де ж взялася на наші з Вами голови ота безглузда „культура”, яка затягує в алкогольні тенета все нові і нові жертви, а це, фактично, все населення нашої країни від малого до великого. Просто масова епідемія якась.

До початку ХХ століття майже ніхто не порушував питання про тверезий спосіб життя. Часто, просто велася боротьба з алкоголіками та алкоголізмом. Ця боротьба поширювалася виключно на п’яниць та алкоголіків. Люди, які вживали мало алкоголю, вважалися ледь не „святими” і слугували вже не досяжним прикладом для п’яниць та алкоголіків.

Свого часу Л.Толстой, Ф.Достоевський, А.Чехов та інші письменники того часу теж брали участь у боротьбі з пияцтвом. Вони друкували велику кількість окремих брошур із цього приводу та статей у періодиці. Але вперше з’явилися паростки науки про тверезий спосіб життя на початку двадцятого століття. Ця наука, теорія тверезості, була названа **собріологією** і покликана вести роз’яснювальну роботу.

Авторами теорії тверезості є Бехтерев, І.Введенський, М.Павлов та інші провідні вчені, в основному видатні працівники охорони здоров’я. Саме цим людям, як нікому іншому, були відомі наслідки будь-якого споживання алкоголю.

В 1914 році під натиском провідних вчених від медицини та інших дисциплін був прийнятий „сухий закон”. Він проіснував 11 років і був відмінений Й.Сталіним у 1925 році. Це викликало хвилю непорозуміння серед **тверезої еліти**, яка повстала проти такого рішення влади. Всюди в країні засновувалися товариства боротьби за тверезість, випускалося близько десяти газет та журналів на тверезницьку тему. **Хоча в ті часи не питущими були близько 43% чоловіків, 90% жінок та 95 – 97% молоді та дітей.**

Але в 1930 році Сталін репресіями та руйнуваннями надовго примусив жителів своєї неосяжної Держави забути про те, що, крім боротьби з алкоголізмом, ще може існувати щось на зразок пропаганди якоїсь там тверезості.

Разом із войовничим атеїзмом, який забороняв всякі релігійні течії, а всіх віруючих нетрадиційних конфесій презирливо називав сектантами, почався психологічний тиск на людей, які не пили, не курили, хоч вони і не були так званими „віруючими”. Всіх цих людей презирливо, іронічно робили посміховиськом і називали сектантами, в кращому випадку – віруючими. Це був свого роду ярлик неповноцінності, який мав досить велике значення і не тільки на побутовому рівні. Я все те безглуздя пройшов на власному досвіді, а це ж було майже на державному рівні, пригадайте документ Алена Далеса. Аби хотів не повірити в його існування, не можу. Настільки все співпадає з нашою реальністю.

Думаю, не потрібно бути великим психологом, щоб здогадатися, чому питущі так затято ставилися до непитущих, але про це згодом, оскільки то вельми цікаве явище і потребує більш детальної розмови.

Починаючи з 1930 року і до початку вісімдесятих ніхто навіть не чув і не бачив нічого про тверезий спосіб життя. А вибір був один: або ти алкоголік, або п'єш мало і все. А, якщо і давалося право вибору, то хіба що між шампанським і брагою, коньяком та одеколоном, прямою чи кемелом, махоркою чи біломором.

І лише в 1985 році при владі „культурника” М.Горбачова знову заговорили про тверезість як єдину альтернативу всілякій несправжній боротьбі з пияцтвом та алкоголізмом, оскільки всіляка боротьба з алкоголізмом – це, в принципі, утопічна і вигідна кому завгодно тільки не людям, не суспільству справа. **Станом на 1980 рік число не питущих чоловіків складало близько 1,6 – 2%, жінок – 2,6 – 4%, молоді – 5%.**

Теорія „культурного пиття” ніколи не змінить алкоголіків, бо їм достатньо декількох грамів алкоголю, щоб знову запити, тому це абсолютно не спрацьовує в „боротьбі” з алкоголізмом. Саме тому ця злочинна теорія направлена виключно проти дітей, молоді та жінок, щоб втягнути всіх у алкогольне пекло, мотивуючи це тим, що пити, звичайно, треба обов'язково, але в „міру”.

Зважаючи на це, згадайте, хто в нас **не п'є**. Не думаю, що Вам після цього захочеться не пити. Крім того „культурники” часто тероризують алкоголіків своєю поведінкою, навіть не відаючи того, що творять проти близьких людей-алкоголіків.

Таким чином, нав'язавши людям, особливо дітям та молоді, теорію „культурного пиття”, в алкогольну епідемію втягнули практично все населення. **Стовідсотково поцілили в самісіньке яблучко.**

А маса всіляких, як правило теж алкоголізованих організацій, окремих працівників (наркологів, комітетів в справах неповнолітніх, різного роду психологів, соціальних працівників, анонімних алкоголіків, реабілітаційних центрів, ОБЖД, часто нашпигованих західними технологіями, тощо), продовжують боротися з пияцтвом та алкоголізмом, не маючи жодної уяви про цю глобальну проблему. Але сумлінно працюючи над різноманітними міфічними програми, які, ніби то, покликані змінити ситуацію в п'яному суспільстві, за умови створення для цього певних обставин. Ось так. Спробуй без знання собріології щось збагнути, коли все настільки заплутано.

Мене завжди дивували учителі, викладачі та інші борці з пияцтвом своїми **примітивними знаннями** в цій сфері. Але, мабуть, це їх влаштовує чи, принаймні, не заважає „культурно”, з чистою совістю продовжувати пити. Ця приваблива теорія алкогольного рабства позбавила морального права говорити будь що про алкогольну проблему майже всіх учителів, лікарів, вихователів та тих, хто покликаний виховувати і навчати взагалі. Хто ж буде виховувати дітей та молодь за таких обставин і з такими примітивними знаннями? Де справжня свідомі інтелігенція, яка могла б змінити ситуацію? Країна гине. Чого ми варті, коли ми сліпі? І куди може завести сліпий сліпого? Нажаль, здатних почути одразу надто мало. У жінок бракує мудрості, а чоловікам, мабуть, заважає розум, освіта, зарозумілість. Пам'ятаєте, „горе от ума”.

Аби змінити щось в собі, пробудивши власне сумління, власне почуття відповідальності не лише за себе, а й за, тих кого виховуєш, вчиш, хто тебе оточує, потрібно отримати відповідні знання. А це не один день. Це окрема специфічна освіта, яку нам, нажаль, ніхто не

давав ані в школах, ані в університетах. Раніше, та й зараз, на тверезість ніхто нікого навіть не орієнтує. Ні в школах, ні у Вузах. Так, ніби ми народжуємося п'яними і тверезість є якоюсь непристойністю, табу.

Нас позбавили дійсного права вибору вживання чи не вживання алкоголю, нікотину, інших наркотиків і права природно жити тверезо. Адже ми з Вами народилися тверезими і жити тверезо природно для кожної людини.

Ви таку можливість отримали, але над цим потрібно працювати, пам'ятаючи, що кожен найменший відступ від не вживання отрути є автоматичним до неї повернення, і не на крок, а до відправної точки.

Якщо говорити про духовний бік проблем шкідливих звичок, алкоголь, нікотин, розпус- та інші шкідливі звички нещадно руйнують духовність, моральність та дух людини. Але власною шкідливою звичкою ми ще й жорстоко травмуємо своїх рідних людей, батьків, дітей, народжених і ненароджених, інших близьких. За православною традицією рід травмується до сьомого коліна вгору та вниз. Живий і мертвий світи спокон віків мають між собою сильний зв'язок і живим, для сімейного і особистого щастя і благополуччя, неодмінно потрібно його підтримувати і дбати про його чистоту. Віддаючи дияволу свою енергію, споживаючи алкоголь, нікотин, людина отримує відповідно „**диявольське задоволення**”. Якби того не було, то і це вельми шкідливе заняття, якоюсь мірою, втратило б свою значимість. А так, випив, закурив, „за матюкався”, стрибнув у ліжко із першою зустрічною особою і отримав від того неабияку насолоду. **Це, як молитва дияволу, де розмір значення не має. Голвне – щира і від „душі”.**

Між членами родини постійно відбувається обмін енергією. Втрачаючи власну енергію через використання шкідливих звичок, людина мимовільно тягне її із своїх рідних людей, одночасно викидаючи на них свою темну енергію. Не дарма такі чутливі до Ваших негараздів мами, адже вони із дня зачаття нерозривно і назавжди міцно пов'язуються із своєю дитиною. Вони всім єством своїм відчувають Вашу втрату духовної, психічної енергії після вживання алкоголю, нікотину, розпусного життя, хоч часто і не в змозі того пояснити. Такий же вплив, відповідно, здійснюють і батьки на дітей, ведучи облудний спосіб життя.

Механізм дії будь-яких наркотиків полягає в подразненні нервових центрів, які починають виділяти додаткову енергію зі своїх енергетичних запасів. Саме це викликає некерований процес викиду надмірної кількості енергії і різке після алкогольне збудження. Штучно викинута організмом під дією наркотику енергія викликає приємні почуття, створює ілюзію покращення настрою, призводить до перезбудження. Це викликає відповідне звикання.

Штучне надмірне виділення енергії призводить до енергетичного виснаження клітин організму, що примушує організм смоктати енергію із рідних людей. Вживання алкоголю, нікотину, інших наркотиків, пристрасть до розпусу створює моральну дилему: як повинні ставитися люблячі діти до батьків, які п'ють та курять, і навпаки, адже мова йде про втрату родинної психічної енергії, що призводить до духовної та фізичної деградації роду в цілому.

Про це говорять майже всі релігії світу, але, нажаль, не всі здатні захистити своїх парафіян. Знову ж таки, не вистачає усвідомлення проблеми.

Так от, вживання алкоголю, нікотину, розпуса, злі думки та вчинки – це висмоктування життя та здоров'я із власних батьків, дітей, народжених та не народжених, рідних близьких людей. Це найогидніше явище в нашому суспільстві називається енергетичним вампіризмом.

Часто, знесилена поведінкою зіпсованих дітей, мама волає про те, як вони із неї всю душу висмоктали. Це ж не я придумав.

І доки це явище існує у Вашій родині, про духовне, моральне відродження годі й думати. Гляньте, що сталося з нами всього за декілька десятиліть. Як впала і продовжує стрімко падати моральність та рівень духовного життя. Відбудовою церков, музеїв, історичної спадщини без відбудови власної духовності, моральності через тверезий спосіб життя не змінити і не виправити духовних основ окремо взятої людини та суспільства в цілому.

Жити душа в душу – єдиний шлях уникнути енергетичного вампіризму в сім'ї.

Чи багато Ви таких сімей знаєте, де б жили душа в душу? Спробуйте проаналізувати їх життя з самого початку і переконаєтеся самі, наскільки то правдиво звучить. А життєвий досвід показує, що жити душа вдушу не можливо при будь-якій дружбі з алкоголем, курінням, розпутним життям та з іншими шкідливими звичками.

Звідси, логічно випливає, що **вести здоровий спосіб життя без природного тверезого – все одно, що говорити про духовність без Бога.**

Адже тверезість поєднувала в собі не тільки утримання від споживання наркотичних речовин, а й всі морально-духовні основи сімейно-суспільного життя. Всілякі заклики державних мужів за здоровий спосіб життя без тверезого є не більше, як черговою спробою плюнути в небо або ще раз показати нам свою фальшиву турботу про здоров'я народу, особливо перед черговими виборами. Та й ті, хто при владі і дійсно щось хотіли б зробити теж не вивчали науки про тверезість, собріології, а варто було б. Згадайте хоча б ті закони, котрі вже прийняті, аби Вами захистити нас, а замість захисту спонукають до негативних звичок. Скільки алкогольних постулатів ми навігадували, аби тільки пити. Починаючи від „ура можна пити – радіація” і закінчуючи ложкою червоного вина для підняття гемоглобіну. А для апетиту, а Ванга казала пити, а ліки на спирт, (хоча ліки бувають не тільки на спирт, а, скажімо, на рицині чи дистильованій воді, героїні). Кому на Новий рік чи День народження спаде на думку поставити пляшку рицини чи дистилату на святковий стіл або покласти всім по пачці анальгіну. Але п'яницям і цей абсурд радість, аби тільки то було на користь пиття, чимось же потрібно вгамовувати власну вередливу совість.

Якщо то ліки, то і купуватися вони повинні в аптеках. Вживатися при відповідних проблемах, а не в свято, чи на з нагоди якоїсь видатної події, в день зарплати чи перемоги улюбленої команди. Та й чому така честь наркотику C₂H₅OH.

Вся ота облудність покликана підсилити віру у міфічні властивості примітивної речовини алкоголю, без котрої і життя не життя, навіть, якщо проблеми з його споживанням поглинули людину.

Колись, виступаючи перед молодими людьми, одна чарівна особа, студентка п'ятого курсу медичного університету заперечила мені. Мовляв, сучасна медицина довела, що жінки повинні обов'язково пити кожен день по 20 чи 30 грамів алкоголю, а чоловіки по 50-60 грамів, щоб запобігти атеросклерозу. Я засміявся, чим викликав образ у без п'яти хвилин лікаря. І запитав її, чи вона так робить. Дівчина замахала руками, , що ні, ні, але, мовляв, така інформація існує і чого Ви засміялися. “Тому, що Ви сказали дурницю, я зараз скажу таку ж саму дурницю і Ви теж засмієтеся”.

„А, скільки потрібно пити кожен день людині рицини, щоб запобігти запору. Або анальгіну, щоб запобігти зубному болю?” Дівчина та всі присутні засміялися. Так просто був розвіяний ще один безглуздий міф про всесильне наркотичне зілля – алкоголь, який ще в 1915 році на черговому Пироговському з'їзді видатними російськими вченими та в 1975 році ВООЗ був визнаний наркотиком паралітичної дії. Але майбутньому лікарю, як і багатьом іншим лікарям, які дають клятву Гіппократа, говорити хворим правду і головне не нашкодити, про це ніхто, мабуть, не сказав. Тому часто чуємо, як лікарі радять пити алкоголь, а от про те, щоб лікар виписав рецепт, скажімо 100 гр. самогону до обіду від запотівання зубів, забуваємо. Та й навряд чи хоч один лікар, який себе поважає, не те, що не виписує рецепт на алкоголь, а й ніколи того не порадить в усній формі. ВООЗ раз і на завжди сказала своє авторитетне слово: **“АЛКОГОЛЬ – СИЛЬНО ДІЮЧИЙ НАРКОТИК, ЯКИЙ ПІДРИВАЄ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ”**.

Домашнє завдання полягає в написанні відвертого щоденника, де Ви маєте проаналізувати все почуте. Якщо з чимось не згодні, заперечте обов'язково. Відстоюйте свої переконання, навіть, якщо відчуваєте, що не праві. Це допоможе Вам глибше переконатися у правильності вибору, коли доведеться вибирати.

А зараз, заберіть свої перевірені щоденники. До побачення!

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ.

1. Наскільки важливе самонавіювання?
2. Як відрізнити поняття “розуміти” та “усвідомлювати”?
3. Що таке сила волі? Коли вона потрібна людині?
4. Назвіть сім ступенів отруєння мозку етанолом?
5. Що про вживання нами алкоголю та нікотину говорили наші вороги?
6. Кому вигідно, щоб люди пили, курили, вживали інші наркотики?
7. Коли людина має вступати в інтимні стосунки?
8. Що ти знаєш про директиву А.Далеса?
9. Який вік вважається критичним для вживання алкоголю та нікотину і потребує державного та соціального захисту?
10. Роль жінки у сполученні чоловіків та суспільства в цілому.
11. Чим з психолого-педагогічної точки зору відрізняються слабоалкогольні розчини від міцних?
12. Що таке „культурне” споживання алкоголю?
13. Як Ви поясните своєму другові своє несприйняття алкоголю?
14. Що таке наука Собріологія і коли вона з’явилася?

ЗАДАЧА.

Сто грамів чистого алкоголю вбивають до 5000 мозкових клітин (нейронів), які не відновлюються. Шість студентів, святкуючи Новий рік, отруїлися двома пляшками „якісної” 40%-кової горілки та однією пляшкою не менш „якісного”, 11%-кового шампанського.

Скільки нейронів було вбито у кожного студента, якщо отрути було випито по-братські порівну?

ЛЕКЦІЯ 4. ЕНЕРГЕТИЧНА, ДУХОВНА КОНЦЕПЦІЯ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ. ТИПИ ТВЕРЕЗОГО ЖИТТЯ.

- 1. Вплив негативних звичок на духовно-психологічний стан людини, на сімейне та родинне середовище в цілому.**
- 2. Механізми відновлення та зміцнення позитивного, здорового духовного середовища через тверезий, здоровий спосіб життя.**
- 3. Три типи тверезників за Г. Шичком.**

Здрастуйте, шановні студенти!

Ми з Вами розпочинаємо наступне, четверте заняття, яке буде не менш цікавим та насиченим новизною понять та визначень.

Сьогодні поговорим про те, як можна відновити свій духовно-енергетичний потенціал, що складає основу нашого життя. Адже сила духу – це найголовніша якість кожної людини. Реальне відродження духу людини, сім’ї, родини і цілого народу мусить стояти на першому місці. Це повинно робитися не на словах, а конкретними вчинками, окремим життям кожної людини, яка вважає себе патріотом своєї сім’ї, родини, держави в цілому.

На сьогодні Ви вже багато чого не тільки розумієте, а й усвідомлюєте стосовно тих проблем, які руйнують наше суспільство. Кожен із нас має визначитися, яку роль він відіграватиме у духовному та моральному відродженні держави. Яким прикладом буде для тих, з ким житиме, кого виховуватиме.

Людина не може бути досконалою, досконалий тільки Бог. Але прагнути досконалості повинна кожна людина. Повинна пізнавати істину, тягнутися до істини щомиті, не даючи злу володіти собою, завжди пам’ятаючи, що іноді дуже важко відрізнити добро від зла, настільки зло розумне та хитре.

Головні козири зла – негативні звички. Саме через них зло керує нами, заганяє в рабство своїх залежностей, з яких так нелегко, а іноді і не можливо вибратися, навіть, якщо і розумієш, що то знищує тебе. Зло дуже організоване і послідовне. Щоб подолати його потрібна така ж організованість та послідовність, певні знання та потужні переконання у виборі способу життя, а не якась там „сила волі”.

Отже, з головними шкідливими звичками свідомо скінчено. Отримана інформація переконала мене в тому, що не може бути малої чи великої шкідливої звички. Я глибоко усвідомив роль алкогольної повії, „культури пиття”, у моєму житті та житті людей, які мене оточують, суспільства в цілому. Тепер потрібно іти вперед, зміцнюючись у своїх переконаннях, щоб протистояти злу, яке продовжує володіти моїм оточенням, а це мої друзі та рідні мені люди.

Давайте спробуємо з’ясувати джерела зміцнення власного духу та духовності, морально-фізичних якостей та вподобань.

Як відновити те все та зміцнити впродовж всього життя.

Відновлення, захист та вдосконалення систем життєвої енергетики відбувається під час постів та голодувань, молитов та релігійних ритуалів, в творчості та спілкуванні з природою, музикою, мистецтвом, обливанні крижаною водою (загартуванні), занятті спортом, написанні щоденника та самонавіювання.

Гляньте, яка велика кількість цілком природних та доступних джерел самовдосконалення, духовного зміцнення та зростання. Всі ці джерела спонукають та допомагають творити своє внутрішнє, а ми знаємо, що саме внутрішнє повинно домінувати в людині, а зовнішнє просто доповнювати його. Така людина здатна долати всі труднощі і не піддаватися злу у вигляді негативних звичок у власному житті, тобто відчувати повну свободу від будь яких залежностей. А головне, саме така людина досить легко здатна відрізнити одне від одного, навчившись відчувати душею та серцем і осмислювати розумом, тримаючи постійну рівновагу у вимірі добра та зла.

Душа людини має три складові. Розумна частина – це місце від маківки голови до гортані. Гнівна частина душі розміщена в грудях, від гортані до сонячного сплетіння. Частина душі, яка називається похотями, розташована у нижній частині тіла від сонячного сплетіння, до кінчиків пальців ніг.

Так от, я маю на увазі саме цю рівновагу, щоб розумна частина душі була завжди нагорі і не було відхилення чи зсуву або, не дай Бог, людина не жила догори ногами. В народі кажуть, жити на голові. Цей вираз пов’язаний саме із розташуванням частин душі і означає жити не за духовними принципами, а за похотями.

Гляньте на людей. Що домінує зараз у переважної більшості Вашого оточення, як не всілякі похоті, змішані із гнівом? Розумна ж частина душі не має можливості вчасно проаналізувати вчинки людини і зробити відповідні висновки, щоб навчатися на чужих, а не на власних помилках.

А що спонукає похоті? Негативні звички, які затьмарюють розумну частину душі і вана не відає, що чинить.

Душу людини руйнують гріхи, а через пошкодження душі руйнується тіло, приходять хвороби.

Гріх – це пошкодження душі, а гріх, що повторюється, називається вадю.

Що з того, коли людина, покаючись в якомусь із гріхів, повертається до нього знову? Це вже вада, звичка лукавити.

Православний Святитель Іоанн Листвічник дав визначення ста сорока восьми гріхам, із котрих сім – смертні. Давайте спробуємо розглянути саме сім смертних, оскільки вони повністю відображають наше з Вами життя.

1. Найстрашніший смертний гріх – ГОРДИНЯ.

Стан, коли людина не вірить ні в що, і ні в кого. Вірить, звичайно, в те, що щось є там, але... Така людина може проявляти зовнішні ознаки приналежності до якоїсь релігійної течії, але лише для годиться. “А раптом?” Внутрішнє єство у неї дуже гордовите і часто сліпе. Така

людина не здатна виявляти та аналізувати власні негативні вчинки і визнавати свої недоліки. Він чи вона може кого завгодно навчити, а от чужу науку сприймати не хоче або приймає насторожено, як якийсь повчання чи мораль. Невіруючих людей взагалі не існує. Одні свято вірять в Бога, а інші в те, що Бога не має. Це теж свого роду віра.

Як правило, багато людей гине від шкідливих звичок саме завдяки гордині, яка не дозволяє їм їх в собі виявити та визнати навіть тоді, коли вони починають загрозувати життю. А „культурників” гординя просто робить сліпими і глухими до людських проблем і не дає збагнути, що вони стали негативним прикладом для тих, у кого тільки формується програма на шкідливі звички і тих, хто вже фізично гине.

Саме до цих людей звертається Святе письмо: „Краще не їсти м’яса і не пити вина і не робити нічого такого, від чого твій брат притикається, спокушається та знемагає.” (Римл. 14.21).

Самогубство теж є наслідком гордині, тому самогубців колись, навіть, хоронили в канавах. Але таке явище, як самогубство було дуже рідкісним. Люди просто були з Богом і глибоко усвідомлювали ціну власного життя, даного Богом. Кожен ніс свій Хрест і дякував Богові за все, а особливо за труднощі, оскільки саме вони загартовують людину, вчать долати всі життєві перешкоди. Існує досить цікавий життєвий принцип, все, що не робиться – на краще. В наш час самогубства набрали епідемічного характеру. При чому йдуть на самогубства люди різного віку. А основна маса чинить суїцид, перебуваючи у нетверезому стані, тобто не відаючи, що вони роблять.

Та й саме вживання алкоголю, нікотину знищує, хоч і поступово, життя людини, а це теж самогубство. Бережіть власне життя. Воно прекрасне. Живіть тверезо, довго та повноцінно.

2. „СРЄБРОЛЮБІЄ” або жадібність.

Ніколи не шкодуйте за тим, що комусь віддали. Хочете когось чимось пригостити, дайте краще, гірше лишіть собі. Або зовсім не давайте. Варто не забувати про „десятинку”, яку ми маємо віддавати від свого статку. Все Земне багатство ніхто з собою не забере. Єдине багатство, яке ми можемо забрати з собою після смерті, – це **дяка людська**. Чим більше нам люди від душі, щиро подякують за добрі справи, тим багатшими ми покинемо цей світ. Потрібно спішити робити добрі справи, бо життя надто коротке, а щире спасибі заробляти важко.

Часто можемо чути, що дякую в кишеню не покладеш. Покладеш, ще прийде час, коли будемо кишені вивертати: “Де ж оті спасибі?”.

3. ЗАЗДРІСТЬ.

Кожна людина має навчитися радіти тому, що вона має, а вже потім бажати більшого. Саме заздрість породжує війни, розбрат та ворожнечу не тільки між окремими людьми, а й між державами. Уникаймо заздрості, втішаючись тим, що маємо і працюючи над тим, щоб мати змогу мати більше того, що дійсно необхідно, для покращення соціальних умов життя. Хоч, щастя – це стан душі, а не тільки матеріальне забезпечення.

Ми часто чуємо, що люди п’ють, бо бідні. Це ще один абсурд. Люди бідні тому, що п’ють, пропиваючи своє добро, зароблене важкою працею. А ресторани та бари, мабуть, забиті бідними людьми! Правда, багаті теж плачуть, пригадуєте фільм.

4. ГНІВ.

Ми з Вами говорили про гнівну частину душі. Саме там накопичується та закипає гнів. І гнівитися може кожна людина. Але є люди, здатні накопичувати чорну гнівну енергію за лічені секунди чи хвилини, а потім виливати той гнів на оточення. Ви таких людей знаєте, біля них стояти страшно, не те що жити чи працювати разом. Найстрашніше, коли у Вас такий керівник, дружина, чоловік чи хтось з близьких Вам людей. Ніщо так сильно не б’є по людині, як гнів. Він наносить непоправні душевні рани. Особливо, коли гнів направлений на чоловіка чи дружину, а ще страшніше, коли він виливається на дітей. Або на підлеглих на роботі.

Коли закипає в грудях гнів, не дайте йому звідти вирватися, погасіть молитвою, посмішкою, добрим спогадом. Але коли не втримали і він почав підніматися до горла, то вгамувати його буде значно важче. Там значно вужча частина, сила гніву та його швидкість максимально збільшуються. Але можливість зупинити гнів є. В народі кажуть, потрібно проковтнути образу. Якщо не встигли, можливо ще поставити заслін – зціпити зуби. Правда, через зуби теж можна дістати. Тоді останньою перешкодою для виверження гніву залишається зімкнення вуст.

Коли гніву накопичилося вже стільки, що Ви не в змозі його подолати і Вас починає розривати, беріть лопату і йдіть до лісу. Там копайте яму, три на три метри і три глибиною. Можливо, доки копатимете, гнів пройде, а якщо не пройде, копайте до останнього сантиметра. Не забудьте драбинку.

Вибравшись із ями, щосили виливайте туди гнів. Можливо десь в якійсь частині Земної кулі виникне маленький землетрус або цунамі, але то викличе менше біди, ніж виливання отієї чорноти на близьку Вам людину чи групу людей. То дуже не вдячна справа. Не дарма цей гріх виведений у розряд смертних.

5. ПЕЧАЛЬ.

Тужити за минулим не потрібно. Краще робити із нього висновки і, забравши з собою найкраще, йти вперед, не повертаючись до поганих вчинків, шкідливих звичок, інших негативів.

Гріхом туги є, також, смерть рідної людини на самоті. Хтось із дітей повинен обов'язково доглянути батька та маму аж до самої смерті. Коли людина помирає самотньо і нікому її в цей час підтримати психологічно, і вона не бачить плодів своїх діянь, то є дуже великим гріхом для всієї родини.

Наші батьки знали про це і ніколи не допускали такого. А скільки зараз людей так помирає в страшних муках? Один Бог знає. Не добре справляти і поминки з алкоголем після похорону, дев'яти днів, сорока, півроку та року. Поминають людину не котлетою, салатом чи вином, а молитвою та добрим словом або не поминають взагалі. Всіляка молитва мусить бути тільки тверезою.

6. „ЧРЕВОУГОДІЄ” – обжерливість.

Це особливий гріх. Усі наші свята з застіллями, в т.ч. релігійні, наскрізь пройнялися тим гріхом. Згадайте: „...випийте куме, то ще з'їсте”. Скільки людині потрібно з'їсти, що робити добрі справи? Але й тут всюдисущий алкоголь та похіть призводить до переїдання. Алкоголь притлумлює центр насичення в головному мозку і той втрачає контроль над кількістю їжі. Візьміть випийте квасу, літр одразу. Не вип'єте, а пивний алкоголь легко вип'є літру і навіть більше пива.

Але ж спати, їсти, дихати, одна й та ж потреба організму. Ну чому б не запропонувати гостям замість застілля, скажімо, славно поспати чи подихати свіжим повітрям. Уявіть собі реакцію гостей. Бачу уявили.

А скільки нерозумних людей виправдовують свою совість Святим письмом, шукаючи там підтримку пияцтву і, навіть, розпусті, спотворюючи сказане в Біблії, прилаштовуючи все під свої негативи. Як правило, це ті люди, які Біблії самі не читають, а тільки про неї чують, від таких самих, як вони. Пригадайте, як п'яниці перекручують вислови з Біблії чи оте “не прийми, Боже, за п'янство, а прийми за лікарство”.

А головне правило говорить не об'їдатися, потрібно їсти, щоб жити, а не жити, щоб їсти. Теж, до речі, неписане, але досить мудре правило.

7. БЛУД.

Не блукайте серед трьох берізок, повертаючись до шкідливих звичок, зраджуючи, перш за все, самому собі і тим, хто Вам вже повірив і пішов або зібрався піти за Вами. Не спокускайте нікого власним прикладом.

Вдосконалюйтеся в позитивних звичках, своїх тверезих переконаннях, щоб не бути категоричними, а поміркованими в своїй тверезості. Виховуйтеся у спорті, у професійних та інших природних людських якостях. Опануйте мистецтво тверезого, здорового способу

життя, яке поєднує в собі весь позитив, кращі людські традиції без обмежень шкідливими звичками.

Свідомість людини очищається щоденником та самоаналізом, а душа каяттям постом та молитвами.

Це своєрідна формула нашого курсу, де саме така послідовність відіграє провідну роль у відродженні духовності, моральності та інших здорових традицій сім'ї, роду і народу в цілому. Лише не засмічена негативними звичками свідомість здатна впустити в свою душу всі добрі починання, щиру молитву, щире каяття за минулі провини і нести людям почуту правду, яка б робила і їх вільними.

Пам'ятайте, всіляка блага справа розпочинається з самого себе.

Бог не в силі, а в правді.

Для тих, хто бажав почути ніби все зрозуміло. Але, як тепер будувати тверезе життя? За якими принципами і чи є десь вже щось подібне?

В світі існує три типи тверезників:

1. ПРИРОДНІ ТВЕРЕЗНИКИ – це люди, у котрих відсутня алкогольна програма від народження до кінця життя.

Як Ви думаєте, є у нашій країні такі люди? Правильно. Немає. Хіба, тільки, діти до трьохрічного віку, яким ще не встигли записати алкогольну програму.

А що є відсутність цієї та інших негативних програм? Скажімо, хто з Вас зустрічає Новий рік із собачим м'ясом? Як, не їсте собачого м'яса? А от кореець дуже любить собаче м'ясо і навряд чи його святковий стіл без того обходиться. Вони на це запрограмовані.

Так от, відсутність алкогольної програми у людини можна порівняти з відсутністю у нас програми на собаче м'ясо або на жаб'ячі стегенця, як у французів. Я думаю, що приклад доволі вдалий, щоб його зрозуміти.

Людина, у котрої відсутня програма на споживання алкоголю, не стане вигадувати жодних причин, щоб випити будь-якого алкогольного виробу. І ніяке підняття гемоглобіну червоним перебродилим виноградним соком йому навіть на думку не спаде, не говорячи уже про інші алкогольні міфи. На превеликий жаль ми живемо в країні, де відсутність алкогольної програми просто неможлива, бо сучасне українське суспільство повністю алкоголізоване. А от у світі таких вільних, без абсурдної алкогольної програми людей десь 2/3 жителів Землі. Це доволі величезна армія природно - тверезих людей.

Частина країн захистила своє населення від алкогольного монстра законом, а частина захищена релігійними переконаннями.

2. ТВЕРЕЗНИКИ-СТРИМАНИКИ – алкогольно запрограмовані люди, котрі з якихось причин не споживають алкоголь, відчуючи страждання чи незручності від своєї тверезості. Це всі ті, що не п'ють. Люди п'яної ідеології, світогляду (віри).

Фактично, це майже все населення нашої держави. Для прикладу візьмемо жінку, яка ще в шістдесятих роках при першій спробі алкогольного розчину у вигляді вишуканого шампанського, від якого всі були в захваті, винюхуючи та прихвалюючи його, досить сильно отруїлася.

Слава Богу, не сприйняв розумний, сильний організм отрути з самого першого разу. Вона дуже важко пережила те отруєння і після того жодного разу навіть не пригублювала алкоголь. Але кожен раз в новій чи й у старій компанії вона вимушена постійно виправдовуватися, чому вона не п'є.

Це створює їй масу незручностей і вона вимушена КАТЕГОРИЧНО відмовлятися від будь-якого алкогольного виробу. Але, щоб не образити тих, хто поряд п'є, бере до рук келих, пробує ніби пригубити або виливає, щоб ніхто не бачив, прикидається, що вона за кермом або легко п'яніє. Вона сама всіх пригощає алкоголем і не перешкоджає його споживання іншими людьми. Можливо, тримаючи право на ще одну спробу колись долучитися до алкогольної радості.

Це один із типових тверезників-стримаників. Скільки їх таких? А решта – це кодовані, ліковані, підшиті, викачані яйцями чи відпоєні відваром лопуха, шофери, які перебувають за

кермом. Скажімо, автобусом повіз весілля, йому пити не можна, зате потім він своє нажене, взявши на весіллі пляшку і поставивши автобус до гаража. Тут йому вже ніхто не указ, він же там терпів, не пив.

Додайте сюди ще хворих, яким не можна пити або тих, хто досягає якоїсь кар'єри, спортсменів, у яких режим, тих, кому дружина поставила якісь умови, або кому ще рано пити тощо. Ще американських „Анонімних алкоголіків” (АА), або „Е –Й, Е–Й), які щоденно один одному плачуться, про свою залежність і, молячись ніби Богу, тримаються алкогольного рабства.

Це величезна армія стримаників, від котрих немає жодної користі у вирішенні цих проблем. Але саме такі люди когось виховують, ходять читати лекції про боротьбу з алкоголізмом. Саме на них і тримається вся ота боротьба та пропаганда, яка не має жодного успіху, бо проводиться на рівні примітивних знань та неусвідомленого розуміння.

Хто хоче бути таким? Практика показує, що ніхто. Не надто приваблива перспектива.

Давайте тоді шукати себе. Можливо, нам підійде третій варіант.

3. СВДОМІ (ПЕРЕКОНАНІ) ТВЕРЕЗНИКИ – люди, які через пізнання правди за допомогою написання щоденника, самотійно та з радістю позбулися алкогольної програми і відчувають радість та гордість від своєї тверезості. Це люди, які живуть тверезо. Люди тверезої ідеології, якщо хочете – тверезої віри.

Я не пив майже дев'ять років. Відпрацювавши курс з теорії тверезості, зараз живу тверезо близько сімнадцяти років, жодного разу не засумнівавшись у правильності вибору. Доводилося і доводиться переживати всілякі негаразди та не порозуміння, але я завжди пам'ятаю про те, що люди не винні в тому, що їх так запрограмували і так чи інакше їм потрібна моя допомога як викладача собріології. Особливо мене турбує сучасна зомбована молодь, котра не бачить жодного прикладу тверезого, природного, веселого, активного та поміркованого життя. Молоді люди ніким та нічим не захищені. Дивує те, що майже ніхто із Вас не спроможний назвати хоча б одну знайому людину, яка б жила тверезо. Як правило, Ви, інколи, називаєте прикладом тверезого життя людей, які не п'ють. Яка з них користь, Ви вже знаєте, пізнавши свідому тверезість. Але ж Ви навчалися в школі, жили серед людей, зараз навчаєтеся в вузі, хіба так має бути, щоб не зустріти людину, яка живе тверезо.

Ви часто запитуєте, а чому примушують пити. На це досить легко відповісти, спостерігаючи на якійсь оказії за питущими людьми. Кому хочеться, після отруєння мозку алкоголем до якоїсь із семи степеней, виглядати перед вами не зовсім пристойно. От і запрошують розділити п'яну радість разом, щоб не було кого потім соромитися через свою непристойну, бридку, п'яну поведінку. А ті, хто себе, все ж таки, поважає, але п'є, вигадали собі теорему, **мовляв, потрібно знати, де, з ким та скільки**. Розуміють все ж таки, що не святу справу роблять.

Люди, як не як, розуміють, що роблять собі шкоду і якщо так само чинять всі, то і ганьбу, і горе легше пережити. “Не тільки ж я такий, он всі такі були”.

Оце суспільство ми Вам створили! А що вже Ви збудуєте своїм дітям, страшно навіть уявити. Статистика показує, що кожне покоління подвоює кількість випитого та викуреного, а втрата незайманості, як правило на п'яну голову, перевищила всі показники, ставши просто жахливим масовим явищем.

Вже давно потрібно бити на сполох. Але хто вдарить в отой доленосний дзвін? Це мусить зробити **твереза інтелігенція та свідома молодь**. Вам, молодим, створювати нову моду на свідомий, тверезий спосіб життя. Щоб брати до рук келих з вином чи пивом, палити цигарки стало соромно та не престижно і вважалось непристойним тоном не вельми поміркованих людей.

То має бути Ваш свідомий вибір, не пити – чи жити тверезо.

„Нехай слово Ваше буде так – так, ні – ні, а що поверх того, то від лукавого”. (Матф. 5. 37)

Або ти п'єш, або живеш тверезо і ніяких мір і напівмір не допускається, бо все те від лукавого. Згадайте, дай сатані пальця, той руку відхватить.

Абсолютно чітку, однозначну думку з цього приводу висловив Святитель Тихон Задонський: „Є дві дороги, вибери будь-яку: одна служить ворогу, а друга Богу. Хочеш служити ворогу, пий сам вино, пиво, горілку. Пригощай інших людей, відзначаючи христини, іменини, весілля з пригощанням і ти послужиш ворогу. Хочеш служити Богу, то спершу покинь сам вживати вино, пиво горілку. Ні мало, ні багато, а взагалі покинь, **щоб не піддавати спокусі інших людей**. Друге: покинь звичай пригощати інших людей на весіллі, похороні, христинах. Не бійся, що засудять тебе за це люди, не людей бійся, а БОГА. Ця справа не жарт. І якщо ми насправді християни і хочемо насправді служити Христу та Богу, то не маємо права ми, як колись пити вино та пригощати ним. Давайте ж зробимо так, і допоможи нам Бог!”. Краще вже сказати не можливо.

Один чоловік, вирішив присвятити себе служінню Богу. Він розпочав з того, що вирушив у сорока денний похід по країні. Їв, що подавали добрі люди, спав де попало і перебував у постійній молитві до Бога. Нелегкими були тридцять дев'ять днів і ночей для подорожнього. Прийшлося побачити та відчути чимало, добра і зла, але Господь укріплював його і вберігав від всякого лиха.

Залишилась чоловікові ще одна доба і так йому захотілося останню ніч переночувати в звичайній сільській хаті. Тим більше, що поряд виднілося село і до крайньої хати він доволі швидко прийшов. На стукіт у двері вийшла симпатична молодиця, як з'ясувалося, самотня. Накинула лукавим оком на славного, ще молодого чоловіка і погодилася взяти його переночувати за умови, що він виконає одне із трьох її завдань. Або він поб'є її сусіда, або переспить з нею, або вип'є стакан вина.

Чоловік зразу відкинув перше, побити сусіда, адже перш, ніж ударити людину, потрібно вбити в собі любов до цієї людини, а Бог є любов. Тобто вбити в собі Бога. “Не прелюбодіянь”, - згадав подорожній одну із заповідей, готовий переночувати під плотом, аби не порушити тієї заповіді. Залишився найменший гріх – випити вина. І знав чоловік, що то гріх, але коли з хати повіяло теплом та запахом смачної їжі, це дуже спокусило його і він вирішив, що то невеликий гріх випити вина, адже ті два страшніші, і випив. Після чого ще зробив перше та друге. Я вже давно не сумніваюся від кого вино.

Між не пити і жити тверезо є величезна різниця, яка нагадує хіба-що, різницю між Місяцем та Сонцем.

Місяць, він сьогодні є, а завтра немає. Сьогодні він повний, а завтра косий недогризок. Він зовсім не гріє і погано світить, відбиваючи сонячне світло. Хоча і відіграє якусь важливу роль у космічному просторі та існуванні Землі.

А Сонце – це стабільність, жива енергія, тепло і світло. Сонце здатне оживити все довкола своєю енергією. Воно освічує темряву, несучи промені світла в найпотемніші темні місця. Сонце ніколи не зраджує, воно стабільно та невтомно несе енергію та світло життя туди, де вона потрібна.

Думаю, тепер Ви усвідомили, чому всім необхідно відпрацювати курс з собріології, не залежно від освіти та соціального статусу. А всім тим, хто покликаний навчати, виховувати, потрібно це зробити негайно, щоб зможти вибрати на користь спільної справи.

Пригадую, як мені колеги-педагоги говорили, що я не зможу всіх змінити. “Та й що ти сам можеш зробити, тим більше, що це у нашого народу вже в крові. Хочеш бути святим?” Я тоді і справді, грішним ділом, подумав, що жити тверезо, то вже майже святість. Але згодом збагнув і навіть вивів формулу з цього приводу, яку даю Вам для роздумів.

Жити тверезо – це не святість, а лише норма, без котрої не можливий духовний, моральний, фізичний та інший розвиток людини та її самовдосконалення.

Ось чому Ви прийшли тільки в норму, почавши жити тверезо. Попереду насичене всілякими подіями життя, яке буде безкінечно вдосконалювати Вас, а Ви його. Вам ніколи не доведеться шкодувати про Ваш тверезий вибір. Ви будете чудовим особистим прикладом для Вашого оточення, власних дітей та тих, кого виховуватимете, і з радістю пропагуватимете тверезе життя.

Якось в одному із міст, я виступив перед учителями, яких мій виступ розділив на два різні табори. Для мене це явище звичне. І ось до мене підійшла одна учителька із тих, хто вже готовий був почути і почув сказане мною. Вона розповіла мені дуже цікавий випадок, який привів її до повної тверезості.

На День народження своєї доньки, якій виповнилося 15 років, вона запросила 15 дітей. Серед гостей були 12 дівчаток, 11 однокласниць і одна досі незнайома їй дівчинка, та три хлопчики-однокласники. „Приготувала солодкий стіл, але (для годиться) поставила дві пляшки шампанського алкогольного та дві безалкогольного, а решта – різні соки. Всі сіли за стіл і під радісні оплески за традицією відкрили шампанське. Мені чомусь відразу захотілося налити його саме незнайомій дівчинці, але вона відмовилася, щоб їй налити шампанське. „Я не буду, тьотю, пити шампанського, я вип’ю соку”. „Ну, як можна, випий трішечки з нами, хоча б для годиться,” – продовжувала я, вже якось ніяковіючи. А сама подумала: „Напевно „штунда”. Дівчинка знову спокійно, але твердо відмовилася. „Тоді я наллю тобі безалкогольного шампанського”. Дитина і цю пропозицію спокійно відхилила, попросивши мене не звертати на неї уваги. Мені не на жарт зробилося погано, обличчя залило червоною фарбою від хвилі сорому. Я розуміла, що щось не те роблю, але ж всі так роблять. У мене почало пересихати в горлі і я вже не знала, що казати і чого від цієї дитини чекати. Найрозумніше, що спало на думку: „То ми теж не п’ємо, але **чисто символічно**, ну так прийнято і-і-і взагалі...” Від спокійного погляду дівчинки мене ніби лихоманка охопила. „Все, пропала”, - подумала я. А вона знову ж з непорушним спокоєм сказала: „ А символічно чого це, тьотю?” І після паузи додала: „ Якби Ви прийшли до нас в гості, а у нас в кутку стояв нацистський прапор, **чисто символічно**. Чисто символічно ми Вам дали блюдечка з нацистською свастикою. То символічно чого то було б? Я буду пити сік, а Ви собі, як хочете”. Діти всі дружно закричали: „ І я теж буду пити сік. І я, і я, і я.” Ніби навипередки. І лише хлопчики подивилися, якось не одоруючи вчинку дівчинки, мабуть, їм хотілося вина.

Ноги у мене підкосилися, ледь встигла поставити пляшку до шафи. Впала на диван, намацуючи рукою валідол. Боже, яке мудре дитя і як мені було соромно за свою недолугість. До дванадцятої години ночі в хаті кружляли запальні танці, лунали веселі пісні та щирі дитячі жарти.

Ніхто не хотів розходитися і лише після того, як батьки прийшли за дітьми, нам вдалося їх заспокоїти і випроводити додому. А от, пригадую, п’яні іменини завжди закінчувалися депресією та ранньою сонливістю, а то і блювотою.

Що змогло зробити одне мудре дитя. Правду Ви щойно казали, що жіноча мудрість здатна на все, але її дійсно потрібно розвивати. А втрата жінками мудрості веде до загибелі не тільки чоловіків, а й всього людства. Наше майбутнє за такими мудрими дівчатками, але хто ж їх буде виховувати. З тих пір не пила, а послухавши Вас, починаю жити тверезо, розвиваючи мудрість. Молюся Богу, почала розуміти і відчувати, що перебуваю під постійним його наглядом та опікою.”

Один із старих монахів вирішив підготувати собі заміну і взяв трьох учнів, яких навчав духовним речам впродовж декількох років. Прийшов час визначитися з тим, хто ж займе його місце. Учитель дав всім трьом по мандаринці і велів за три дні з’їсти мандаринку так, щоб ніхто не побачив.

Через три дні, з’явилися учні до вчителя. Двоє з радістю розповіли, про те, як їм вдалося великою хитрістю заховатися і з’їсти мандаринку, продумавши навіть таке, щоб ніхто не почув жодного запаху від них.

А третій учень сумно сказав, що не зміг з’їсти мандаринку, бо, де б він не переховувався, поряд з ним завжди перебували очі Бога. Отак і ми з Вами, постійно перебуваємо під наглядом Бога, навіть, знаходячись насамоті з самими собою. Око Боже всевидюче, йому відомі всі наші помисли.

Як добре бути вільним від залежностей, мати моральне право легко говорити всім про це і відчувати очі Бога, його турботу про тебе, як про рідне дитя.

Якраз мені **цієї волі** і не вистачало, коли я прийшов до школи працювати. Я зрозумів, що виховувати дітей то дуже відповідальна справа, яка потребує, перш за все, роботи над самим собою, щоб отримати моральне право виховувати когось. Все життя дякую дітям і Богу, що покликав мене працювати до школи, до ВУЗу, до дорослих людей. Це моє призначення, хоча, це та робота, яка приносить мені багато проблем, а часто і неймовірних психологічних та душевних страждань. Але це те, без чого я не уявляю свого життя, це, як повітря, як вода, як їжа, разом узяті.

Виступи на тему тверезого життя завжди даються нелегко. Особливо на початку лекції чи курсу з новою групою в новому місті серед чужих людей. Це, як постійна екстремальна ситуація, яка вимагає від тебе максимальної концентрації сил та енергії, змішаних із практичним досвідом. Неймовірної віри у те, з чим ти прийшов до людей. Відповідної професійної підготовки з тих питань, які піднімаєш перед такою різною аудиторією.

Адже я розумію, кого я нагадую собою для багатьох людей, які мають зовсім протилежні переконання. Але я знаю, яким буде кінцевий результат і моя робота попри всі труднощі, і ті моральні та психологічні страждання, варта того. А, переважно позитивний результат, дає масу натхнення та зміцнює дух перевершуючи в сотні разів понесені затрати. Приносить багато однодумців та друзів. Адже світ не без добрих та поміркованих людей. Таких людей, які здатні почути, усвідомити та прийняти почуте, досить багато. І слава Богу.

Колись в одному із Університетів після мого виступу молода студентка якось так обережно мене запитала: „А Ви, вибачте мені, будь ласка, але якось хочу Вас запитати, не п'єте?” Це моє улюблене запитання вже впродовж майже 25 років. На що я відповів теж запитанням, мовляв, а Ви вгадайте? „Не п'єте”, - вигукнули майже всі студенти хором! „Не вгадали”, - сказав я. „Як не вгадали”, - розчаровано загула аудиторія? „Це Ви не п'єте, а я живу тверезо”. Всі засміялися, а я одразу ж почав пояснювати різницю між цими поняттями. Хоча збагнути все це за одну лекцію просто неможливо, а для багатьох навіть п'яти замало, оптимальний варіант – 7-8 занять.

Якраз в тому полягає алкогольна, нікотинова проблема і всі складнощі, пов'язані з її вирішенням. Потрібно сім-вісім занять. Ви самі мені писали, що для декого з Вас це дуже мало, щоб встигнути все збагнути, розкласти по полицках, щоб глибше збагнути ці поняття, не пити чи жити тверезо.

Взяти хоча б таку ситуацію. За столом серед великої кількості питущих людей сидять двоє, які не п'ють взагалі, але один з них стриманик, якого закодували чи який прихворів від алкоголю. Його думки – то цілий каламбур. “Чому їм можна пити, а мені вже ні?” Він, бідолаха, кожну чарку пропускає подумки очима, але йому не можна і він покидає компанію, або починає пити знову, не витримавши тієї наруги. Поряд сидить людина, яка живе тверезо. Вона дивиться на це п'яне божевілля з болем в серці, переймаючись наслідками і перспективою цього дійства.

Їй хочеться вити, спостерігаючи, як прекрасні люди на очах перетворюються, хто в мавпу, хто в верблюда, хто в лева чи гієну. Як замість тверезої пісні чи танцю лунає дикий п'яний, сурогатний спів, який не йде від серця, а ніби виривається десь з-за спини. А танці яріють не здоров'ям, пластикою та спритністю, а наркотичним духом, перегаром, нагадуючи метушню паралізованих людей. Різні погляди на ті ж самі події.

Спробуйте збагнути, що символізують на весіллі **два келихи, перев'язані червоною стрічкою і наповнені найнебезпечнішим алкогольним розчином – шампанським**. На що молоді отримують від батьків благословення. Спробуйте поспостерігати тверезими очима за нареченими на сучасному весіллі. От і маємо в сукупності на тисячу шлюбів до семиста розлучень. І більша половина з них пов'язана, якщо не пряму то опосередковано, з негативними звичками.

Домашнє завдання сьогодні у Вас буде досить відповідальне. Ви маєте написати аналіз відпрацьованого Вами курсу. Маєте сказати собі та частково мені правду, про все те, що довелось почути, побачити.

Наскільки Ви засвоїли мистецтво бути завжди тверезим і чи лягло Вам це на душу, чи ще щось, Вас стримує у виборі тверезого життя. Адже то дуже відповідальний вибір. Він повинен дарувати людині дійсно радість та гордість і навіть насолоду за кожен прожитий так день.

Якщо Ви ще не готові зробити такий вибір, то спробуйте пояснити причину, можливо ми десь чогось не допрацювали і є можливість щось виправити. А якщо Ви не приймаєте такого способу життя, то теж про це напишіть. Це Ваше право. Думаю, у Вас після курсу воно з'явилося у вигляді альтернативи.

У будь-якому випадку моє ставлення до Вас не зміниться. Хіба що, буду радий тим, хто вибере жити тверезо, і співчуватиму, тим, хто вибрав не пити. Але вирішувати Вам, хоча мої двері, душа та серце завжди відчинені для всіх у будь-який час і через тижні, місяці та роки. Все в Ваших руках.

Завтра здасте мені свій аналіз курсу і я по ньому побачу, кого вже можна назвати колегою. Адже курс надзвичайно простий і при додатковій підготовці та великому бажанні, з Божого благословення, кожен із охочих може спробувати себе у ролі пропагандиста тверезого життя.

Я пригадую перші висновки вчених – світил медицини та психології ще Радянського Союзу на методику Г. Шичка, де серед всього іншого було сказано таке: *“Исходя из выше-изложенного, следует заключить, что психоаналитический метод Г.А. Шичка является психолого-педагогическим воспитательным методом, не требует медицинского образования и не подлежит лицензированию. Руководителем курсов может быть любой образованный человек (в том числе и врач), являющий собой пример трезвого, здорового образа жизни, ведущий активную работу по духовному и физическому оздоровлению общества”*.

Подібний висновок зробило і наше МОЗ та МО України.

Тому не святі горщики ліплять і можливо серед Вас знайдуться чудові викладачі цієї вкрай необхідної справи, а решта – справа часу та бажання.

Все. До завтра і вдалого Вам аналізу.

ДОМАШНЄ ЗАНЯТТЯ КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ.

1. Як руйнується психічна енергія людини?
2. Розкажіть про невидимі, тонкі родинні взаємозв'язки між людьми.
3. Як відновити енергетику?
4. Значення семи смертних гріхів для людини.
5. Які типи тверезників Ви знаєте?
6. Євангеліє про тверезість.
7. Як відрізнити поняття „не пити” і „жити тверезо”?
8. Спробуйте захистити свої тверезі переконання (не менше п'яти аргументів).
9. На чому базується твереза ідеологія?
10. Ваша пропозиція, звернення до Уряду, президента та ВР України про захист дітей та молоді від алкоголе ніотинової епідемії ?
11. Чи можливий здоровий спосіб життя без тверезого?

ЗАДАЧА.

На алкоголізоване весілля було закуплено 100 пляшок горілки по 18 гривень за пляшку, 40 пляшок коньяку по 44 гривні за штуку, 28 пляшок шампанського за ціною 24 гривні за пляшку і 130 пляшок вина – 26 гривень за пляшку.

Скільки всього було витрачено грошей для отруєння найрідніших людей і на яку кількість мозкових нейронів отупіла родина в цілому?

Наскільки здоровішою стане рідня після тостів за здоров'я та наскільки здоровішими народяться діти у молодих після випитого ними перед шлюбною ніччю шампанського?

ЛЕКЦІЯ 5. ВЗАЄМОДІЯ ШКОЛИ, ВУЗІВ, СІМ'Ї ТА ГРОМАДСЬКОСТІ У ПОШИРЕННІ СЕРЕД МОЛОДІ ТВЕРЕЗОГО, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1. Роль особистого прикладу тверезого життя.

2. Поширення тверезих традицій серед молоді, відродження тверезого середовища та звичаїв.

3. Обмін досвідом з іншими Вузами через туристичні походи, поїздки, семінари тощо.

Доброго Вам дня та здоров'я!

Нарешті, сьогодні ми з Вами спробуємо підвести підсумки та обміркувати подальші плани самовдосконалення.

Я пригадую слова однієї звичайної людини: „Про духовні та моральні цінності потрібно не тільки говорити, цим потрібно жити”.

Прості слова, а примушують думати, робити висновки. Я, взагалі, люблю спілкуватися з простими людьми. Їх вустами часто говорить істина. У них відсутня гордовитість і вони вміють не тільки сказати, а й почути. При чому, сказане ними, максимально наближене до реального життя, а це співзвучно із тим курсом, який я проваджу.

Спробуйте знайти серед своїх знайомих людину, яка була б проти високо духовно-моральних життєвих принципів. Всі, як правило, говорять про ці якості із високих трибун на різного роду семінарах і просто при зустрічах. Але варто Вам буде заявити, що Ви змінилися, ну скажімо стали жити тверезо, долучилися до Бога не на словах, а на ділі, спробувавши щось трохи розповісти своєму оточенню із області Вашої віри, свідомої тверезості, і на Вас вже подивляться, як на дивака.

Я це пережив більше двадцяти років тому у своєму педагогічному колективі, де мав честь практикувати та тому середовищі, в якому жив. І кожен раз мені доводиться переживати подібну поведінку людей там, де трапляється бувати чи працювати. Розмови про одне, а життя по-іншому.

Виникають ідеологічні розбіжності, які я, та й вже Ви, можу легко пояснити. Але опоненти, які на словах нібито і солідарні з Вами, а живуть не так, як кажуть, не дуже охоче йдуть на відверті розмови, особливо, коли відчувають або чують Ваші переконливі аргументи на захист особливо тверезого життя.

П'яна ідеологія сліпить і примушує захищатися, а однодумців у них, хоч гатку гати, не те, що в нас з Вами. Ми тільки починаємо прозрівати, набиратися сили та напрацьовувати коло однодумців. Але ми добре усвідомлюємо, хто з нас правий. Розуміємо опонентів, бо ще вчора так само думали, як вони і навіть вірили в п'яну ідеологію. Нам просто хочеться, щоб опоненти нас почули, і нам є що їм сказати, чи не так? Але сказати і почути, то різні речі.

Давайте розберемо сходинки самовдосконалення:

5. УСТАНОВКА
4. ПОТРЕБА
3. ЗВИЧКА
2. ЗАЛУЧЕННЯ
1. ПРОГРАМА

Якщо сходинки Шичка йшли згори до низу, показуючи падіння запрограмованих людей, то сходинки самовдосконалення ведуть нас догори, на сонечко, зміцнюючи тверезі переконання та відповідний спосіб життя.

Зміщення та позбавлення, чогось негативного, залишає пустоту, а це небезпечно. Давно відомо, що **свято місце пусто не буває, вигнав ти біса, а він погуляв, погуляв тай повернувся. Так от це місце, заповняється святим духом, що називається Божа благодать.**

Програми на негативні звички, з точки зору релігії, є бісівськими, через котрі він заволодіває людиною, ніби то, з благих намірів. І навіть дає бісівське задоволення при

вживанні алкоголю, нікотину чи інших наркотиків. Інакше людина того не робила б, не було б стимулу.

Впродовж курсу ми з Вами опанували оту правду, яка зробила нас вільними, тобто сформувавши, програму на тверезий спосіб життя, який поєднує в собі всі духовно - моральні якості людського життя. Сформувавши програму ми долучаємося до нового способу життя, спостерігаючи за всім, що робиться навколо нас, зовсім іншими очима. Адже ми змінилися, а оточення не міняється, з різних, тепер відомих нам, причин.

Так хочеться другові чи просто знайомому щось розповісти про негативні звички, якими він користується для самознищення, а він реагує на це так, ніби Ви йому пропонуєте зрадити Батьківщину, а то й гірше. І Ви, шоковані тією його поведінкою, думаете: „Як же так, я ж тобі хочу добра, а ти так до мене ставишся, як до ворога!” Мимо волі між Вами та Вашим оточенням може виникнути відчуженість, часті непорозуміння і взагалі Ви можете виявити, що то був зовсім не друг. Якраз всі непорозуміння і будуть пов'язувати Вашим, відмінним від загально прийнятого, світоглядом. Тверезим.

Часом, Ваше тверезе життя нагадуватиме **життя окупованого**. Оце Держава, оце суспільство! Де б Ви не були, в якій компанії, Вам доведеться пояснювати, чому Ви **не п'єте**. А коли Ви скажете, що **живете тверезо**, це викличе ще більше запитань та навіть непорозумінь. От якби Ви сказали, що не п'єте тому, що захищаєте дисертацію чи Вам завтра потрібно робити людині складну операцію, або Ви закодовані, то ще зрозуміти і простити можна. А ще краще, якби Ви сказали, що не п'єте, бо хворі (скажімо болить печінка). Це було б сильним аргументом, який би навіть потішив опонента (не відкрито, звичайно). А **“живу тверезо”** якесь незрозуміле, образливе нахабство, так ніби тут алкоголіки зібралися, а Ви найрозумніший.

Важко буде почути, як Вас близькі люди вперше обізвуть сектантом, не запросять до звичної компанії, почнуть Вас підозрівати в найбезглуздіших справах. Скажімо, Вам припишуть гіпнотичну властивість впливати на людей або зроблять цілителем без медичної освіти, шарлатаном, кришнаїтом, шпигуном-диверсантом, фанатиком. Винайдуть у Вас стільки всіляких недоліків та негативних рис, що Вам захочеться, інколи, криком кричати: „Що з Вами сталося, я ж хочу Вам тільки добра, я ж змінився насправді в кращий бік, я живу так, я хочу, щоб Ви приєдналися і розділили зі мною мою радість тверезого життя!”

Але добро кожен розуміє по-своєму і через власний світогляд. Відчуваючи Ваш неабиякий вплив на оточення, окремі гордовиті люди вибирають спосіб захисту власних амбіцій та переконань, хай навіть фальшивих, наклепами на Вас та приниженням Вашої гідності. Це досить сильно спрацьовує проти Вас і інколи може навіть на деякий час вивести із рівноваги. Боже, що то за суспільство таке!?

На початку тверезого шляху у Вас часто виникатимуть сумніви у власній правоті або прояви байдужості від неспроможності когось змінити, порятувати від негативу. Не падайте у відчай, найголовнішу роботу Ви вже зробили. **Ви змінили себе**. Це нелегка справа нести правду туди, де її не хочуть, де люди розуміють, що то правда, а залежність від п'яної, розпутної ідеології, примушує їх не тільки нехтувати правдою, а й неприязно ставитися до її носіїв. Мовляв, це мені не потрібно, живу, як хочу, я все добре знаю і без тебе. Знаю і живу так, це зовсім різні речі. А тим людям, **яким це не потрібно**, такий курс потрібний найпершим. Це не один раз підтверджувалося на практиці. Тай Ви самі вже знаєте, кому потрібен такий курс і вже можете пояснити, чому. А тим більше, курс „КЗ” просто необхідний всім лідерам і тим, хто виховує, навчає, керує та є прикладом для інших. О, та гординя, що вона робить з людиною, як важко їй почути правду.

Виникає занепокоєння, що це може підірвати їх рабську віру в міфічну весільність алкоголю, нікотину. А розпусникам завадить творити розпусту, підірве авторитет міфів про безпечний позашлюбний секс, про користь цивільного шлюбу як „примірки”, де досить дивною виглядає роль дівчини – бути не законною коханою дружиною, а статевим партнером. А яке кохання під час сексу за домовленістю? Ніякого. Це просто фізкультура та задоволення

фізіологічної потреби, яку не вдається погасити фізичними чи психологічними навантаженнями.

Так от, залучення до тверезого, здорового способу життя теж проходить дуже важко, але вже зовсім в іншому розумінні та баченні проблеми. Це коли Вам добре і Ви хочете всім добра, а Вас не тільки не розуміють, а й чути та бачити не хочуть з Вашою **тверезою ідеологією**. І не на словах, а на практиці. І дякуйте Богу, коли з Вами будуть сперечатися віч на віч, тоді людина дає Вам шанс сказати неспотворену кимсь інформацію з перших вуст про Ваші переконання і їх суть.

Але проходять дні, місяці, роки і Ви, поступово зміцнюючись у своїх переконаннях, піднімаєтеся в гору. Ось уже **звичка** до нового способу життя. Дивись, вже й **потреба** в цьому. А далі, так загартувалися в суперечках, що вийшли на **установку**, коли людина навіть не уявляє собі іншого способу життя, активно допомагає іншим людям, дивуючи багатьох своїми переконаннями. Коли болить душа за кожну людину. До речі, можливо хтось із Вас вже знаходиться на **установці** по тверезому способу життя. Тут справа не в часі, а в силі переконань.

Згодом, Ви виявляєте, що світ не без добрих, поміркованих людей і все частіше знаходите або виховуєте самі своїх однодумців, разом п'єте чай, спілкуєтесь, збираєтесь поспівати, потанцювати, десь поїхати чи піти разом. Написати колективний лист в ВР, Президенту, Кабінету Міністрів, МОЗ, МО України з вимогами захистити молодь та дітей від алкогольної, ніотинової епідемії та інших негативів. Хто ж за нас з Вами потурбується про це?

Дуже легко працювати з алкоголіками, які вже визнали свою біду і хочуть позбутися того, що заважає їм творити, щиро кохати і жити повноцінним життям. Вони готові пізнати правду, по горло наситившись привабливою алкогольною брехнею. Їм не потрібно декілька днів розповідати, як Вам, що то таке алкоголь та нікотин, вони вже з тим практично знайомі і на собі відчули чарівну магію цих „продуктів”. Їх віра в алкоголь вже підірвана, але мало питує оточення спокушає, тисне своєю поведінкою. Практика показує, що потрібно працювати в цілому з родиною. Інакше, безмежно люблячі рідні, які нібито готові віддати все, аби допомогти сину чи батькові повернутися додому, знову ж можуть своєю поведінкою втягнути його в алкогольне пекло, звичайно не бажаючи того. Або: об'єкт ще вчорашньої загальної сімейної уваги стане створювати багато непорозумінь в алкоголізованій родині своєю свідомою тверезістю.

У мене велика кількість друзів по всій Україні саме з числа таких людей, котрі свого часу пройшли ці курси і стали свідомими тверезниками, на й обізнанішими людьми у своїй окрузі. Часто вони мені такого на розвідають про своє оточення, що волосся стає дибки. Кого ми після себе залишимо на нашій рідній неньці Україні через декілька поколінь?

Найскладніші опоненти це люди, що знаходяться на шляху від **програми** до **звички**, в ранній **потребі**, тобто ті, що **більше від всіх не п'ють**. Вони ніяк не можуть збагнути, навіщо їм цей курс. А щодо аргументів на користь вина чи алкоголю взагалі, то в них їх просто безліч. Це цілий склад фальшивих, абсурдних, антинаукових знань для реалізації негативних програм. Г. Шичко назвав таких людей „алкогольними абсурдистами”. Згадайте себе ще декілька днів тому. Але і такі люди, якщо якимось чином потрапили на наші курси, теж, переважною більшістю, приймають тверезість, якщо повністю відпрацьовують щоденники та програму.

Саме тому Ви маєте продовжувати писати щоденники за відповідною схемою впродовж мінімум півроку: перші 15 днів – кожен день, наступні 15 днів – через день і решту п'ять місяців – два рази на тиждень.

Крім того, маєте написати реферат, есе, газетну статтю, публічний виступ для школи, трудового колективу тощо.

Напишіть собі ще одну цікаву інформацію: існує три чесноти, без котрих не можливе людське життя – це ВІРА, НАДІЯ, ЛЮБОВ. Перебувайте з цими чеснотами впродовж всього

життя. Вони допомагатимуть Вам у скрутну годину і будуть завжди тримати Ваш психологічно-духовний тонус на стабільному рівні.

Велике значення має для вдосконалення в тверезому способі життя різного роду заходи, протилежні алкоголізованім. Це святкування різних подій, організація тверезих дискотек, походів, чаю, творчих вечорів.

Дуже добре проводити зустрічі з людьми тверезого світогляду з інших міст, країн для обміну досвідом і створення спільних програм **на моду жити тверезо**. Відроджувати бойові мистецтва нашого славного козацтва. Проведення спортивних заходів.

Потрібно вимагати від органів влади захисту хоча б дітей та молоді до 21-25 років. Колись молодих козаків захищали від алкоголю до тридцяти років, а дівчата та жінки взагалі не споживали жодних алкогольних рідин. Стародавні римляни, виховуючи своїх воїнів, до тридцяти років забороняли споживання навіть розбавленого вина. А пити вино не розбавлене в пропорції 1:10 вважалося не грішним для всіх дорослих, які пили. Це були неписані закони, які передавалися з покоління в покоління. Знали люди про це, не маючи вищої освіти і вчених ступенів.

Саме зараз потрібно готувати викладачів серед учителів, психологів, викладачів ОБЖД, соціальних працівників та інших людей пов'язаних з вихованням, щоб у кожній школі, Вузі був свій професійний викладач, здатний взяти на себе таку важку ношу, не на словах, а на ділі **пропагувати духовно - моральні цінності через тверезий спосіб життя**. Іншого шляху немає і просто бути не може, Ви вже мали можливість в цьому переконатися.

Зважаючи на неабияку складність проблеми масового розповсюдження п'яної ідеології, потрібно створити потужну хвилю протидії через розповсюдження тверезої, здорової ідеології. Створювати **тверезе середовище з провідної інтелігенції та молоді** з тверезими ідеями, традиціями, звичаями. Це мають робити ті, хто здатний бути в числі перших, щоб повести за собою. І люди підуть за тверезою ідеологією. Таких людей більшість, їх потрібно тільки пробудити і розповісти ту правду, якої вони не отримали в сім'ї, школі, Вузі.

Необхідно виселяти алкоголь та нікотин з громадських місць, різного роду масових заходів, з установ освіти, медицини, адміністративних приміщень та робочих місць, заборонити всілякого роду рекламу будь-яких алкогольних виробів. Особливо пива, 8% коли, вина та шампанського як найнебезпечніших алкогольних розчинів. Держава мусить створити спеціалізовані магазини з продажу алкоголю, тютюну для залежних людей, які не в змозі або не хочуть без того жити, а з решти магазинів повністю прибрати ці наркотичні вироби. Підняти ціни на алкоголь та нікотин, зробивши їх важко доступними для більшості населення, особливо молоді та дітей, і ввести Державну монополію на будь-які алкогольні та тютюнові вироби.

Економістами давно підраховано, що кожна п'яна гривня, що потрапила до бюджету, дає 3-5 гривень збитку на утримання всіляких служб для боротьби з алкоголізмом та наркоманією, покриття витрат на ліквідацію аварій, пожеж, крадіжок, здійснених у нетверезому стані, утримання неповноцінних дітей, лікування від алкоголізму, утримання величезної кількості в'язнів, що скоїли злочин в стані алкогольного сп'яніння, браку в роботі на виробництві і т.д.

Де, в якій ще цивілізованій, високо розвинутій країні є пиятика на робочому місці або так звані могоричі, розрахунок з людьми алкогольною отрутою. Причому всіляке пригощання алкоголем сприймається не як образа людської гідності, а як щось пристойне, варте поваги до отруювача. А святкування Днів народження з алкогольною отрутою в установах різного рангу вже стало просто традицією і сприймається, як частка трудового вкладу в успішну діяльність колективу. А не винести могорич співробітникам розцінюється, як неповага до колективу, і яким би ти не був добрим спеціалістом, це ще згадають. Скільки потім споєних на роботі людей викидають на вулицю з того ж колективу і продовжують спожувати одне одного далі так, ніби нічого і не сталося. Але це окрема розмова.

Техніка безпеки. Для досягнення стовідсоткового результату (установки на тверезий спосіб життя) я буду:

1. *Перечитувати конспект та додаткову літературу.*
2. *Вести щоденник за графіком, писати есе, газетні статті, реферати...*
3. *Не робити таємниці з того, що я сам добровільно, свідомо та з радістю, відмовився від алкоголю, нікотину та інших шкідливих звичок.*
4. *Жити за принципом “сам не отруююсь жодними наркотичними речовинами і не приймаю участі в отруєнні своїх співвітчизників.*
5. *Пам’ятати, що не можливо допомогти собі, не допомагаючи комусь. Допомагаючи комусь, допомагаєш собі.*

Оскільки одним із основоположників практичної, тверезої ідеології був Геннадій Андрійович Шичко, ми з Вами запишемо три його заповіді.

Це звичайне звернення до людей, які пройшли курси по методиці Г. Шичка і стали свідомо жити тверезо. Отже:

1. **Поспішайте робити добро.**
2. **Вибрався сам, допоможи іншому.**
3. **Якщо не я, то хто?**

Часто мені доводилося не зовсім солодко, пропагуючи тверезі переконання. Інколи, просто здавалося, що я робити це вже не в змозі, хотілося все покинути і зайнятися викладанням свого предмету – фізичного виховання, яке дуже любив.

Але третя заповідь Г. Шичка не давала спокою. Я розумів, що, дійсно, хтось має це робити. Мене тривожило, що робити дану справу намагалися багато різних за освітою та званням, за покликанням та без нього людей, але рано чи пізно вони покидали ту далеко не вдячну справу.

Я їх не засуджую, бо це не кожному дане навіть при відповідній освіті та певному бажанні викладати теорію тверезості. Значно простіше йти в ногу з усіма. Білим воронам завжди діставалося, але біла ворона – це особистість. Будьте білими воронами і пишайтеся тим. Нехай біля Вас біліють.

Колись методиці Г. Шичка навчали навіть на державному рівні, але, нажаль, викладачів-професіоналів цієї справи в Україні залишилося дуже мало, оскільки все, як правило, робиться суто на ентузіазмі, без будь якого фінансування. Я пригадую, як важко мені доводилося виживати, щоб займатися цією справою, щоб робити по триста і більше виступів на рік в школах, технікумах, Вузах, робочих колективах абсолютно без будь-якої оплати, а ще потрібно було утримувати сім’ю. Та Бог завжди допомагав мені і посилав поміркованих людей, які хоч морально, та все ж підтримували цю нелегку діяльність державного масштабу.

Але саме зараз, не дивлячись ні на що, потрібно готувати таких викладачів, а майбутнім психологам просто необхідно знати собріологію для успішної роботи зі своїми пацієнтами. Адже психологи працюють переважно із залежними від різних негативних звичок людьми та тими, хто знаходиться поряд із залежними. А профілактична робота без знання **теорії тверезості** взагалі є абсурдною.

Мене запросили в одну із великих шкіл обласного центру. Учителька, яка пройшла у мене курси, домовилася з директором школи про виступи. Я прийшов трохи раніше, щоб познайомитися з директором. Ми сиділи у нього в кабінеті і він довго розповідав про проблеми учнів, які були тісно пов’язані із палінням цигарок, споживанням алкоголю, тією ж розпустою серед учнівської молоді. Видно було, що людина щиро переживає за дітей та молодь, за майбутнє покоління, держави і, що ці проблеми дійсно йому болять. Раптом до кабінету майже забігла молода учителька, як виявилось психолог, яка тільки почала працювати в школі, одразу після інституту.

Вона, окрилена якоюсь успішно виконаною роботою, поклала на стіл директора дві папки і так якимось радісно, з почуттям добре зробленої справи, вигукнула: “Ось, Василю Степановичу, у цій папці списки з хорошими дітьми, а в цій з неблагополучними!”. Директор схвально відгукнувся на її роботу і познайомив мене із психологом.

Оскільки мені було цікаво дещо дізнатися, я запитав що далі робитиме психолог. Скажімо, як зробити так, щоб неблагополучні стали хорошими, а хороші не стали поганими,

чи є в неї якась цілісна програма, для вирішення проблеми? Психолог не зрозуміла і перепитала, про що я. І коли я повторив, вона спочатку знизала плечами, а потім стала пояснювати про якісь там іноземні програми індивідуальної роботи, які потрібно впроваджувати. Але нічого путнього так і не сказала. Та й навряд чи в неї було що сказати.

Після мого виступу психологу стало дещо незручно. Адже вона багато чого почула такого, про що навіть і не здогадувалася. Та й зазирнула сама в себе, де, як виявилось, теж багато проблем, які нічим не відрізнялися від проблем її вихованців і які теж потрібно було вирішувати в самій собі. Добре, що психолог виявилася досить поміркованою і сприйняла почуте, як науку для роздумів. А це вже велика справа, вміти почути, подолавши в собі гординю.

Без знання теорії тверезості допомагати людям просто неможливо. Ми бачимо, як з кожним роком зростає кількість тих, хто покликаний вирішувати різні соціальні, психологічні проблеми, а кількість проблем та негативних проявів, бездуховності, аморальності, алкоголізму, наркоманії та паління не зменшується, а невпинно зростає. Духовні та моральні цінності деградують разом із алкоголізованим суспільством, паралельно випитому та викуреному. Тоді, який сенс готувати напів спеціалістів не здатних вирішувати навіть власні проблеми.

Одного разу в обласному центрі я проводив чергову бесіду з групою практичних психологів із різним рівнем досвіду роботи. Організувала її керівник одного із центрів соціального захисту молоді, психолог із солідним стажем практичної роботи. Бесіда тривала впродовж декількох годин і була доволі цікавою, з запитаннями та відповідями. До речі, така форма спілкування мені найбільше подобається, якщо це просто одна лекція.

І лише організатор лекції була ніби десь поза. Вона сиділа, чистила нігті, періодично позіхала. Мабуть, багато чого її просто не влаштовувало і вона якось намагалася мене про це сповістити своєю зовнішньою поведінкою. І лише трохи згодом поважна пані дечим таки зацікавилася і навіть поставила мені декілька запитань, на котрі одразу ж отримала логічну відповідь і ніби заспокоїлася.

Після бесіди вона привела мене до свого офісу на чай. Довго ми мовчки пили чай, психолог, долаючи в собі гординю, (з опонентом все-таки має справу), збиралася з думками, а потім раптом заявила, що я дуже категоричний у своїх висловах. Коли я запитав у чому, вона якось не одразу пояснила, але згодом запитала: „Невже не можна на Новий рік випити фужер шампанського?”

Я зрозумів, що вона мене не чула на бесіді, інакше б згадала сходинки Г. Шичка, там добре все сказано. Щоб якось легше було пояснити їй прості речі, я запитав чи вона, часом, на Новий рік не колеться. Реакція була різко негативна. Тоді, ніби здивовано, запитав знову: „Як, на Новий рік і без дози героїну, та Ви що?” – „Що Ви, що Ви”, - замахала руками керівник у справах сім'ї та молоді. – “Ні в якому разі!” – „А чому Ви така категорична?” Знову запитав я.

Через декілька хвилин, вона сказала, що тепер все зрозуміло, але....

Я, на всяк випадок, ще запитав, чи категорично вона не жує асфальту, або не їсть собачого м'яса. Це викликало у співрозмовниці веселий сміх і вона повідомила, що тепер вже точно усвідомила, адже алкоголь присутній у шампанському, а це теж, по суті своїй наркотик. Ще через хвилину вона сказала, що я поміркований і ставлення до всіх таких речей мусить бути тільки поміркованим, щоб людина могла зрозуміло та доступно пояснити свою позицію. Так ми порозумілися і я подякував цій жінці за запитання, якого вона (страшно подумати) могла б не поставити, а не поставивши його саме мені, могла б комусь наговорити абсурду поза моєю спиною.

Відсутність чітких Державних програм та пропаганди тверезого способу життя як альтернативи, заганяє у безвихідь величезну кількість людей і в профілактичному плані і в плані позбавлення.

Натомість, зростає число різних чаклунів, гіпнотизерів, цілителів та лікарів, які користуючись нагодою, всілякими способами лікують те, що не піддається жодному лікуванню,

бо немає ніякого стосунку ні до нетрадиційної, ні до традиційної медицини. Як можливо тими дикими по своїй суті методами змінити спосіб життя? До речі, в своєму безсиллі давно зізналася і наркологія, з тих же причин незнання собріології, відсутності власного прикладу лікаря-нарколога та всього того, чого бракує фальшивим борцям з реальним пияцтвом, курінням, наркоманією та алкоголізмом.

Будівництво та відкриття церков теж не дають бажаного результату. Людей потрібно спочатку навертати до Бога, а вже потім вони підуть до церкви, а не навпаки. А до Бога можливо прийти тільки через повну тверезість. Пам'ятаєте, “Хай слово Ваше буде так – так, ні – ні”. Або ти не п'єш, або живеш тверезо. От і доводиться нам часто бачити в церкві людей із зовнішніми ознаками віросповідання, а внутрішнє яких часто незворушно залишається незмінним. Якщо людина вийшла із церкви і в неї нічого не змінилося в кращий бік, то цей похід був просто для годиться. А кожен християнин знає, що якщо стежка не веде до Бога, то навіщо вона? Знову ж згадайте формулу значення курсу Г. Шичка: **„Свідомість людини очищається щоденником та самонавіюванням, а душа – каяттям постом та молитвами”**.

Завдяки тому, що займався проблемами духовності, моральності фізичного здоров'я через пізнання тверезого життя, я знайомився з багатьма різними програмами. Відвідував багато всіляких курсів та семінарів, часто за тисячі кілометрів від дому і за власний рахунок, перчитував велику кількість літератури, яка, здавалося, мала якось спонукати людей до самовдосконалення, але практично рідко де говорилося про **свідому тверезість**, все, як правило, зводилося до абсурдної боротьби з пияцтвом, алкоголізмом та наркоманією, „помірного” вживання алкоголю – тепер відомої нам казочки. Але, звичайно, такі державні служби зараз потрібні хоча б для того, щоб кудись дівати тих нещасних людей, яких самі і наплодили п'яною злочинною політикою. Щось потрібно робити, але це не означає, що воно робиться правильно, гуманно та зі знанням справи.

Як у нас на державному рівні пропагується здоровий спосіб життя? Звичайно ж, без тверезого. В основному пропагуються **заняття спортом**. Але ті ж видатні спортсмени рекламують алкоголь, ніби не знають, що це. Чи, може, самі вживають перед тренуванням „якісне” пиво? Але сотні тисяч дітей та молоді намагаються наслідувати своїх кумирів, які на їх біді заробляють гроші, рекламуючи наркотичні засоби, як щось пристойне. А це тому, що в них режим, а не свідомо тверезість і по закінченню спортивної кар'єри вони своє надолужать.

При цьому спортивні майданчики пустують. У футбол грати нікому, але на те є легіонери, які заповнили наші улюблені клуби. Хто ж прийде займатися на тій же перекладині після пляшки пива, хто може вибігати у футбол, при великому навантаженні, після ста чи двохсот грамів „чистогану” найвищої „якості”. Тут би якось до аудиторії дійти, щоб на парі виспатися і похмелитися.

Не країна, а величезний шинок, в якому природна тверезість ніби в підпільній опозиції і це під час масового волавання про здоровий спосіб життя.

А нам показують рекламу якогось керівника, який (мабуть з похмілля) вийшов на тенісний майданчик, пограв півгодини в теніс і все. Крик на всю країну про те, що такий то політик за здоровий спосіб життя. А згодом на якійсь презентації його показують зі склянкою шампанського в руках. Хіба то не лукавство. Заняття спортом у тверезому, здоровому способі життя стоїть далеко не на першому місці.

А зараз запишіть найголовніше домашнє завдання: написати сповідь **“Перед ким я винний у цьому житті, які є мої гріхи та шкідливі звички і як я буду спокутувати свою провину перед самим собою, дітьми, батьками, перед Батьківщиною та перед Богом?”**

Це завдання не з легких. Але Ви писатимете його вдома на чистому папері і жодне чуже око не побачить Вашої сповіді.

Спробуйте відверто самі перед собою розкаятися за минулі помилки в житті, відпустити їх і ніколи більше до них не повертатися. Все життя ще попереду, молоде, цікаве, насичене різними пригодами та несподіванками. Сповідь допоможе Вам збагнути те, що не можливо збагнути жодним іншим способом.

Потім підготуйтеся до церковної сповіді. Підійть до церкви, там посповідайтеся і, вийшовши на вулицю, спаліть свою письмову сповідь. Світ Вам здасться веселкою, а люди стануть усі добрими та привітними, а життя – тільки насолодою, не зважаючи на багато труднощів, які Вам доведеться ще долати.

В Росії вчені-патріоти, лікарі, психологи, психоаналітики і просто інтелігенти всіх професій із Санкт-Петербурга, Новосибірська, Москви та багатьох інших міст організували цілу низку заходів для пропаганди тверезого життя. Ними видається велика кількість книг, брошур, відео та аудіо бесід. Кожен рік проводяться літні семиденні семінари в польових умовах в різних кінцях Росії.

Подібна робота проводиться і в сусідній Білорусії, де багато що підтримується Державними органами і та ж провідна інтелігенція домоглася викладання уроків тверезості в багатьох школах, Вузах.

Нелегко дається боротьба за кожен клаптик тверезої території, тверезого дозвілля, тверезої душі та духу наших співвітчизників. Але правда за нами. По всій Україні вже давно шириться рух за тверезий, здоровий спосіб життя і Вам поталанило в “ОА” пройти такий курс. Саме Вам належить бути в числі перших.

Тому, напишіть собі таку само установку:

“Я живу тверезо! Радію кожній хвилині тверезого, духовно-морального життя. Це мій життєвий стиль, якщо хочете мода, яку я передаватиму всім тим, хто мене оточує. Моя радість є природною, щирою.

Тверезість! Життя! Здоров'я! Дух! Совість! Радість! Дружба! Вічність!

А тепер можете задати запитання, які у Вас залишилися чи з'явилися.

До побачення, шановні колеги.

ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ КОНТРОЛЬНІ ЗАПИТАННЯ.

1. Розкажіть про сходження на „установку” по-тверезому, здоровому способу життя.
2. Що означають слова: „Святе місце пустим не буває!”
3. Як Ви відреагуєте, коли вас вперше назвуть сектантом чи кришнаїтом?
4. Чому потрібно продовжувати писати щоденник упродовж півроку?
5. Чому не мають успіху безліч організацій, призначених боротися з алкоголізмом та наркоманією?

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

- Айюнец Л.Р. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки. Методичні матеріали. – Житомир, 2007.
- Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – М., 1991.
- Апанасенко Г.Л. Еволюція біоенергетики и здоров'я людини. – СПб., 1992.
- Аухадаев Э. И., Галев С. С. Уроки физического воспитания в специальной и подготовительной медгруппах. – М.: Высш. шк., 1986.
- Баранов В.М. В мире оздоровительной физкультуры. 2-е изд. – К.: Здоров'я, 1991.
- Васильев В.И. Ваш физкультурный режим. – М.: Знание, 1996.
- Грінченко Н.А. Шкільна антинаркотична вистава. – Слєць, 1997.
- Державний стандарт загальної середньої освіти в Україні. Освітня галузь “Фізична культура і здоров'я”: Проект. – К.: Генеза, 1997.
- Домашние задания по физической культуре: Метод. рек. – М.: АПН, 1987.
- Дроздов І.В. Геннадій Шичко і його метод. – Л., 1991.
- Душенин С. А., Иващенко Л. Я. Тренировочные программы для здоровья. – К.: Здоровье, 1985.
- Єгоров В.Ф. Свято місце пусто не буває. // Нарко – Ні. – 2000. – №1.
- Захарова Л.Ю., Соколов Ю.А., Кривомаз Ю.А. Шлях до тверезості.– СПб., 1997.
- Киколов А.И. Обучение и здоровье. – М., 2000.
- Коробков А.В. Двигательные режимы и здоровье. – М., 1990.
- Коростылев Н.В. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990.
- Костянтинів А.А. Антиалкогольне виховання молоді. Історія. Досвід. Проблеми. – Пермь, 1988.
- Маюров О.М. Записки з приводу (Записки собріолога). – Н-Новгород, 2000.

- Маюров О.М. Історія тверезницького руху за кордоном: США, Фінляндія, Швеція, Болгарія // Бесіди про тверезість. – Київ, 1987.
- Маюров О.М. Пам'ятні дати Російського, радянського, міжнародного тверезницького руху (1987 – 1990 роки). – М., 1987.
- Медицинское обеспечение физического воспитания в школах, училищах, техникумах и вузах: Метод. рек. / Сост. Е. Л. Михалюк. – Запорожье, 1991.
- Михайлов В.В. Путь к физическому совершенству. – М., 1995.
- Мурза В.П. Физические упражнения и здоровье. – К., 1991.
- Нельсон – Андерсен Д., Уотерс С. Генетичні зв'язки. – СПб., 1996.
- Нікольський Б. Воскресіння із мертвих (роман про Г.А.Шичко). – Л., 1990.
- Практикум з педагогіки: Навчальний посібник: Видання 4-те / За заг. Ред. О.А. Дубасенюк, А.В. Іванченка. – Житомир: ЖДУ, 2007.
- Рипа М. Д., Велитченко В. К., Волкова С. С. Заняття фізическою культурою со школьниками, отнесенными к специальной медицинской группе. – М.: Просвещение, 1988.
- Скот Джозеф. Антиалкогольна просвіта. – М., 1992.
- Соколов Ю.О. Вибери життя. – СПб., 1996.
- Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999.
- Углов Ф.Г. Самоубийцы. – СПб., 1995.
- Уроки здоров'я. Методичний посібник для вчителів. /Автор-упорядник С.В.Кириленко. – Харків: "Скорпіон", 2004.
- Устав (Конституція) Всемирной организации здравоохранения // Всемирная организация здравоохранения: Основные документы / Пер. с англ. – 39 - е изд. – М.: Медицина, 1995.
- Ущенко В.А., Ущенко З.Д. Основи формування здорового способу життя дітей та підлітків в наскрізному курсі навчально-виховної роботи // Стратегія формування здорового способу життя: матеріали конференції / Під ред. О.С. Коваленко та ін. – Київ, 2000. – С. 89-92.
- Формування здорового способу життя молоді: Київський досвід / Н.М. Комарова, П. Шатц, О.О. Яременко та ін. – К.: Укр. ін-т соц. досліджень, 2001.
- Формування здорового способу життя: Навч. посібн. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців/ О.Яременко, О.Вакуленко, Л.Жаліло, Н.Комарова та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
- Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків./ Н.Ю.Максимова, А.Й.Капська, О.Г.Карпенко, Н.Л.Лук'янова, Н.Б.Підлісна, О.П.Коструб, О.В.Вінда, І.Г.Сомова, М.М.Галябарник, С.В.Кириленко, І.І.Цушко, В.М.Ніколаєвський, В.Г.Панок. – К.: Ніка-Центр, 2002.
- Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків: За проектом "Діалог": Навчально-методичний посібник. – 3-тє вид., перероб. і доповн. – К., 2004.
- Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: Матеріали Міжнародної науково-практичної конф. з валеології. 22-24 жовтня 1996. Дніпропетровськ / За заг. ред. С.В. Кириленко. – К.: Ін-т змісту і методів навчання, 1997.
- Шкуркіна В.М. Програма соціального здоров'я дітей-сиріт підліткового віку – "Будьмо здоровенькі!" // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: Зб. наук. пр. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка / Ред.кол. М.І. Лук'янченко, Р.Р. Шологон та ін. – Дрогобич: Коло, 2003. – Вип. 2. – С. 493-500.
- Щербина В.А. Навчально-прикладна психофізична підготовка та здоров'я студентів: Навч.-метод. посіб. – К., 1998.
- Юркова Т.Ф. Формування у підлітків ціннісного ставлення до природи в контексті громадянського виховання // Зміст громадянської освіти і виховання: історія, реалії, перспективи: Матер. Міжнар. наук.-прак. конф. Херсон, 14-15 верес. 2006 р. – Херсон: РПО, 2006. – С. 168-171.

ДОДАТОК Є

ШКАЛА САМООЦІНКИ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА

Інструкція: залежно від того, як Ви себе почуваєте у ДАНІЙ МОМЕНТ, позначте, будь ласка, знаком "+" відповідну клітину справа від кожного з речень. Над питанням довго не замислюйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

		Ні	Скоріш ні	Скоріш так	Так
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4	Я відчуваю сум	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я не у гуморі	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я почуваю себе відпочвчим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я занепокоєний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений і мені неняково	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Інструкція: а тепер позначте знаком "+" відповідну клітину залежно від того, як Ви себе почиваєте ЗВИЧАЙНО.

		Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу засмутитися	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Я зазвичай почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілковито щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю усе занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35	Буває, що мені нічого не хочеться	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Усякі дрібниці бентежать і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

ОПИТУВАЛЬНИК ВАССЕРМАНА-БОЙКО ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, кожне питання і вкажіть одну, найбільш слушну відповідь (позначивши знаком "+" відповідну клітину).

	ЧИ ЗАДОВОЛЕНІ ВИ:	Повністю задоволений	Скоріше задоволений	Важко сказати	Скоріше не задоволений	Повністю не
1	Житлово-побутовими умовами					
2	Своїм становищем у суспільстві					
3	Становищем в суспільстві (державі)					
4	Матеріальним станом					
5	Сферою послуг і побутовим обслуговуванням.					
6	Сферою медичного обслуговування					
7	Проведенням дозвілля					
8	Можливістю проводити канікули					
9	Місцем свого навчання					
10	Змістом навчання					
11	Умовами навчання					
12	Взаєминами з друзями, знайомими					
13	Взаєминами з однокурсниками					
14	Взаєминами з викладачами					
15	Взаєминами з адміністрацією вузу					
16	Взаєминами з батьками					
17	Взаєминами з родичами					
18	Взаєминами із сусідами					
19	Можливістю вибору місця навчання					
20	Своїм способом життя в цілому					

Відповідь "повністю задоволений" дає 1 бал; "скоріше задоволений" – 2 бали; "важко сказати" – 3 бали; "скоріше не задоволений" – 4 бали; "повністю не задоволений" – 5 балів. Підсумок, що підраховується (1 бал – відсутність соціальної фрустрованості; 1,05-1,45 бала – дуже низький рівень соціальної фрустрованості; 1,5-1,95 бала – знижений рівень; 2,0-2,45 бала – невизначений рівень; 2,5-2,95 бала – помірний рівень; 3,0-3,45 бала – збільшений рівень; 3,5-4 бали – дуже високий рівень соціальної фрустрованості) є показником певної соціальної фрустрованост людини.

ШКАЛА САМОЕФЕКТИВНОСТІ Р. ШВАРЦЕРА ТА М. ЄРУСАЛЕМА

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, кожне твердження і вкажіть одну найбільш слушну відповідь стосовно загальної ефективності Вашої (тут вкажіть характер діяльності: _____) діяльності (позначте знаком "+" відповідну клітину).

		Абсолютно невірно	Скоріш невірно	Скоріш вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягнути свої цілі				
4	У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитись				
5	Я вірю, що можу справитись з непередбаченими труднощами				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу справитись з більшістю проблем				
7	Я готовий до будь-яких труднощів, оскільки покладаюсь на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає певна проблема, то я зазвичай знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось придумати навіть у безвихідній на перший погляд ситуації				
10	Я звичайно здатен тримати ситуацію під контролем				

Шкала самоефективності складається з 10-ти тверджень, які досліджуваний має співвіднести з ефективністю своєї діяльності та оцінити її (див. додаток). Відповідь "абсолютно невірно" дає 1 бал; "скоріше невірно" – 2 бали; "скоріше вірно" – 3 бали; "абсолютно вірно" – 4 бали. Підсумковий результат отримується шляхом складання балів за всіма 10-ма твердженнями. На основі отриманих у дослідженнях результатів виявляється така класифікація: висока самоефективність – 36-40 балів, вища за середню – 30-35 балів, середня – 25-29 балів, нижча за середню – 20-24 бали, низька – 19 і менше балів.

БЛАНК ШКАЛОВАНОЇ САМООЦІНКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТА УЧНІВ

П.І.Б. _____ Вік _____ Стать _____ Фак-тет _____ Курс _____ Дата _____

ІНСТРУКЦІЯ: За допомогою нижченаведених шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на даний момент, поставивши вертикальну риску у відповідному місці, враховуючи те, що лівий бік шкали означає найгірший можливий для вас показник стану, а правий — найкращий.

найгірше		найкраще
САМОПОЧУТТЯ		
найнижча		найвища
АКТИВНІСТЬ		
найгірший		найкращий
НАСТРІЙ		
найнижча		найвища
ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ		
найгірший		найкращий
ТВОРЧЕ НАТХНЕННЯ		
найнижча		найвища
ЖИТТЄВА ЗАДОВОЛЕНІСТЬ		
найнижча		найвища
ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ У НАВЧАННІ		
найнижча		найвища
ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ВІД НАВЧАННЯ		

Респондент має оцінити різні характеристики свого теперішнього стану, маркуючи відповідне місце на неградуєваній шкалі вертикальною рисою довжиною 100 мм, з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для виявлення досліджуваної характеристики. Кількісні показники діагностування (від 1 до 100) отримуються за допомогою накладення на неградуєвану шкалу лінійки і визначення у міліметрах відстані від лівого краю шкали до позначеного досліджуваним місця. Інтерпретація показників: від 1 до 20 – низький показник; від 21 до 40 – нижчий за середній; від 41 до 60 – середній; від 61 до 80 – вищий за середній; від 81 до 100 – високий.

АНКЕТА ДЛЯ СТУДЕНТІВ

П.І.Б. _____ Вік _____ Стать _____ Фак-т _____ Курс _____ Дата _____

ІНСТРУКЦІЯ: Будь ласка, дайте відповіді на нижченаведені питання, підкресливши певне твердження чи вписавши у відповідне місце відповідь.

1. У середньому я витрачаю на підготовку до занять (удомо чи бібліотеці) _____ годин на день
2. Моє позанавчальне навантаження (побут, сім'я, підробіток) в середньому становить _____ годин на день
3. Я вважаю, що моє навчальне навантаження /низьке/ /нормальне/ /дещо перебільшене/ /велике/ /дуже велике/
4. Загальне навантаження (навчання і побут) /низьке/ /нормальне/ /дещо перебільшене/ /велике/ /дуже велике/
5. Моя загальна працездатність упродовж навчального дня /Погіршується/ /Не змінюється/ /Поліпшується/
6. Моя творча працездатність упродовж навчального дня
/Погіршується/ /Не змінюється/ /Поліпшується/
7. Моя загальна працездатність упродовж навчального тижня
/Погіршується/ /Не змінюється/ /Поліпшується/
8. Моя творча працездатність упродовж навчального тижня
/Погіршується/ /Не змінюється/ /Поліпшується/
9. Моє здоров'я
/Дуже погане/ /Погане/ /Посереднє/ /Добре/ /Дуже добре/
10. Які ознаки втомі у Вас виникають під час навчання (необхідні підкресліть):
"Погіршення самопочуття" "Зниження працездатності" "Погіршення уваги"
"Нервові напруження" "Підвищення дратівливості" "Нестійкість настрою"
"Байдужість" "Жодної ознаки" "Інші (вказати) _____"
11. Мої стосунки з однокурсниками переважно
/Дуже погані/ /Погані/ /Посередні/ /Добрі/ /Дуже добрі/
12. Мої стосунки з викладачами переважно
/Дуже погані/ /Погані/ /Посередні/ /Добрі/ /Дуже добрі/
13. Моя зацікавленість у навчанні
/Низька/ /Посередня/ /Вища за середню/ /Висока/ /Дуже висока/
14. Моє матеріальне становище
/Погане/ /Не дуже добре/ /Нормальне/ /Добре/ /Дуже добре/
15. Підкресліть найважливіші, на Вашу думку, психологічні якості для досягнення високого рівня у своїй спеціальності -
"Сила волі" "Зібраність" "Уміння концентрувати увагу" "Наполегливість"
"Самовладання" "Творча натхненність" "Інші (вказати) _____"
16. Підкресліть найважливіші фізичні та психофізіологічні якості для досягнення високого рівня у своїй спеціальності -
"Працездатність" "Витривалість" "Координованість" "Вміння швидко відновлювати сили" "Інші (вказати) _____"
17. Ранкову зарядку я роблю
/ніколи/ /зрідка/ /час від часу/ /часто/ /постійно/
18. Я в середньому займаюсь фізичною культурою та спортом на тиждень
/ 1раз/ /2 - 3рази/ /4-5разів/ /майже кожен день/
19. Загальний обсяг занять становить на тиждень в середньому _____ годин
20. У спортивних заходах я беру участь
/намагаюсь не брати/ /з байдужістю/ /із задоволенням/
21. Моя середня навчальна успішність становить _____ балів
22. Я палю
/практично не палю/ /1-3 сигарети на день/ /5 -15 сигарет/ /пачку і більше/
23. Я вживаю алкогольні вироби
/не вживаю/ /зрідка/ /1 - 2 рази на тиждень/ /раз в 1 - 2 дні/
24. Я живу /вдома/ /в гуртожитку/ /знімаю квартиру/
25. Сімейний стан /не одружений/ /одружений/
26. Діти /немає/ /є/

ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО МІКРОКЛІМАТУ СТУДЕНТСЬКИХ ГРУП

Опрацювання результатів анкетування проводиться таким чином: спочатку визначалась сума позитивних (+) і негативних (-) оцінок, виставлених кожним учасником опитування; після цього від більшої величини віднімалась менша, внаслідок чого отримувалось число з позитивним або негативним знаком. Таким чином опрацьовувались анкети кожного студента. Щоб визначити середній показник сприятливості психологічного мікроклімату у студентському колективі, індивідуальні бали кожного студента додавалися і ділилися на загальну кількість членів колективу. Після цього отриманий показник порівнювався з "ключем" методики. Якщо показник становить більше 22 – це свідчить про високий рівень сприятливості соціально-психологічного клімату; від 8 до 22 – це середній рівень сприятливості; від 0 до 8 – низький рівень сприятливості; від 0 до -8 – незначний рівень несприятливості; від -8 до -10 – середній рівень несприятливості; нижче -10 – значний рівень несприятливості соціально-психологічного мікроклімату студентської групи.

ДОДАТОК Ж

ОЦІНКА СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я [89]

За допомогою "Шкали соматичного здоров'я" визначається енергопотенціал індивіда по методу професора Г.А. Апанасенка (1993) на підставі наступних первинних даних: зріст, вага, життєва місткість легенів (ЖМЛ), пульс (ЧСС – частота серцевих скорочень), динамометрія кисті руки, рівень тиску систоли (АТ) і час відновлення пульсу після проби (20 присідань за 30 сік).

Рівень здоров'я людини оцінюється у балах незалежно від того, в якому проміжку альтернативи "здоровий – хворий" вона знаходиться. При цьому оцінка рівня здоров'я здійснюється за такою градацією: 1) низький, 2) нижче середнього, 3) середній, 4) вище середнього, 5) високий.

Показники

Вага тіла/зріст, г/см.

ЖМЛ/масса тіла, мл/кг.

Динамометрія кисті руки/вага тіла %.

ЧСС x АТ сист./100 відносних одиниць.

Час відновлення ЧСС, хв, після 20 присідань за 30 сек.

Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів).

Шкала оцінки фізичного здоров'я для чоловіків

Показники	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Вага тіла/зріст, г/см.	> 501 (-2)	451-500 (-1)	< 450 (0)	- (-)	- (-)
ЖМЛ/масса тіла, мл/кг.	< 50 (-1)	51-55 (0)	56-60 (1)	61-65 (2)	> 66 (3)
Сила кисті руки/вага тіла %.	< 60 (-1)	61-65 (0)	66-70 (1)	71-80 (2)	> 80 (3)
ЧСС x АТ сист./100 відносних одиниць	>111 (-2)	95-110 (-1)	85-94 (0)	70-84 (3)	< 69 (5)
Час відновлення ЧСС, хв, після 20 присідань за 30 сек.	>3 (-2)	2-3 (1)	1,5-2,0 (3)	1,0- 1,5(5)	< (7)
Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів)	<3	4-6	7-11	12-15	16-18

Шкала оцінки фізичного здоров'я для жінок

Показники	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Вага тіла/зріст, г/см.	> 541 (-2)	351-450 (-1)	<350 (0)	- (-)	- (-)
ЖМЛ/маса тіла, мл/кг.	<40 (-1)	41- 45 (0)	46-50 (1)	51-56 (2)	>56 (3)
Сила кісті руки/вага тіла %.	<40(-1)	41-50 (0)	51-55 (1)	56-60 (2)	>61 (3)
ЧСС х АТ сист./100 відносних одиниць	> 111(-2)	95-110 (-1)	85-94 (0)	70-84 (3)	<69(5)
Час відновлення ЧСС, хв, після 20 присідань за 30 сек.	>3 (-2)	2-3(1)	1,5 -2,0 (3)	1,0 -1,5 (5)	<1 (7)
Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів)	<3	4-6	7-11	12-15	16-18

ОРІЄНТОВНА ОЦІНКА ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ [89]

Інструкція.

Обведіть кружочком кількість балів, які відповідають кожній відповіді, потім сумуйте їх.

ПИТАННЯ ДЛЯ ОЦІНКИ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ	Бали
Скільки разів на тиждень Ви займаєтеся фізкультурою не менше 20 хв без перерви?	
3 дні і більше	10
1-2 дні	4
Жодного разу	0
Як часто ви палите?	
Ніколи	10
Дуже рідко	5
Іноді	3
Щодня	0
Яку кількість алкоголю Ви споживаєте?	
Не вживаю взагалі	10
Не більше за одну порцію (50 г міцних напоїв) в тиждень	8
2-3 порції в тиждень, але не більше 2 в день	6
4-6 порцій в тиждень і іноді більше 2 в день	2
Більше 6 порцій в тиждень	0
Скільки разів в тиждень Ви снідаєте?	
Жодного разу	0
1 або 2	2
3 або 4	5
5 або 6	8
7	10
Як часто Ви перекушуєте між основними прийомами пици?	
Ніколи	10
1 або 2 рази в тиждень	8
3 або 4 рази в тиждень	6
5 або 7 разів в тиждень	4
8 або 10 разів в тиждень	2
Більше 10 разів в тиждень	0
Скільки часу в добу ви спите?	
Більш 10 г	4
9-10 г	8
7-8 г	10
5-6 г	6
Менше 5 г	0
Як відноситься ваша вага до ідеального для вашого зростання і статі?	
Перевищує більш ніж на 30%	0
Перевищує на 21-30%	3
Перевищує на 11-20%	6

Перевищує не більше ніж на 10%	10
Нижче на 11-20%	6
Нижче на 21-30%	3
Нижче більш ніж на 30%	0
Загальна кількість балів:	

Інтерпретація

60 - 70 балів. Ваше ставлення до власного здоров'я слід оцінити як відмінне (якщо тільки в одному з розділів ви не втратили все 10 балів).

50 - 59 балів. Ви поведетеся добре, але можете і краще, є резерви.

40 - 49 балів. Вашу поведінку можна оцінити як середню; у неї багато того, що слід було б змінити.

30 - 39 балів. Ви вельми посередньо ставитеся до свого здоров'я; при правильному способі життя ви могли б одержувати від життя більше задоволення.

Менше 30 балів. Ви серйозно нехтуєте своїм здоров'ям; без жодного сумніву, ви заслуговуєте на краще до себе ставлення.

ДОДАТОК И

ОПИТУВАЛЬНИК ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ (ЗА ДЖ. РОТТЕРОМ) ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Дж. Роттер запропонував відрізнити між собою людей залежно від того, де вони локалізують контроль над важливими для них подіями. Існують два крайніх типа такої локалізації (локуса контролю) - інтернальний та екстернальний.

"Інтернали" вважають, що події, які з ними трапляються, перш за все залежать від самої особистості, її рис, здібностей. "Екстернали" вважають, що їх успіхи або невдачі є результатами зовнішніх сил (везіння, випадковість, інші люди і т.п.).

Тест СЛК (суб'єктивної локалізації контролю) модифікація шкали I-E Дж. Роттера (С.Р. Пантеліів, В.В. Столін)

ІНСТРУКЦІЯ

Виберіть з кожної пари одне (і тільки одне) висловлювання, з яким ви більш згодні і відмітьте співвідносну йому літеру на бланку відповідей.

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

1. а) Негаразди у вихованні дітей часто пов'язані з великою суворістю батьків.
- б) В наш час негаразди дітей в великій мірі залежать від того, що батьки не достатньо суворі до них.
2. а) Більш невдач в житті людей пояснюється невезінням.
- б) Людські невезіння – результат їх особистих помилок.
3. а) Більшість недоліків у сфері обслуговування пов'язане з тим, що ми погано з ним боремось.
- б) Найближчим часом покращити сферу домашнього обслуговування майже неможливо.
4. а) До людей відносяться так, як вони цього заслуговують.
- б) На жаль, позитивні якості людини часто залишаються невизнаними, як би вона не намагалася.
5. а) Спокійне життя учнів у класі залежить від його відносин з класним керівником.
- б) У хорошого учні не буває конфліктів з керівництвом класу, школи.
6. а) Скарги на те, що викладачі не справедливі до учнів, рідко бувають обґрунтованими.
- б) Більшість учнів не розуміють, що їх оцінки в більшості залежать від випадку.
7. а) Без везіння ніхто не може досягти успіхів у житті.
- б) Якщо здібна людина не багато досягла, це означає, що вона не використала своїх можливостей.
8. а) Якби ви не намагалися щось зробити, деяким людям ви все одно не сподобаєтесь.
- б) Люди, які не подобаються іншим, просто не вміють лагодити з іншими.
9. а) Спадковість відіграє велику роль у самовизначенні особистості.
- б) Людину визначає її життєвий досвід.
10. а) Із мого досвіду випливає, якщо щось повинно трапитись, то воно трапиться.
- б) Я впевнився, що прийняти рішення про виконання певної дії краще, ніж покласти на випадок.
11. а) У життя учні, який завжди старанно готується до занять, рідко буває несправедлива оцінка.
- б) Систематичні заняття – не потрібна витрата сил, оскільки іспит – це своєрідна лотерея.
12. а) Успіх приносить серйозна робота, він мало пов'язаний з везінням.
- б) Щоб добре вчитися, потрібно вчасно потрапити в потрібне місце.
13. а) Думка учня буде зарахована, якщо вона буде обґрунтована.
- б) Учні практично не впливають на рішення викладачів, керівництва.
14. а) Щоб я не планував, я майже впевнений, що мені вдасться здійснити все заплановане.
- б) Я в цьому не впевнений.
15. а) Є конкретні люди, в яких немає нічого доброго.

- б) Щось добре є у кожного.
16. а) Якщо прийняти правильне рішення, то досягнення його мало залежить від обставин.
б) Дуже часто ми можемо прийняти рішення, гадаючи на монеті.
17. а) Хто стане керівником - часто залежить від того, кому повезе.
б) Потрібно мати спеціальні здібності, щоб заставити людей робити те, що потрібно.
18. а) Події в світі залежать від сил, якими ми не можемо керувати.
б) З допомогою активної участі в політиці і суспільних справах, люди можуть контролювати світові події.
19. а) Якщо в школі нудно, то самоуправління учнів погане.
б) Зробити життя в школі цікавим і веселим залежить від нас самих.
20. а) Більшість людей не усвідомлює, наскільки їх життя визначається випадком.
б) Не існує реально такої речі, як везіння.
21. а) Людині інколи притаманно робити помилки.
б) Звичайно, краще всього приховувати свої помилки.
22. а) Важко зрозуміти, чому ми подобаємось деяким людям.
б) Скільки друзів ти маєш, залежить від того, яка ти особистість.
23. Неприємності, які з нами трапляються, збалансовані успіхом.
б) Більшість нещасних доль – результат відсутності здібностей.
24. а) Аспірант – це в минулому здібний та працелюбний студент.
б) Щоб вступити до аспірантури, потрібні зв'язки.
25. а) Інколи я не можу зрозуміти, на основі чого викладачі ставлять оцінки.
б) Є пряме відношення між старанністю і оцінкою.
26. а) Гарний лідер у колективі очікує, що кожен сам вирішить, що йому робити.
б) Гарний лідер у колективі вирішує, що робити кожному.
27. а) Добровільно працюючи зараз, я забезпечую майбутні навчальні досягнення.
б) Більшість відкриттів – результат непередбачуваного прозріння.
28. а) Я не раз відчував, що у мене бракує впливу на події, які зі мною відбуваються.
б) Я майже не вірю, що везіння чи вдача грають важливу роль у моєму житті.
29. а) Люди самотні тому, що не намагаються бути дружніми.
б) Не багато користі в тому, щоб намагатися бути приємними людьми, якщо ти їм подобаєшся, то і так подобаєшся.
30. а) У школі невиправдано надають багато часу фізкультурі.
б) Заняття спортом – найкращий засіб виховання характеру.
31. а) Те, що стається зі мною – це мої особисті дії і вчинки.
б) Інколи мені здається, що моє життя відбувається само по собі.
32. а) Рядовому учню важко зрозуміти, на основі чого керівництво виносить своє рішення.
б) Найчастіше учні самі винні, коли керівник застосовує покарання.

КЛЮЧ.

Інтернальні альтернативи – 2б, 3а, 4а, 5б, 6а, 7б, 8б, 10б, 11, 12а, 13а, 14а, 16а, 17б, 18б, 19б, 20б, 22б, 23б, 24а, 25б, 27а, 28б, 29а, 31а, 32б.

Екстернальні альтернативи - 2а, 3б, 4б, 5а, 6б, 7а, 8а, 10а, 11б, 12б, 13б, 14б, 16б, 17а, 18а, 19а, 20а, 22а, 23а, 24б, 25а, 27б, 28а, 29б, 31б, 32а.

Маскувальні пункти: 19, 15, 21, 26, 30.

ОБРОБКА ДАНИХ.

Показник суб'єктивної локалізації контролю отримується із опитувальника шляхом підрахунку суми обраних опитувачем інтернальних альтернатив. Оскільки опитувальник містить 26 працюючих пунктів, то значення шкали мають 27 градацій (від 0 до 26).

Значення 26 відповідає максимально інтегральному контролю, 0 – максимально екстремальному. Значення 13 відповідає змішаному типу локусу контролю. Розподіл балів має бути переведено в стандартні одиниці (стайни).

Попередні бали	0-4	5-7	8-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-26
Основні бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ДОДАТОК К

ДОСЛІДЖЕННЯ ОКРЕМИХ АСПЕКТІВ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ У КОНТЕКСТІ ЇХ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Дослідження *величини навчального та позанавчального навантаження і його самооцінку студентами*, слі пам'ятати, що ця величина визначає час, що в середньому на день витрачається на підготовку до академічних занять. Позанавчальне навантаження складало побутові та сімейні справи [134, с. 149]. Отримані дані наведені в таблиці К.1.

Таблиця К.1

Величина навчального та позанавчального навантаження студентів

ПОКАЗНИК	n	1-2 години		2,5-4 годин		5 і більше		М (годин)	Σ
Підготовка до занять	490	35,1%	171	56,1%	274	9,1%	44	2,9	1,2
Позанавчальне навантаження	490	52,2%	254	41,1%	209	6,1%	29	2,5	1,1

Наведені дані свідчать, що більшість студентів (56,1 %) витрачають на підготовку до занять 2,5-4 години. У 9,1 % студентів цей показник дуже високий. Позанавчальне навантаження забирає у студентів менше часу, але у 6 % цей показник також дуже високий.

Оцінка студентами величини свого навчального та загального навантаження (навчальна діяльність і побут) подана в таблиці К. 2.

Таблиця К.2

Оцінка студентами величини свого навчального та загального навантаження

Оцінка навантаження	n	Низьке		Нормальне		Дещо перебільшене		Велике		Дуже велике	
Навчальне	490	3,3%	15	54,4%	264	25,1%	122	12,3%	58	8%	39
Загальне	490	4,1%	19	49,4%	340	20,5%	99	16,5%	78	8%	39

Отже, близько половини досліджуваних оцінюють своє навчальне та загальне навантаження як нормальне. Це позитивно корелює з кількістю студентів, які витрачають на підготовку до занять і на побутові та сімейні справи 2,5-4 години. Лише незначна кількість респондентів вважає, що їх навантаження низьке і близько чверті – що велике чи дуже велике.

Завдяки опитувальникам ми оцінювали *загальну і творчу працездатність, рівень захворюваності та ознаки втоми студентів у плані їх самооцінки*, оскільки ці показники відбивають динаміку працездатності студентів, ефективність їх навчальної діяльності. Отримані результати подано в таблиці К.3.

Таблиця К.3

Самооцінка загальної та творчої працездатності студентами

ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ		n	Погіршується		Не змінюється		Поліпшується	
Загальна	упродовж дня	490	42,2%	205	40,4%	196	18,6%	93
	упродовж тижня	490	30,5%	147	50,5%	245	19,4%	92
Творча	упродовж дня	490	29,3%	142	40,6%	210	31,7%	157
	упродовж тижня	490	10,6%	54	60,3%	294	30,6%	152

Наведені дані засвідчують, що більша частина студентів суб'єктивно виявляє стійку працездатність, а їх творча працездатність відрізняється вірогідно більшою стійкістю, якщо її порівняти із загальною працездатністю. Це пояснюється тим, що творчий підхід до навчальної діяльності виявляється більш ефективним, емоційно позитивно закарбованим, ніж репродуктивний тип такої діяльності. Про це свідчить і те, що творча працездатність упродовж

тижня є вірогідно більш стійкою (60,3%), якщо її порівняти із щоденною творчою працездатністю (40,6%).

Ми досліджували *самооцінку студентами стану свого здоров'я*, результати якої подано у таблиці К.4.

Таблиця К.4

Самооцінка студентами стану свого здоров'я (n = 490)

Стан здоров'я	Дуже погане		Погане		Посереднє		Добре		Дуже добре	
Кількість студентів	1,2%	46	9,3%	44	30,3%	147	50,3%	245	9,1%	44

Отримані дані свідчать, що 59,4 % студентів оцінюють своє здоров'я як добре та дуже добре, а 10,4 % оцінили як погане та дуже погане, що позитивно корелює з даними, отриманими у інших дослідників [134; 328].

Важливим було і *вивчення ознак втоми*, яка виникає у процесі навчальної діяльності у студентів (табл. К.5, К.6).

Таблиця К.5

Кількість ознак втоми у студентів

	Кількість указаних ознак втоми								М	Σ
	0	1	2	3	4	5	6	7		
n = 490	6,1%	22,5%	33,3%	21,4%	6,3%	6,2%	2,2%	3,3%	2,07	1,4
A3	29	113	162	193	31	30	11	15		

Таблиця К.6

Розподілення ознак втоми у студентів

ОЗНАКИ ВТОМИ	(n = 490)	
Погіршення самопочуття	17,1%	83
Зниження працездатності	30,2%	147
Погіршення уваги	34,1%	166
Нервові напруження	30,1%	145
Підвищення дратівливості	27,3%	132
Нестійкість настрою	29,4 %	146
Байдужість	28, 3%	137
Інші ознаки (головний біль, сонливість, погіршення зору,	6,1%	28
Жодної ознаки	7,1%	34

Отримані дані свідчать, що близько третини студентів виявляють певні ознаки втоми у процесі навчальної діяльності.

У цілому, як свідчать отримані дані, існують певні проблеми у процесі актуалізації здорового способу життя у майбутніх учителів.

З'ясування показників навчальної сфери студентів можна вважати важливим чинником актуалізації здорового способу життя. Тут нами було використано дослідження рівня навчальної самоефективності (за шкалою самоефективності Р. Шварцера і М. Єрусалема [320]) та самооцінювання зацікавленості (рівень мотивації) до навчальної діяльності (табл. К 7, К. 8).

Таблиця К 7

Навчальна самоефективність студентів (n = 450)

Рівні навчальної самоефективності	Бали	Кількість	
Висока	36-40	17,1%	83
Вища за середню	30-35	50,0%	245
Середня	25-29	28,2%	135
Нижча за середню	20-24	3,1%	13
Низька	≤ 19	2,1%	10
Середній показник	M= 31,9; Σ = 4,6		

Аналіз даних, поданих у таблиці 2.8. свідчить, що у 67,1% студентів рівень навчальної самоефективності виявився достатньо високим, що показує їх потенційну здатність успішно актуалізувати здоровий спосіб життя. Середній показник виявився у близько 28% студентів, що свідчить про існування у них певних проблем зі своїм здоров'ям. А близько 5% студентів, які виявили низький показник, можна вважати проблемними в зазначеному аспекті.

Таблиця К.8

Результати самооцінювання зацікавленості студентів у навчальній діяльності (рівень мотивації) (n = 450)

Зацікавленість у навчальній діяльності	Рівень оцінки									
	Низька		Посередня		Вища за середню		Висока		Дуже висока	
Кількість студентів	2,1%	10	4,5%	18	23,1%	103	47,6%	216	23,1%	103

У близько 71% студентів зацікавленість у навчальній діяльності висока або дуже висока, у близько 23% вона виявилася вищою за середню, в той час як з низькою мотивацією у досліджуваній вибірці виявилось 2,1% студентів, які, на нашу думку, виявляють недостатню зацікавленість у своїй майбутній професійно-педагогічній діяльності.

Особливості актуалізації здорового способу життя студентів досліджувалась шляхом аналізу *показників їх соціальної сфери*, де були досліджені самооцінка ними своїх стосунків з однокурсниками та педагогами, власного матеріального становища, а також рівень і зміст їх соціальної фрустрованості (табл. К.9–11).

Таблиця К.9

Результат оцінювання студентами своїх стосунків з однокурсниками та педагогами

Стосунки	n	Рівень оцінки									
		Дуже погані		Погані		Посередні		Добрі		Дуже добрі	
З однокурсниками	490	2,1%	10	3,1%	15	14,1%	69	60,1%	294	20,3%	99
З педагогами	490	4,2%	20	5,2%	24	20,1%	98	60,4%	295	10,1%	49

Отримані результати свідчать, що між студентами та педагогами існують добрі взаємини, але стосунки між студентами виявились все ж кращими, ніж з педагогами.

Самооцінка власного матеріального становища є важливим показником актуалізації здорового способу життя студентів, оскільки у цьому процесі важливим постає не об'єктивний матеріальний стан, а його інтерпретація студентами, що виявляє загальний рівень їх задоволення своїм життям (табл. К.10).

Таблиця К.10

Результати оцінювання студентами власного матеріального становища

МАТЕРІАЛЬНЕ СТАНОВИЩЕ	РІВЕНЬ ОЦІНКИ									
	Погане		Не дуже добре		Нормальне		Добре		Дуже добре	
Кількість студентів (n = 450)	4,3%	21	20,5%	100	63,4%	308	10,1%	49	2,4%	13

Відповідно до отриманих результатів приблизно чверть респондентів зазнає матеріальних труднощів, що може справляти негативний вплив на їх навчальну діяльність та на стан здоров'я.

Результати вивчення *рівня соціальної фрустрованості* наведені у таблиці К.11.

Таблиця К.11

Рівень соціальної фрустрованості студентів

Рівні соціальної фрустрованості	Бали	Вся вибірка (n = 490)	
Відсутній	1	1,1%	5
Дуже низький	1,05-1,45	7,1%	34
Знижений	1,5-1,95	13,2%	64
Невизначений	2,0-2,45	32,4%	157
Помірний	2,5-2,95	30,1%	147
Збільшений	3,0-3,45	11,3%	54
Дуже високий	>3.5	5,1%	
M	2,3		
Σ	0,56		

Виявилося, що близько 16 % студентів показали збільшений і дуже високий рівень соціальної фрустрованості, більш детальний аналіз якої ми здійснювали на основі опитувальника [134], який дав можливість вивчити **фрустраційні чинники** (табл. К.12).

Таблиця К.12

Змістові аспекти соціальної фрустрованості студентів (n = 490)

№	Ступінь задоволеності	1	2	3	4	5	M	Σ
1	Житлово-побутовими умовами	25,1%	30,1%	19,1%	21,4%	5,4%	2,8	1,2
2	Своїм становищем у суспільстві	29,2%	36,3%	21%	10,2%	4,5%	2,4	1,1
3	Становищем у суспільстві	11,3%	10,6%	38,5%	23,3%	18,4%	3,3	1,3
4	Матеріальним станом	19,5%	21,7%	22,3%	32,4%	6,2%	3,2	1,3
5	Сферою послуг і побутового обслуг.	4,6%	24,8%	28,5%	28,1%	16,3%	3,2	1,1
6	Сферою медичного обслуговування	6,7%	10,4%	22,2%	34,2%	28,4%	3,7	1,4
7	Проведенням дозвілля	21,7%	35,5%	14,1%	16,4%	14,5%	2,3	1,2
8	Можливістю проводити канікули	34,5%	32,6%	12,3%	15,3%	7,3%	2,6	1,1
9	Місцем свого навчання	81,4%	16,7%	2,6%	1,0%	0,1%	1,1	0,3
10	Змістом навчання	32,3%	40,5%	12,6%	8,0%	2,2%	2	1,0
11	Умовами навчання	28,5%	39,5%	10,7%	19,2%	4,4%	2,5	1,1
12	Взаєминами з друзями, знайомими	50,6%	38,3%	10,3%	1,4%	1,1%	1,6	0,7
13	Взаєминами з однокурсниками	40,4%	40,4%	6,1%	7,5%	7,1%	1,7	0,5
14	Взаєминами з педагогами	35,3%	45,1%	10,2%	1,3%	1,9%	1,8	0,8
15	Взаєминами з адміністрацією ВНЗ	30,3%	37,6%	20,3%	6,4%	4,3%	2,1	0,9
16	Взаєминами з батьками	60,4%	28,4%	7,2%	5,5%	2,4%	1,6	0,6
17	Взаєминами з родичами	51,1%	37,2%	7,3%	2,6%	3,5%	1,7	0,9
18	Взаєминами з сусідами	33,1%	32,2%	26,4%	4,7%	5,6%	2,1	1,0
19	Можливістю вибору місця навчання	57,3%	27,5%	5,5%	6,8%	5,7%	2	1,0
20	Своїм способом життя у цілому	30,8%	35,5%	15,5%	5,5%	0,3%	2	0,9

Отримані дані свідчать, що найбільш фрустраційними чинниками для студентів виявилися сфера медичного обслуговування, становище в суспільстві, сфера послуг і побутового обслуговування; найменш фрустраційними чинниками – фактори, пов'язані із сферою взаємин з

батьками, родичами, друзями, однокурсниками, педагогами, а також задоволеність місцем свого навчання.

Отже, найбільш фрустраційними для студентів постають негативні суспільні чинники (медичне обслуговування, становище в суспільстві, житлово-побутові умови та ін.), а найменш фрустраційними – суб'єктивні чинники (сфера взаємин з оточуючими).

Суттєвими у нашому дослідженні щодо особливостей актуалізації здорового способу життя студентів виявило вивчення рівня їх тривожності (табл. К.13).

Таблиця К.13

Рівень тривожності студентів (n = 490)

Рівень тривожності	Бали	Особистісна тривожність		Реактивна тривожність	
		Відсоток	Кількість	Відсоток	Кількість
Низький	≤ 30	8,1 %	39	18,3%	88
Середній	31-45	50,5%	249	51,4%	250
Високий	≥46	41,4%	201	30,2%	147
М			41		35
Σ			11		14

Приблизно для половини респондентів характерним є середній рівень особистісної тривожності і тільки для 8% – низький.

Показники рівня функціональних можливостей психічної адаптації (РФМПА) і напруженості механізмів психічної адаптації (НМПА) студентів подані у таблиці К.14.

Таблиця К.14

Рівні функціональних можливостей і напруженості механізмів психічної адаптації студентів

ПОКАЗНИК							
РФМПА				НМПА			
Показник	бали	(n = 490)		Показник	бали	(n = 490)	
Низький	≥ 100	13,1%	64	Низький	≥ 10	20,5%	102
Нижчий за середнього	90-99	12,1%	59	Середній	-2 – +9	54,3%	260
Середній	80-89	20,2%	98	Високий	-9 – -3	14,1%	68
Вищий за середнього	66-79	30,3%	147	Дуже високий	≤ -10	4,1%	20
Високий	≤65	24,3%		М		5,1	
М		78,6		Σ		7,5	
Σ		18,6					

Більше ніж у половини студентів виявлено вищий за середній чи високий рівень функціональних можливостей психічної адаптації, але майже у чверті він є недостатнім (низький чи нижче за середнього). Підвищений рівень напруженості механізмів психічної адаптації зафіксовано у близько 18% студентів.

ДОДАТОК Л

ОПИТУВАЛЬНИКИ СФОРМОВАНOSTI У СТУДЕНТІВ ВІДПОВІДНИХ ЗНАНЬ ТА ВМІНЬ, ЯКІ ВІДОБРАЖАЮТЬ СТУПІНЬ ЇХ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ДО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПІДЛІТКІВ

Шановні колеги!

На кафедрі педагогіки досліджується актуальна проблема формування здорового способу життя у підлітків. Просимо Вас відповісти на ряд питань, пов'язаних з виявленням рівня сформованості еколого-валеологічних та загальнопедагогічних знань, які відображають ступінь Вашої підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків. Всі показники оцінюються за 7-ми бальною шкалою оцінювання, де 7 – найвищий бал оцінювання.

Таблиця Л 1

Опитувальник для визначення рівня сформованості у студентів еколого-валеологічних та загальнопедагогічних знань, які відображають ступінь підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків.

<i>ЕКОЛОГО-ВАЛЕОЛОГІЧНІ ТА ЗАГАЛЬНОПЕДАГОГІЧНІ ЗНАННЯ</i>	Самооцінка рівня сформованості компонента знань
<ol style="list-style-type: none">1. Знання про загальні уявлення щодо здорового способу життя та основи фізичної культури.2. Знання про вищу нервову систему і психічну діяльність людини.3. Знання з основ фізіології, гігієни праці та виробничої санітарії.4. Знання чинників формування негативних звичок у підлітків та шляхів їх подолання.5. Знання етапів розвитку особистості людини та підлітка, а також знання засобів уникнення життєвих криз.6. Знання особливостей професійно-педагогічної діяльності щодо здорового способу життя7. Знання зарубіжного досвіду щодо формування здорового способу життя у школярів та студентської молоді.8. Знання інноваційного досвіду своїх колег стосовно формування здорового способу життя у школярів та студентської молоді.9. Знання історії формування здорового способу життя у школярів та студентської молоді.10. Знання про правові та організаційні засади охорони здоров'я, життєдіяльності, праці, основи техніки безпеки та пожежної безпеки, організацію захисту населення в надзвичайних ситуаціях.11. Знання принципів та заходів природоохоронної діяльності суспільства.12. Знання державних документів щодо кримінальної відповідальності у галузі збереження навколишнього середовища.13. Знання про причини хвороб, здоров'я підлітків, його профілактику та збереження, зміцнення та відтворення.14. Знання про техногенні фактори зовнішнього середовища (радіаційне та електромагнітне забруднення тощо) та їх вплив на організм людини та її здоров'я.15. Знання про антропічний фактор і його вплив на організм людини.	

Шановні колеги!

На кафедрі педагогіки досліджується актуальна проблема формування здорового способу життя у підлітків. Просимо Вас відповісти на ряд питань, пов'язаних з виявленням рівня сформованості прогностичних знань, які відображають ступінь Вашої підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків. Всі показники оцінюються за 7-ми бальною шкалою оцінювання, де 7 – найвищий бал оцінювання.

Таблиця Л 2

Опитувальник для визначення рівня сформованості у студентів прогностичних знань, які відображають ступінь підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків.

<i>ПРОГНОСТИЧНІ ЗНАННЯ</i>	Самооцінка рівня сформованості компонента знань
<ol style="list-style-type: none">1. Знання щодо застосування спеціальних методик корекції власного психічного стану залежно від психофізичних навантажень.2. Знання щодо користування прийомами саморегулювання та самоконтролю, розвитку вольових властивостей особистості.3. Знання шляхів та методів самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.4. Знання принципів проектування шляхів подолання негативних звичок у підлітків.5. Знання щодо об'єктивного оцінювання результатів і можливостей діяльності підлітків у сфері здорового способу життя.6. Знання щодо шляхів та методів проектування програми індивідуального розвитку підлітка у сфері здорового способу життя.7. Знання щодо шляхів та методів проектування програми власного розвитку у сфері здорового способу життя.8. Знання щодо моделювання цілей і способів удосконалення власних можливостей у сфері здорового способу життя9. Знання власних позитивних і негативних якостей щодо формування здорового способу життя у підлітків.10. Знання шляхів самоосвітньої діяльності у галузі формування здорового способу життя у школярів та студентської молоді.11. Знання методів формування здорового способу життя у школярів та студентської молоді.12. Знання засобів контролю за станом довкілля, а також проведення екологічних експертиз.	

Шановні колеги!

На кафедрі педагогіки досліджується актуальна проблема формування здорового способу життя у підлітків. Просимо Вас відповісти на ряд питань, пов'язаних з виявленням рівня сформованості знань щодо організації здорового способу життя, які відображають ступінь Вашої підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків. Всі показники оцінюються за 7-ми бальною шкалою оцінювання, де 7 – найвищий бал оцінювання.

Таблиця Л 3

Опитувальник для визначення рівня сформованості у студентів знань щодо організації здорового способу життя, які відображають ступінь підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків.

<i>ЗНАННЯ ЩОДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</i>	Самооцінка рівня сформованості компонента знань
<ol style="list-style-type: none"> 1. Знання щодо підтримання сприятливого психологічного клімату, доброзичливих стосунків у шкільному колективі та у родині, враховуючи особливості підліткового віку. 2. Знання щодо реалізації ідей та положень педагогіки співробітництва. 3. Знання щодо врахування особливостей соціальних ситуацій у процесі формування у підлітків здорового способу життя. 4. Знання з проблем регулювання відносин суспільства з природою. 5. Знання освітньо-кваліфікаційної характеристики майбутнього вчителя природничих дисциплін. 6. Знання способів реалізації здорового способу життя. 7. Знання основ педагогічної взаємодії вчителя і підлітків у процесі їх залучення до здорового способу життя. 8. Знання способів і методів трансформації ціннісних орієнтацій підлітків у напрямку здорового способу життя. 9. Знання чинників, які визначають здоровий спосіб життя підлітків. 10. Знання методів та прийомів формування здорового способу життя у підлітків 	

Шановні колеги!

На кафедрі педагогіки досліджується актуальна проблема формування здорового способу життя у підлітків. Просимо Вас відповісти на ряд питань, пов'язаних з виявленням рівня сформованості гностично-інформаційних умінь, які відображають ступінь Вашої підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків. Всі показники оцінюються за 7-ми бальною шкалою оцінювання, де 7 – найвищий бал оцінювання.

Таблиця Л 4

Опитувальник для визначення рівня сформованості у студентів гностично-інформаційних умінь, які відображають ступінь підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків.

<i>ГНОСТИЧНО-ІНФОРМАЦІЙНІ ВМІННЯ</i>	Самооцінка рівня сформованості вміння
<ol style="list-style-type: none"> 1. Уміння пропагувати та переконливо розповідати про переваги здорового способу життя. 2. Уміння використовувати систему засобів унаочнення (таблиці, натуральні посібники, відеофільми, фотоілюстрації, мультимедійні засоби) з метою пропаганди здорового способу життя. 3. Уміння пояснювати підліткам принципи природоохоронної діяльності суспільства та шляхи використання запобіжних заходів щодо охорони навколишнього середовища. 4. Уміння пояснювати учням головні аспекти кримінальної відповідальності за дії, що завдають шкоди навколишньому середовищу. 5. Уміння формувати в учнів поняття про причини хвороб, здоров'я підлітків, його профілактику та збереження, зміцнення і відтворення 6. Уміння формувати в учнів поняття про вищу нервову систему і психічну діяльність людини. 7. Уміння формувати в учнів поняття про біологічні основи поведінки для виховання фізичного та психічного здоров'я. 	

<p>8. Уміння формувати в учнів поняття про техногенні фактори зовнішнього середовища (радіаційне та електромагнітне забруднення тощо), їх вплив на організм людини та її здоров'я.</p> <p>9. Уміння формувати в учнів поняття про антропічний фактор і його вплив на організм людини.</p> <p>10. Уміння проводити роботу з підлітками щодо подолання у них негативних звичок.</p> <p>11. Уміння щодо об'єктивного оцінювання результатів і можливостей діяльності підлітків у сфері здорового способу життя.</p> <p>12. Уміння аналізувати соціальні ситуації, які складаються у підлітків у сфері здорового способу життя.</p>	
---	--

Шановні колеги!

На кафедрі педагогіки досліджується актуальна проблема формування здорового способу життя у підлітків. Просимо Вас відповісти на ряд питань, пов'язаних з виявленням рівня сформованості проєктувально-конструювальних умінь, які відображають ступінь Вашої підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків. Всі показники оцінюються за 7-ми бальною шкалою оцінювання, де 7 – найвищий бал оцінювання.

Таблиця Л 5

Опитувальник для визначення рівня сформованості у студентів проєктувально-конструювальних умінь, які відображають ступінь їх підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків.

<i>ПРОЕКТУВАЛЬНО-КОНСТРУЮВАЛЬНІ ВМІННЯ</i>	Самооцінка рівня сформованості вміння
<p>1. Уміння проєктувати програми індивідуального розвитку підлітка у сфері здорового способу життя.</p> <p>2. Уміння проєктувати програми власного розвитку у сфері здорового способу життя.</p> <p>3. Уміння моделювати цілі і способи вдосконалення власних можливостей у сфері здорового способу життя</p> <p>4. Уміння використовувати фізкультурно-спортивну діяльність для досягнення життєвих і професійних цілей у визначених умовах.</p> <p>5. Уміння пояснювати учням особливості планування заходів з охорони водних ресурсів, атмосфери, повітря, ґрунту, боротьбі з шумом, а також планувати шляхи контролю за станом довкілля.</p> <p>6. Уміння планувати систему фізичних вправ, засобів фізичної культури і спорту з метою збереження, зміцнення та покращення власного здоров'я, рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності.</p> <p>7. Уміння планувати гігієнічні заходи у процесі оздоровлення і тренувань.</p> <p>8. Уміння проєктувати шляхи подолання негативних звичок у підлітків.</p> <p>9. Уміння враховувати природні чинники при складанні програми здоров'язбереження та підвищення працездатності і стійкості до захворювань.</p> <p>10. Уміння проєктувати власну самоосвітню діяльність у сфері формування здорового життя.</p>	

Шановні колеги!

На кафедрі педагогіки досліджується актуальна проблема формування здорового способу життя у підлітків. Просимо Вас відповісти на ряд питань, пов'язаних з виявленням рівня сформованості комунікативно-організаторських умінь, які відображають ступінь Вашої підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків. Всі показники оцінюються за 7-ми бальною шкалою оцінювання, де 7 – найвищий бал оцінювання.

Таблиця Л 6

Опитувальник для визначення рівня сформованості у студентів комунікативно-організаторських умінь, які відображають ступінь їх підготовленості до формування здорового способу життя у підлітків.

<i>КОМУНІКАТИВНО-ОРГАНІЗАТОРСЬКІ ВМІННЯ</i>	Самооцінка рівня сформованості вміння
<ol style="list-style-type: none">1. Уміння підтримувати сприятливий психологічний клімат, доброзичливі стосунки у шкільному колективі та у родині, враховуючи психологічні особливості підлітків.2. Уміння реалізовувати на практиці принципи педагогіки співробітництва у сфері здорового способу життя.3. Уміння реалізовувати біологічні основи поведінки людини щодо формування фізичного та психічного здоров'я підлітків.4. Уміння пояснювати учням принципи регулювання відносин суспільства з природою.5. Уміння пояснювати учням шляхи узгодження екологічних, економічних та соціальних інтересів суспільства.6. Уміння володіти системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я.7. Уміння розвивати і вдосконалювати психофізичні здібності, самовизначатись у фізичній культурі.8. Уміння застосовувати принципи охорони здоров'я і безпеки життєдіяльності.9. Уміння використовувати засоби, форми і методи фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам.10. Уміння використовувати психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності.11. Уміння використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань.12. Уміння користуватися прийомами саморегулювання та самоконтролю, розвитку вольових властивостей особистості.13. Уміння застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.	

ДОДАТОК М

РЕЗУЛЬТАТИ ВИВЧЕННЯ СТУПЕНЯ ЗАДОВОЛЕНOSTІ МАЙБУТНІМИ ВЧИТЕЛЯМИ ПЕДАГОГІЧНОЮ ПРОФЕСІЄЮ

Таблиця Н 1

Результати вивчення ступеня задоволеності майбутніми вчителями педагогічною професією до експерименту

Висловіть своє ставлення до педагогічної професії	<i>Експериментальна група</i>	<i>Контрольна група</i>
1. Педагогічна професія дуже подобається	133	91
2. Скоріше подобається, ніж не подобається	84	72
3. Важко сказати	85	53
4. Скоріше не подобається, ніж подобається	66	54
5. Зовсім не подобається	57	35
Індекс задоволеності	0,42	0,44

Таблиця Н 2

Результати вивчення ступеня задоволеності майбутніми вчителями педагогічною професією після експерименту

Висловіть своє ставлення до педагогічної професії	<i>Експериментальна група</i>	<i>Контрольна група</i>
1. Педагогічна професія дуже подобається	221	131
2. Скоріше подобається, ніж не подобається	111	82
3. Важко сказати	68	43
4. Скоріше не подобається, ніж подобається	31	34
5. Зовсім не подобається	0	15
Індекс задоволеності	0,71	0,57

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности / К. А. Абульханова-Славская. – М.: Наука, 1980. – 151 с.
2. Абрамян В. Ц. Театральна педагогіка / В. Ц. Абрамян. – К.: Лібра, 1996. – 210 с.
3. Абу Али Ибн Сина (Авицена). Канон врачебной науки / Абу Али Ибн Сина. – 2-е изд. Ташкент: Фан, 1981. – Т.1. – 425 с.
4. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма / Н.А. Агаджанян. – М.: ФиС, 1982. – 176 с.
5. Акмеология 98: Юбилейная научная сессия. Акмеология образования. / Под ред. Н.В. Кузьминой, А.И. Зимичева. – СПб.: Санкт-Петербургская Акмеологическая Академия, 1998. – 218 с.
6. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства / Ю. А. Александровский. – М.: Медицина, 1993. – 237 с.
7. Алферов А.Д. Психология развития школьника: Учебное пособие по психологии / А.Д. Алферов. – Ростов н/Д: изд-во "Феникс", 2000. – 384 с.
8. Аль-Харири. Макамы: Арабские средневековые плутовские новеллы / Аль-Харири. Макамы. – М.: Мысль, 1978. – 190 с.
9. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – М.: Молодая гвардия, 1973. – 190 с.
10. Ананьев Б.Г. Формирование одаренности / Б.Г. Ананьев // Склонности и одаренность. – М.: АПН РСФСР, 1962. – С.11-14.
11. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Ананьев Б.Г. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
12. Ананьев В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2007. – 320 с.
13. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
14. Антоненко Н.В. Восстановительная гимнастика для нервных клеток / Н.В. Антоненко, М.В. Ульянова. – М.: Экон-Информ, 2007. – 36 с.
15. Антоненко Н.В. Педагогика ноосферного развития / Н.В. Антоненко, М.В. Ульянова. – М.: Экон-Информ, 2007. – 220 с.
16. Апанасенко Г.Л. Превентивная медицина: Начала валеологии / Г.Л. Апанасенко // Медичний всесвіт, 2002. - № 1-2. – С. 114-123.
17. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л. Апанасенко. – СПб.: МГП Петрополис, 1992. – 123 с.
18. Апанасенко Г.Л. Валеология як наука / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова // Валеология.– 1996. – №1. – С. 4-9
19. Апанасенко Г.Л. Оценка физического здоровья детей и подростков / Г.Л. Апанасенко, В.К. Козакевич // Медичний всесвіт. – 2004. – Т.4. – №1. – С. 94-101.
20. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы / Г.Г. Аракелов // Вестник Московского университета. – Сер. 14. Психология. –1995. – № 4. – С. 45-54.
21. Астафьев Б.А. Всеобщий Закон Творения / Б.А. Астафьев. – М.: Институт холодинамики, 2004. – 144 с
22. Астафьев Б.А. Основы мироздания: геном, законы и творение мира / Б.А. Астафьев. – М.: Белые Альвы, 2002. – 320 с.
23. Астафьев Б.А. Теория Единой Живой Вселенной (законы, гипотезы) / Б.А. Астафьев. – М.: Информациология, 1997. – 148 с.

24. Астафьева О.Н. Теория самоорганизации и образование / О.Н. Астафьева, К.Х. Делокаров // Лицейское и гимназическое образование. – 2000. – № 3. – С. 92-96.
25. Бабанский А.А. Педагогика / Ю. К. Бабанский. – М.: Просвещение, 1988. – 479 с.
26. Бабанский Ю. К. Рациональная организация учебной деятельности / Ю. К. Бабанский. – М. : Знание, 1981. – 96 с.
27. Балабанова Л.М. Категорія норми у дослідженні та регулюванні функціональних станів людини: Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.02/ Ін-тут психології ім. Г.С.Костюка АПН України.- К., 2001. – 32 с.
28. Безлюдна Н. В. Навчай, розвиваючи: Навчальний посібник / Н. В. Безлюдна. – К. : Наук. світ, 2001. – 93 с.
29. Бекон Ф. О поддержании здоровья // Бекон Ф. Соч.: в 2-х т. / Пер., сост. Общ. Ред. и вступ. Статья А.Л. Субботина. – М.: Мысль, 1971. – Т.2 – С.424.
30. Белинская Т. В. Психологические составляющие развития ценностного отношения к здоровью у студентов педагогического вуза / Белинская Татьяна Владимировна // Дис... канд. психол. наук. – Специальность – 19.00.07 – педагогическая психология. – Калуга, 2005. – 179 с.
31. Белоусова З.И. Психолого-педагогические проблемы развития личности / З.И. Белоусова, Л.И. Мишик. – Запорожье: ЗГУ, 1994. – 214 с.
32. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
33. Березюк О. С. Про засоби формування педагогічного професіоналізму студентів педвузу / О. С. Березюк ; Ін-т змісту і методів навчання // Нові технології навчання : наук.-метод. зб. – Вип. 23. – К., 1998. – С. 40-46.
34. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-методичний посібник / І. Д. Бех. – К., 1998 - 204 с.
35. Бех І.Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К.: Україна-Віта, 1995. – 202 с.
36. Бех І.Д. Людське життя як цінність / І. Д. Бех //Мистецтво життєтворчості особистості у 2-х ч. – К.: ІЗМН, 1997. – Ч.1. – С.39-74.
37. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання / І. Д. Бех. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.
38. Белінович В.В. Основи методики фізичної культури / В.В. Белінович. – М.: ФІС, 1939. – 220 с.
39. Биоадекватная методика преподавания учебных дисциплин в начальной школе // Ноосферное образование в Украине: Сб. науч. стат. – Харьков: ХНПУ, 2007. – С.122–228.
40. Бобрицька В.І. Формування здорового способу життя у майбутніх учителів: Монографія / В.І. Бобрицька. – Полтава: ТОВ "Поліграфічний центр "Скайтек", 2006. – 432 с.
41. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : дис... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Бобрицька Валентина Іванівна / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 2006. – 462 с.
42. Бойко А.М. Оновлена парадигма виховання: шляхи реалізації / А.М. Бойко. – К.: ІЗМН, 1996. – 232 с.
43. Бойченко Т.Є. Валеологічна освіта в Україні: особливості і проблеми формування / Т.Є. Бойченко // Валеологія.– 1996.– №1.– С.25-27.
44. Бойчук Ю. Д. Екологія людини : Навчальний посібник / Ю.Д. Бойчук. – Суми : ВТД "Університетська книга"; К.: ВД "Княгиня Ольга", 2005. – 394 с.
45. Бойчук Ю. Д. Теоретико-методичні основи формування еколого-валеологічної культури майбутнього вчителя / Ю.Д. Бойчук // Автореф... док.пед.наук. – 13.00.04 - теорія і методика професійної освіти. – Харків, 2010. – 44 с.

46. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти : Монографія / Ю. Д. Бойчук. – Суми : ВТД "Університетська книга", 2008. – 357 с.
47. Бондар Н.Є. Формування особистісної репрезентації життєвого шляху в юнацькому віці / Н.Є. Бондар // Дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. – К., 1998. – 207 с.
48. Брехман И.И. Валеология - наука о здоровье. – 2-е изд., доп. и перераб / И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
49. Бугаєць Н. А. Професійно-педагогічна підготовка майбутніх учителів до роботи з сім'єю учня : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Н. А. Бугаєць ; Харків. пед. ун-т ім. Г. Сковороди. – Х., 2002. – 18 с.
50. Буланова Л. Б. Акмеологические условия развития готовности преподавателей к формированию здорового образа жизни студентов медицинского училища / Буланова Любовь Борисовна // Дис... канд. психол. наук. – Специальность 19.00.13 — психология развития, акмеология (психологические науки). – Шуя, 2006. – 240 с.
51. Бутенко Б.И. Новое в понимании здоровья / Б.И. Бутенко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 7. – С.20-23
52. Бэндлер Р. Трансформейшн. Нейролингвистическое программирование и структура гипноза / Р. Бэндлер, Дж.Гриндер. – СПб, 1995. – 317 с.
53. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці // Дис... канд. пед.наук. - 13.00.05 – соціальна педагогіка / Вакуленко Олена Василівна. – Київ, 2001. – 170 с.
54. Вакуленко О.В. Умови формування здорового способу життя в Україні / О.В. Вакуленко // Стратегія формування здорового способу життя. – Київ, 2000. – С. 90-93.
55. Валеологічна культура. Користування комп'ютером: Науково-методичний посібник /Укладачі: Гончаренко М.С., Коновалова О.О., Васильєва Л.В., Карачинська Е.Т., Березіна Н.О., Кириленко С.В., Макєєв М.В., Кравцова Т.Д., Камнєва Т.П., Довгопол Т.Л., Чикало Т.М. – Харків: Харківський національний університет ім. В.Н.Каразіна, 2002. – 82 с.
56. Валеологічна освіта в середній школі. Зміна парадигми в освіті: Методичні рекомендації.// Укладачі: Гончаренко М.С., Іванова Г.М., Кириленко С.В. – Харків, 2000. – 64 с.
57. Валеологія: Навч. посіб. для студентів вищих закладів освіти: В 2-х ч. / Бобрицька В.І., Гладкий С.О., Гриньова М.В. та ін. / За ред. В.І. Бобрицької. – Полтава: ТОВ "Поліграфічний центр "Скайтек", 2000. – 306 с.
58. Ващенко О.М. Професійна підготовка вчителя до виховання в молодших школярів здорового способу життя / О.М. Ващенко // Теоретико-методичні проблеми виховання учнів загальноосвітніх шкіл: Науково-методичний збірник. Кн.IV. – К.: Ін-т проблем виховання АПН України. – 2005. – С.47 – 50.
59. Вебер М. Протестантская этика и дух капитализма // Вебер М. Избранные произведения – М.: Прогресс, 1990. – 762 с.
60. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 170000 / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел – К. ; Ірпінь : ВТФ "Перун", 2005. – 1728 с.
61. Венедиктов Д.Д. Социально-философские проблемы здравоохранения / Д.Д. Венедиктов // Вопросы философии.– 1980. – №4. – С.137-139.
62. Вікова психологія / За ред. Г.С. Костюка. – К., 1976.
63. Вікова та педагогічна психологія / За ред. Д.Ф. Ніколенка. – К., 1980.
64. Вознюк А.В. Связь духовного и соматического здоровья человека в поле социального конфликта / А.В. Вознюк // Магістр медсестринства. – 2012. – № 1 (7). – С. 10-16.
65. Вознюк А.В. Философские основания педагогической аксиоматики: монографія / А.В. Вознюк, А.А. Дубасенюк. – Житомир, Изд. ЖГУ им. И.Франко, 2011. – 564 с.

66. Власова Е.М. Личностные механизмы становления социальной активности подростков / Е.М. Власова // Дисс. ... канд. психол. наук. К., 1989, – 186 с.
67. Габдреева Г.Ш. Формирование способности к самоуправлению психическим состоянием у студентов с высоким уровнем тревожности / Г.Ш. Габдреева // Автореф... канд. психолог. наук: 19.00.07. – М., 1990. – 22 с.
68. Галецька І.І. Дослідження самоєфективності в психології здоров'я / І. І. Галецька // Вісник Харківського ун-ту. – № 550. – Ч. 2. – Серія: психологія. – Харків: ХНУ. – 2002. – С.41-43.
69. Гапонова С. А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения / С. А. Гапонова // Психологический журнал. - 1994. - Т. 15, № 3. - С. 131-135.
70. Гармаш Л.С. Психофізіологічне забезпечення навчання молодших школярів із зони безумовного відселення / Л.С. Гармаш // Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.02/ Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2002. – 20 с.
71. Гиголаева Т. В. Формирование у студентов педагогического вуза готовности к реализации здорового образа жизни / Гиголаева Татьяна Валерьевна // Дис... канд. пед. наук. – Специальность 13.00.02. – теория и методика обучения и воспитания (социальное воспитание в общеобразовательной и высшей школе). – Шуя, 2006. – 203 с.
72. Грецов А.Г. Беседы с подростками о них самих. Книга для учителя / А. Г. Грецов, Е.Г. Попова. – СПб.: СПб НИИ физической культуры, 2005. – 120 с.
73. Грузева Т.С. Захворюваність підлітків України на соціально значущі хвороби / Т.С. Грузева // Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України. – 1999. – № 2. – С. 14-16.
74. Гозак С.В. Гігієнічна оцінка умов навчання школярів в міських і сільських навчальних закладах на початку реформи середньої освіти в Україні / С.В. Гозак // Гігієна населених місць: Збірник наукових праць. – Київ. – 2002. – Вип. 40. – С. 260-264.
75. Головченко Г.Т. Філософські аспекти фізичної культури Заходу та Сходу / Г.Т. Головченко, Т.В. Бондаренко // Молода спортивна наука України: 8 Міжнар. наук. конф. – Львів: ЛДДФК, 2004. – Вип. 8. – Т. 4. - С. 84 – 87.
76. Горащук В.П. Валеологія: Підручник для 10–11 класів середньої загальноосвітньої школи / В.П. Горащук. – К.: Генеза, 1998. – 144 с.
77. Горащук В.П. Організація навчально-виховного процесу з валеології в загальноосвітній середній школі: Навч. Посіб / В.П. Горащук. – Луганськ: Альма - матер, 2001.— 111 с.
78. Горащук В.П. Теоретические и методологические основы формирования культуры здоровья школьников: Дис. ... докт. пед. наук: 13.00.09 / Горащук Валерій Павлович. – Харків, 2004. – 373 с.
79. Горащук В.П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В.П. Горащук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 388 с.
80. Горго Ю.П. Психофізіологія (прикладні аспекти): Навч. Посіб / Ю.П. Горго. – К.: МАУП, 1999. –128 с.
81. Горчак С.И. К вопросу о дефиниции здорового образа жизни / С.И. Горчак // Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-гигиенические проблемы. Кишинев: Штиинца, 1991. – С. 36-38.
82. Грезнева О.Ю. Педагогическая валеология. Основные понятия / О.Ю. Грезнева. – Липецк, 2000. – 250 с.
83. Гримак Л.П. Неотложная аутопсихотерапия / Л.П. Гримак // Прикладная психология. – 1999. –№ 6. –С. 85-91.
84. Гриньова М.В. Саморегуляція навчальної діяльності школяра: Теоретико-методичний аспект / М.В. Гриньова. – Харків: Фоліо, 1997. – 256 с.

85. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич. – СПб., 1999. – 234 с.
86. Давыденко Д.Н. III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии / Д.Н. Давыденко, В.Ю. Волков, П.В. Половников. – СПб.: Респекс, 1996. – 60 с.
87. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка / В. Даль. – М.: Изд-во иностранных и национальных словарей, 1956. – Т.1. – 678 с.
88. Дикая Л.Г. Теоретические и экспериментальные проблемы управления психическим состоянием человека / Л.Г. Дикая, Л.П. Гримак // Хрестоматия по инженерной психологии / Сост. Б.А. Душков, Б.Ф. Ломов, Б.А. Смирнов / Под ред. Б.А. Душкова: Учеб. пособ. – М.: Высш. шк., 1991. – С. 280-287.
89. Дмитриева Н.Б. Психология здоровья личности: Учебное пособие для студентов / Н.Б. Дмитриева. – Казань: Изд. ТГГПУ, 2010. – 240 с.
90. Добрянська О.В. Формування свідомого ставлення до власного здоров'я та охорони довкілля в системі еколого-гігієнічного виховання підлітків / О.В. Добрянська // Гігієна населених місць. – 2009. – № 53. – С. 359-275.
91. Донченко Е. А. Личность: конфликт, гармония / Е.А. Донченко, Т. М. Титаренко. – К.: Политиздат Украины. 1989. – 175 с.
92. Дубасенюк О. А. Методика викладання педагогіки : навч. посіб. / О. А. Дубасенюк, О. Є. Антонова. – Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2008. – 492 с.
93. Духовна культура особистості: Навчальний посібник: Вид. 2-ге, допов. / Д.В.Чернілевський, О.В. Вознюк, О.А. Дубасенюк, С.Б. Олійник, Т.П. Петракова, М.Ф. Рибачук, В.М. Синіцин, О.В. Столяренко / За ред. Профессора Д.В. Чернілевського. – Вінниця: АМСКП, 2010. – 460 с.
94. Ерошина Н. А. Дидактические условия управления самостоятельной учебной деятельностью студентов педагогических вузов : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. А. Ерошина. – Липецк : ЛГУ, 2001. – 22 с.
95. Жабокрицька О.В. Вивчення думок учнів і вчителів про валеологічні проблеми сучасної школи та способи їх розв'язання / О.В. Жабокрицька // Збірник наукових праць КДПУ ім. В.Винниченка "Актуальні проблеми валеологічної освіти у навчальних закладах України в сучасних умовах". – Кіровоград, 2002. – С.40–45.
96. Жабокрицька О.В. Вивчення особливостей ставлення молодших підлітків до свого здоров'я / О.В. Жабокрицька // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том I. – С. 213–216.
97. Жабокрицька О.В. Самопізнання як засіб виховання у підлітків основ здорового способу життя / О.В. Жабокрицька // Наукові записки. – Випуск 45. Частина I. – Серія: Педагогічні науки. – Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2002.– С. 129–134.
98. Жабокрицька О.В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення. Навчальний посібник / О.В. Жабокрицька, В.С.Язловецький. – Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка. – 2002. – 196 с.
99. Жук Г.А. Психолого-педагогические основы обучения, воспитания и здоровья / Г.А. Жук, В.И. Кожохарь, И.Б. Слюсар. – Кишинев "ШТИИИЦА", 1989. – 115 с.
100. Завидівська Н. Н. Професійно-прикладні основи формування здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів економічного профілю / Н. Н. Завидівська // Педагогіка і психологія професійної освіти: Науково-методичний журнал. – 2002. – № 1. – С. 152–157.
101. Завязкин О.В. Самоконтроль и саморегуляция / О.В. Завязкин. – Донецк: Сталкер, 1998. – 319 с.
102. Зайцев В.П. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов / В.П. Зайцев, В.Ф. Стафеев, А.М. Образцова // Вопросы физического воспитания студентов. - Л.: Изд-во Ленинград, ун-та, 1991.-Вып. 22. - С. 3 - 6.

103. Закопайло С.А. Формування здорового способу життя і його цінностей у старшокласників: Методичні рекомендації / С.А. Закопайло. – Переяслав-Хмельницький: "Буклет", 2001. – 58 с.
104. Закопайло С.А., Мовчан В.П., Зубалій М.Д. Формування основ здорового способу життя школярів / С.А. Закопайло, В.П. Мовчан, М.Д. Зубалій // Наступність і перспективність у навчанні й вихованні дітей дошкільного та молодшого шкільного віку: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Переяслав-Хмельницький, 2000. – С. 48-49.
105. Занюк С.С. Психологія мотивації / С.С. Занюк. – К.: Ельга-Н; Ника-Центр, 2001. – 352 с.
106. Запрошуємо до діалогу: За проектом "Діалог": Навч. посіб./ Н.О.Березіна, О.В.Вінда, М.М.Галябарник, Т.Д.Дем'янюк, С.В.Кириленко, Н.І.Косарева, О.П.Коструб, Н.І.Новікова, І.Г.Сомова, В.А.Шаповалова. – К.: Богдана, 2003. – 128 с.
107. Здоровье-21: Основы политики достижения здоровья для всех в Европейском регионе ВОЗ: Введение / Европейская серия по достижению здоровья для всех. – Копенгаген:(ЕРЕ) ВОЗ, 1999. – 310 с.
108. Здоровьесберегающие технологии в системе общего образования Ставропольского края. / Под ред. Г.М. Соловьева. – Ставрополь: Сервисшкола, 2003. – 496 с.
109. Здоровий спосіб життя дітей і молоді та боротьба зі шкідливими звичками : реком. покажч. / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди, Бібліотека; Уклад. : Захарченко В.П.; Відп. ред. Турко І. Ф. - Х. : ХНПУ, 2010. – 38 с.
110. Изуткин А.М. Социология медицины / А.М.Изуткин, В.П. Петренко, Г.И. Царегородцев. – К.: Здоров'я, 1981. – 184 с.
111. Изуткин Д.А. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / Д.А. Изуткин, А.Д. Степанов // Советское здравоохранение. – 1981. – № 5. – С.24-26
112. Ильин Б.Н. О понятии "здоровье" человека / Б.Н. Ильин // Весник АМН СССР. – 1988. – №4. – С.18-20.
113. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы // Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. - 512 с.
114. Инвайроментальная направленность физического воспитания и его место в системе ноосферного образования / Н.А. Олейник, Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев, С.И. Крамской [Электронный ресурс] Режим доступа : <http://www.sportsscience.org/html/sconf080422.html>
115. III Национальный конгресс по профилактической медицине и валеологии. – СПб.: Респекс, 1996. – 60 с.
116. Казанцев С.Я. Дидактические основы фундаментализации обучения в системе высшего образования / С.Я. Казанцев. – Казань: Изд-во Казан, ун-та, 2000. – 138 с.
117. Калінчук Ф.М. Жити тверезо – не святість, а норма / Ф.М. Калінчук // НУ "Острозька Академія" Наукові записки серія "Психологія та педагогіка" Випуск 15 Матеріали міжнародної науково-практичної конференції 22-23 квітня 2010 р. – С. 74-80.
118. Калінчук Ф.М. Здоровий спосіб життя як об'єкт дослідження в різних галузях знання / Ф.М. Калінчук // Нові технології навчання № 66: Матеріали VII Міжнародної науково-методичної конференції "Духовно-моральне виховання і професіоналізація: виклик XXI століття" Київ-Вінниця 29-30 жовтня 2010 р. – С. 213-218.
119. Калінчук Ф.М. Как и почему воспринимается трезвость / Ф.М. Калінчук // Основы собриологии, профилактики, социальной педагогики и алкологии. (Материалы Международной конференции-семинара) под общей ред. проф. Маюрова А.Н. – Нижний Новгород, 2009. – 291 с.
120. Калінчук Ф.М. Особливості формування тверезого способу життя у студентської молоді / Ф.М. Калінчук // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з

міжнародною участю "Теорія і практика підготовки майбутніх учителів до педагогічної дії" 20-21 травня 2011 р., м. Житомир. – С. – 199-202.

121. Калінчук Ф.М. Психолого-педагогічні проблеми алкоголізації особистості: Україна і Польща / Ф.М. Калінчук // Українська полоністика. – Випуск 7. – Житомир: Видавництво ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – С. 146-152.

122. Калінчук Ф.М. Тверезість як фактор розробки ефективних управлінських рішень / Ф.М. Калінчук // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка № 54, 2010. – С. 141-144.

123. Калінчук Ф.М. Шляхи стимулювання здорового способу життя / Ф.М. Калінчук // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка № 48, 2009. – С. 108 - 111.

124. Калінчук Ф.М. Критерії та чинники здорового способу життя молоді / Ф.М. Калінчук // Науково-методичний збірник. Нові технології навчання № 67 2010 р. – С. 183 – 186.

125. Калінчук Ф.М. Підготовка вчителів природничих дисциплін до формування здорового способу життя у підлітків: здобутки та перспективи / Ф.М. Калінчук // Нові технології навчання: Наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, Академія міжнародного співробітництва з креативної педагогіки: В 2-х ч. – Київ, 2011. – Вип. 69. Частина I. – С. 80-83.

126. Калінчук Ф.М. Підготовка вчителів природничих дисциплін до формування у підлітків здорового способу життя. Методичні рекомендації / Ф.М. Калінчук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 98 с.

127. Кант И. О способности человеческого духа силою только твердой воли побеждать болезненные ощущения // Кант И. Трактаты и письма. – М.: Наука, 1980. – С. 300-302.

128. Карпухина А.М., Розов В.И. Экспресс-оценка адаптивности подростков в экстремальных условиях / А.М.Карпухина, В.И. Розов. – К., 1993. – 18 с.

129. Кащенко А.Ф. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове / А.Ф. Кащенко. – К.: Веселка, 1992. – 234 с.

130. Кириленко С.В. Проблема формування культури здоров'я в історії теоретичної думки та в сучасній практиці / С.В. Кириленко // Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. – №1 (42) 2004. – С. 48-56.

131. Климова В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – М.: Знание, 1985. – 192 с.

132. Ковалева О. И. Личностно ориентированное обучение студентов современных вузов как фактор сохранности здоровья / Ковалева Олеся Ивановна // Дис... канд. пед. наук. – Специальность 13.00.08 - Теория и методика профессионального образования. – Ставрополь, 2004. – 224 с.

133. Козловська І.М. Теоретико-методологічні аспекти інтеграції знань учнів професійно-технічної школи дидактичні основи: Монографія / І.М. Козловська. – Львів: Світ, 1999. – 302 с.

134. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія / О.М. Кокун. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

135. Козоріз В.В. Актуальні проблеми оздоровлення учнівської молоді / В.В. Козоріз, Г.О. Клименко, П.П. Слинко // I Всеукраїнська науково-практична конференція "Здоров'я і освіта". — Львів, 1993. — С. 120 – 123.

136. Колесов Д.В. Учителю о психологии и физиологии подростка / Д.В. Колесов, И.Ф. Мягков. – М.: Просвещение, 1986. – 80 с.

137. Кон И.С. Психология ранней юности. Книга для учителя / И.С. Кон. – М: Просвещение, 1989. – 256 с.

138. Кондратенко Г.П. Ціннісно-естетичні орієнтири сучасних підлітків та їх формування в процесі розвитку естетичного світосприйняття / Г.П. Кондратенко // Ціннісні пріоритети освіти у XXI столітті: Матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (Луганськ, 11-13 листопада 2003 р.). – Ч. 3. – Луганськ: Альма-матер, 2003. – С.173-178.
139. Кондратюк С.М. Системний підхід до виховання здорового способу життя / С.М. Кондратюк // Наукові записки. Серія: Педагогіка і психологія – Вінниця: ВАТ “Віноблдрукарня”. – 2000. – Вип.3 – С. 102-105.
140. Конох А.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму: Монографія / А.П. Конох. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 456 с.
141. Коржова Е.Ю. Психологическое познание человека как субъекта деятельности / Е.Ю. Коржова // Автореф. ... док.психолог.наук. – 19.00.01. – Санкт-Петербург, 2002. – 43 с.
142. Короленко Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях / Ц.П. Короленко. – Л.: Медицина, 1978. – 272 с.
143. Корольок О. М. Педагогічні умови диференціації самостійної роботи студентів технічного коледжу / О. М. Корольок // Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг : зб. наук. праць / редкол.: О. І. Черевко (відпов. ред.) та ін. – Харків : ХДУХТ, 2006. – Вип. 2 (4) – С. 596-600.
144. Корольчук М.С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності / М.С. Корольчук // Вістник. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки.- К.: Правові джерела, 2002. – Вип. 2. – С. 191-211.
145. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності / Підручник для студентів вищих навчальних закладів / М.С. Корольчук. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2003. – 400 с.
146. Кропоткин П.А. Этика / П.А. Кропоткин. – М.: Политиздат, 1991. – 496 с.
147. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці / Я.В. Крушельницька. – К.: КНЕУ, 2002. – 182 с.
148. Крысько В.Г. Психология и педагогика в схемах и таблицах / В.Г. Крысько. – Мн.: Харвест, 1999. – 384 с.
149. Кудрявцев В. Т. Выбор и надситуативность в творческом процессе: опыт логико-психологического анализа проблемы / В. Т. Кудрявцев // Психологический журнал. – Т. 18. – 1997. – № 1. – С. 16-30.
150. Кудрявцева Е.Н. Здоровье человека: проблемы, суждения / Е.Н. Кудрявцева // Вопросы философии. – 1987. – № 12. – С.11-12
151. Кузьменко В.Ю. Психологічні засади формування у старших підлітків здорового способу життя / В.Ю. Кузьменко // Психологічні стратегії в освітньому просторі: Зб. наук. праць. – К.: Київський міжрегіональний інститут удосконалення вчителів імені Бориса Грінченка, 2000. – С. 73-80.
152. Кузьмина Н. В. Профессионализм деятельности преподавателя и мастера производственного обучения профтехучилища / Н. В. Кузьмина. – К. : Высшая школа, 1989. – 167 с.
153. Куликова Н.Г. Ноосферное образование – педагогическая система, открывающая путь к высшему потенциалу надсистемы познания / Н.Г. Куликова Н.В.Маслова // Периодическая система Общих законов познания и постижения. – М.: Инст-т холодинамики, 2007. – С. 158–163.
154. Курмышев Г.В. Влияние природосообразного образования на здоровье учащихся / Г.В. Курмышев // Ноосферное образование – фундамент устойчивого развития общества: Мат. XXI Межд. Науч.-практ.конф. – Севастополь: Изд-ль Кручинин Л.Ю., 2007. – С.121–125.
155. Лалонд М. Новый взгляд на стан здоров`я канадців / М. Лалонд. – Оттава: Мін-во охорони здоров`я і добробуту Канади, 1974. – 124 с.

156. Лапаєнко С. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя / С. Лапаєнко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. – Зб. наук. праць. – Київ: Пед. думка, 1999. – Кн. I. – С. 176 – 182.
157. Лебединець Н.В. Особливості динаміки розумової працездатності, успішності та активності школярів під впливом різних педагогічних технологій / Н.В. Лебединець // Гігієна населених місць. – 2009. – № 53. – С. 351-358.
158. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А.Б. Леонова // Вестник Моск. ун-та. – Сер. 14. Психология. – 2000. – № 3. – С. 4-21.
159. Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека / А.Б. Леонова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
160. Леонтьев А. Н. Деятельность, Сознание, Личность / А. Н. Леонтьев. – М., 1975. – 386 с.
161. Лисицын Ю.П. Здоровье населения: понятия, социальная обусловленность здоровья / Ю.П. Лисицын // Руководство по социальной гигиене и организации здравоохранения. – М.: Медицина, 1987. – С.119-123.
162. Лисицын Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицын. – М.: Знание, 1982. – 40 с.
163. Лисицын Ю.П. Саналогия – основа первичной профилактики / Ю.П. Лисицын // Вестник Российской АМН. – 1995. – № 8. – С. 48-51.
164. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю.П. Лисицын, А.В. Сахно. – М.: Мысль, 1989. – 272 с.
165. Литвин-Кіндратюк С. Народознавство та організація здорового способу життя: Монографія / С. Литвин-Кіндратюк, Б. Литвин-Кіндратюк. – Івано-Франківськ, 1997. – 279 с.
166. Ліщук В.О. Мосткова О.В. Режим навчального процесу і розумова працездатність ліцеїстів / В.О. Ліщук, О.В. Мосткова // Рідна школа. – 2000. – № 1. – С. 35-37.
167. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Технология повышения личного здоровья / Под ред. Покровского В.И. / В.А. Лищук, Е.В. Мосткова. – М.: Медицина, 1999. – 320 с.
168. Лобанова А.С. Инфлайтная энергия как детерминанта адаптационной способности людей в трансформирующемся обществе / А.С. Лобанова, В.Д. Прилипенко // Инфроенергетичні технології адаптаційних процесів життєдіяльності на початку III-го тисячоліття: Зб. наук. праць. – Київ-Кривий Ріг, 2001. – С. 59–66.
169. Лобанова А.С. Информознергетическая парадигма и инфлайность как основа регенерации жизнеспособности общества / А.С. Лобанова, В.Д. Прилипенко // Качество жизни: теория и практика социальной экономики: Сб. докл. межд. Науч.-практ. конф. – Часть II. – Белгород: БГСТМ, Москва: "Мобилизация и развитие", 2002. – С. 334–343.
170. Локк Д.О воспитании // Локк Д. Соч.: в 3-х т. – М.: Мысль, 1988. Т.1. – С.310-415.
171. Ломоносов М.В. Для пользы общества коль радостно трудиться // Избранная проза / Михайло Ломоносов – М.: Сов. Россия, 1986. – С.15.
172. Лоцаков А. М. Акмеологические условия оптимизации информационного сопровождения формирования культуры здоровья будущего педагога / Лоцаков Александр Михайлович // Дис... канд. пед. наук. – Специальность 13.00.08 – Теория и методика профессионального образования. – Шуя, 2006. – 193 с.
173. Лукашевич М.П. Социология образования: Конспект лекций / М.П. Лукашевич, В.Т. Солодков. – К.: МАУП, 1997. – 224 с.
174. Лукашевич М.П. Соціалізація. Виховні механізми і технології: Навч.-метод. посібник / М.П. Лукашевич. – К.: ІЗМН, 1998. – 112 с.
175. Ляудис В. Я. Психологические предпосылки проектирования моделей инновационного обучения в школе / В. Я. Ляудис // Инновационное обучение в школе: стратегия и практика. – М.: ИНИОН, 1994. – С. 13-32.
176. Макаренко А. С. Педагогічна поема / А.С. Макаренко. – К.: Рад.шк., 1973. – 524 с.

177. Макаренко А.С. Мета виховання / А.С. Макаренко // Вибр. пед. твори в 7-ми т. – Т.4. – К.: Рад. школа, 1954. – С. 209-230.
178. Максименко С.Д. Общая психология / С.Д. Максименко. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1999. – 528 с.
179. Максимчук Б.А. Особливості прояву негативних психічних станів у студентів / Б.А. Максимчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації // Зб. наук. пр. – Випуск 5 / Редкол.: К.П. Козлова (голова) та ін. – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 435-439.
180. Максимчук Б.А. Дефінітивний аналіз ключових понять спортивно-масової роботи / Б.А. Максимчук // Проблеми освіти. Третій спец. випуск / Кол. авт. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України, Вінницький соціально-економічний інститут Університету «Україна», 2006. – С. 129-132.
181. Максименко С. Д. Современное состояние генетических исследований в психологии / Максименко С. Д. // Практична психологія та соціальна робота. – 2000. – № 6. – С. 3-10.
182. Марищук В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. – СПб.: Издательский Дом "Сентябрь", 2001. – 260 с.
183. Марьянович А.Т. Факторы, определяющие адаптационный процесс / А.Т. Марьянович // Компоненты адаптационного процесса / Под ред. В.И. Медведева. – Л.: Наука, 1984. – С. 17-31.
184. Маслова Н.В. Концепция экспериментального исследования на тему "Воспитание учащихся через природосообразное образование и экологическую безопасность" / Н.В. Маслова, Г.В. Курмышев // Ноосферное образование в Украине: Сб. науч. стат. – Харьков: ХНПУ, 2007. – С. 19–23.
185. Маслова Н.В. Ноосферное образование / Н.В. Маслова. – М.: Инст. Хододинамики, 2002. – 338 с.
186. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 479 с.
187. Маслоу А. Мотивации в психологии / А. Г. Маслоу. – Ижевск: Изд-во Удм. ун.-та, 1996. – 105 с.
188. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології. 22-24 жовтня 1996 р. - Дніпропетровськ, 1996. – 234 с.
189. Махнач А.В. Методика построения факторной модели для анализа личностных детерминант психических состояний / А.В. Махнач // Проблемность в профессиональной деятельности: теория и методы психологического анализа. – М.: Изд-во "Ин-тут психологии РАН", 1999. – С. 161-177.
190. Медведев В.И. О проблеме адаптации / В.И.Медведев // Компоненты адаптационного процесса / Под ред. В.И. Медведева. – Л.: Наука, 1984. – С. 3-16.
191. Медчук І.К. Оптимізація навчального процесу в школі і гігієнічний аспект / І.К. Медчук // Український освітній журнал. – 1994. – № 1. – С. 67-70.
192. Меламент Л.Ю. Концепція удосконалення роботи з питань збереження та зміцнення здоров'я населення / Л.Ю. Меламент, В.М. Пономаренко // Стратегія формування здорового способу життя: матеріали конференції / Під ред. Коваленко О.С. та ін. – Київ, 2000. – С. 13-17.
193. Мерлян А.В. Спільна діяльність школи та сім'ї по удосконаленню фізичного виховання учнів 1-4 класів / А.В. Мерлян // Дис. ... канд. пед. наук. – Одеса, 1994. – 181 с.
194. Методика обучения студентов управлению своим психофизиологическим состоянием с помощью технических средств: Учеб. пособ. / А.И. Киселев, Э.И. Борисов, Ф.Я. Верховский, А.Н. Лебязьев. - М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2001.-21 с.
195. Методики психодиагностики в спорте / Марищук В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. – М.: Просвещение, 1990. - 256 с.

196. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / Автор и составитель А.О. Прохоров. – М.: ПЕРСЭ, 2004. – 176 с.
197. Мор Т. Утопия / Пер. с латин. Ю.М. Каган. Вступ. Статья И.Н. Осиповского / Т. Мор. – М.: Наука, 1974. – 344 с.
198. Мудрик А.В. Социализация: задачи социальной педагогики / А.В. Мудрик // Магистр, 1993. – № 3. – С. 40-50.
199. Мудрик А.В. Социальная педагогика: Учеб для студ. пед. вузов / Под ред. В.А. Сластенина / А.В. Мудрик. – М.: "Академия", 1999. – 184 с.
200. Муравов И.В. Физическая культура и активный отдых в разные возрастные периоды / И.В. Муравов. – К.: Здоров'я, 1973. – 132 с.
201. Мюллер Й. Исторична дисертація про козаків ... / Й. Мюллер // Всесвіт. – 1988. – №6. – С. 130-136.
202. Нагорна А.М. Особливості способу життя і стану здоров'я підлітків України / А.М. Нагорна, Т.К. Кульчицька, Т.С. Грузєва // Стратегія формування здорового способу життя: матеріали конференції / Під ред. О.С. Коваленко та ін. – Київ, 2000. – С. 45-48.
203. Надточаев А.С. Философия и наука в эпоху античности / А.С. Надточаев. – М.: Изд-во МГУ, 1990. – 238 с.
204. Найн А. Гуманизация непрерывного профессионального образования: вариант, концепция, модели : учеб. пособие / А. Найн, Л. Кустов. – Челябинск : ЧГИФК, 1994. – 76 с.
205. Нечепоренко Л.С. Онтопедагогіка та інвайроментальна педагогіка / Л.С. Нечепоренко. – Харків, 2001. – 238 с.
206. Недялкова К. В. Педагогічні умови інтелектуального розвитку майбутніх учителів математики у процесі фахової підготовки : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / К. В. Недялкова ; ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, – Одеса, 2003. – 218 с.
207. Нікітіна І.В. Психологічні особливості суб'єктного самовизначення особистості в період повноліття / І.В. Нікітіна // Дис. канд. психол. наук, К., 1999. – 209 с.
208. Ніколайчук І.Ю. Формування духовно-фізичного розвитку особистості у системі фізичного виховання / І.Ю. Ніколайчук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Випуск 35. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – № 35. – С. 259-262.
209. Нові технології навчання: наук.-метод. зб. / кол. авт. – Вип. 46. – К. : Ін-т інноваційних технологій і змісту освіти, 2007. – 95 с.
210. Ноосферное образование – фундамент устойчивого развития общества. XV Международная научно-практическая конференция [Электронный ресурс] Режим доступа : http://raen-education.webhost.ru/conf_1.htm
211. Носков В.И. Основы психогигиенического обеспечения гуманистически ориентированной профессиональной подготовки студентов / В.И. Носков // Дис. ... докт. психол. наук: 19.00.02 / Ин-т психологии им. Г.С. Костюка АПН Украины – К., 2002. – 452 с.
212. Носков В.І. Психогігієнічна концепція професійного становлення та самореалізації особистості в гуманітарному вузі / В.І. Носков // Актуальні проблеми психології. – Т.1. – Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Частина 4 / За ред. Максименка С.Д. та ін. – Київ, 2001. – С. 113-121.
213. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова – М. : Азбуковик, 1999. – 944 с.
214. Омельченко С. А. Роль педагога в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения / С. А. Омельченко // Материали междунар. науч.-практ. конф., приуроченной к 10-летию Международной академии наук педагогического образования [Профессионализм педагога: сущность, содержание, перспективы развития], (Москва, 15–17 сентября 2005 г.) / Междунар. академия наук пед. образования. – М. : МПГУ : В 2-х ч. – Ч. 2. – М. : МАНПО, 2005. – С. 68–72.

215. Омельченко С. О. Валеонасичений здоров'язберігаючий простір : метод. посібник / Омельченко С. О. – Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2006. – 160 с.
216. Омельченко С. О. Здоров'я дитини та здоровий спосіб життя підлітка – домінантна умова розвитку сучасного громадянського суспільства (з досвіду роботи Райгородоцької ЗОШ І–ІІІ ст.) / С. О. Омельченко // Гуманізація навчально-виховного процесу : зб. наук. пр. ["Василь Сухомлинський у діалозі з сучасністю: виховання громадянина"] (Слов'янськ, 27–28 вересня 2007.) / за заг. ред. В. І. Сипченка. – Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2007. – С. 94–101.
217. Омельченко С. О. Здоров'я людини та його джерела / С. О. Омельченко // Рідна школа. – 2007. – № 7–8 (930–931). – С. 22–23.
218. Омельченко С. О. Погляд науковців на проблему здоров'я та здорового способу життя / С. О. Омельченко // Освіта на Луганщині. – 2006. – № 1 (24). – С. 107–112.
219. Омельченко С. О. Портрет сучасного підлітка у контексті здорового способу життя / С. О. Омельченко // Соціальна педагогіка: теорія та практика. – 2006. – № 4. – С. 90–96.
220. Омельченко С. О. Теоретичні та методичні основи взаємодії соціальних інститутів суспільства в формуванні здорового способу життя учнів загальноосвітніх навчальних закладів / С. О. Омельченко // Автореф... док. пед.наук. – 13.00.05 – соціальна педагогіка / С.О. Омельченко. – Луганськ 2008. – 46 с.
221. Онучак Л. В. Педагогічні умови організації самостійної позааудиторної роботи студентів економічних спеціальностей / Л. В. Онучак // Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теорія і методика професійної освіти". – К., 2002. – 21 с.
222. Оржеховська В.М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні підлітків / Наук.-метод. зб. "Цінності освіти і виховання" / За заг. ред. О.В. Сухомлинської, ред. П.Р. Ігнатенка, Р.П. Сеульського, упор. О.М. Павличенко / В.М. Оржеховська. – К., 1997. – С. 188-191.
223. Оржеховська В.М. Здоровий спосіб життя як превентивний фактор виховання / В.М. Оржеховська // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Зб. наук. праць. – К.: Пед. думка, 1999. – Кн. 1. – С. 11-18.
224. Оржеховська В.М. Проблеми формування здорового способу життя неповнолітніх та його науково-методичне забезпечення / В.М. Оржеховська // Стратегія формування здорового способу життя: матеріали конференції / Під ред. О.С. Коваленко та ін. – Київ, 2000. – С. 17-20.
225. Основи законодавства України про охорону здоров'я //Відомості Верховної Ради України. - 1993. - № 4, ст.19 (Із змінами, внесеними згідно із Законами України № 2978-12 від 03.02.93, ВВР 1993, № 15, ст.132; № 4039а-12 від 25.02.94, ВВР 1994, № 28, ст.235; № 183/94-ВР від 23.09.94, ВВР 1994, № 41, ст.376; № 200/94-ВР від 13.10.94, ВВР 1994, № 45, ст.404; № 70/97-ВР від 14.02.97; Декретом № 23-92 від 31.12.92, ВВР 1993, № 11, ст.93).
226. Открытая концепция здоровья /Автомонов Ю.Г., Котова А.Б., Белов В.М., Гриценко В.И., Козак Л.М., Пустовойт О.Г., Гонтарь Т.М., Комендантов А.О. – Киев, 1993. – 27 с.
227. Охорона життя і здоров'я учнів: Навч.посібник для учнів І класу /Л.А.Мечник, О.Р.Гелезюк, І.І.Жаркова, Б.М.Терещук. – Т.: Підручники-посібники, 1999. – 63 с.
228. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи/Заг. Ред. В.М.Пономаренко. – Тернопіль: Укрмедкнига. - 1999. - 68 с.
229. Оценка влияния употребления спиртных напитков на самочувствие старшеклассников промышленного города // Капранов С.В., Капранова Г.В., Губина А.С., Котова А.О. // Гігієна населених місць. – 2009. – № 53. – С. 333-338.
230. Панкратов В.Н. Саморегуляция психического здоровья: Практическое руководство / В.Н. Панкратов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. –352 с.

231. Паффенберг Р.С. Здоровый образ жизни / Р.С. Паффенберг, Э.Олсен. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
232. Петленко В.П. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота. В 5 томах. – Т 1. Валеология и мудрость здоровья / В.П. Петленко. – Санкт-Петербург: "Петроградский и КО", 1996. – 304 с.
233. Піндер Л. Новий погляд на структуру: Вивчення становища щодо розвитку політики пропагування здоров'я в Канаді / Л. Піндер // Пропагування здоров'я. – Т. 3. – № 2. – 1988. – Вид-во Оксфорд. ун-ту. – С. 205-212.
234. Полулях А.В. Культивування здорового способу життя в історії людства / Полулях А.В // Формування професійної компетентності майбутнього вчителя іноземної мови засобами інноваційних освітніх технологій. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2004. – С. 208-221.
235. Полулях А.В. Формування здорового способу життя підлітків засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / Полулях А.В // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та вузі. – Рівне: Міжнародний університет «РЕГІ» імені академіка Степана Дем'янчука, 2002. – Вип. 3. – С. 146-150.
236. Попов С.В. Валеология в школе и дома / С.В. Попов. – Санкт-Петербург, 1998. – 245 с.
237. Попов А.А. Образ жизни и здоровья / А.А. Попов, А.С. Коваленко // Стратегія формування здорового способу життя: матеріали конференції / Під ред. О.С. Коваленко та ін. – Київ, 2000. – С. 49-54.
238. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 вересня 1999 р. № 1697 "Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства".
239. Постанова Кабінету Міністрів України від 15 вересня 1999 р. № 1697 "Про затвердження Національної програми патріотичного виховання населення, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства".
240. Практикум з педагогіки: Навчальний посібник: Видання 4-те / За заг. Ред. О.А. Дубасенюк, А.В. Іванченка. – Житомир: ЖДУ, 2007. – 482 с.
241. Проблемы состояния здоровья подростков в современных условиях / Н.М. Харковенко, В.В. Мухин, В.В. Нечипоренко, В.Д. Киян, Н.Т. Седова // Материалы I Конгресса Российского общества школьной и университетской медицины и здоровья, Москва, 21-22 февраля 2008 г. – М.: Издатель НЦЗД РАМН. – 2008. – 181 с.
242. Професійно-педагогічна освіта: інноваційні технології та методики: Монографія / За ред. О. А. Дубасенюк. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2009. – 560 с.
243. Психологическое обеспечение профессиональной деятельности / Никифоров Г.С., Дмитриева М.А., Корнеева Л.Н. и др. / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во С.-Петербург, ун-та, 1991. – 152 с.
244. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. — 607 с:
245. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов / Воронова В.І, Шевченко В.Є., Коршевнік Д.О., Байбаєв Д.С., Кравченко Б.В., Галкін С.А., Малько І.В. під ред. Ложкіна Г.В.- Київ, 2003. – 145 с.
246. Психологія праці та професійної підготовки особистості: Навч. посіб. / Балл.О., Бастуй М.В., Гордієнко В.І., Красильникова Г. В., Красильников С.Р. /За ред. П.С. Перепелиці, В.В. Рибалко. - Хмельницький: ТУП, 2001. – 330 с.
247. Пустолякова Л. З турботою про здоров'я дитини. Освітній портал України [Електронний ресурс]. – Режим доступу – <http://osvita.ua/school/upbring/284>
248. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: Учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: Изд. дом "БАХРАХ", 1998. – 672 с.

249. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста / Ф. Райс. – СПб.: Издательство "Питер", 2000. – 624 с..
250. Рамаццини Бернардино. О болезнях ремесленников. Суждения / Бернардино Рамаццини. – М.: Мед. изд, 1961. – 280 с.
251. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности / Пер.с нем. Г.И.Лойдиной/ Под ред. Т.А.Гудковой / Х. Ремшмидт. – М.: Мир, 1994. – 235 с.
252. Рогозіна М.Ю. Методичні рекомендації щодо організації самоосвітньої діяльності майбутніх учителів природничих дисциплін / М. Ю. Рогозіна. – Донецьк: ДонНУ, 2005. – 27 с.
253. Рогозіна М.Ю. Умови підвищення готовності студентів природничих факультетів до здійснення самоосвіти в галузі педагогіки / М. Ю. Рогозіна // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: Зб.наук.пр. – Київ-Запоріжжя, 2002. – Вип. 27. – С.211-216.
254. Рогозіна М.Ю. Формування у майбутніх педагогів мотивів самоосвітньої діяльності / М. Ю. Рогозіна // Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики: Зб.наук.праць. – К.: НПУ, 2002. – Вип.7. – С.138 -143.
255. Романовський О.Г. Професійна підготовка майбутнього фахівця у контексті фундаменталізації сучасної освіти / О.Г. Романовський // Професійна освіта: ціннісні орієнтири сучасності : зб. наук. пр. / за заг. ред. І.А. Зязюна ; Інститут педагогічної освіти дорослих АПН України. – К.; Харків : НТУ "ХПІ", 2009. – С. 132–138.
256. Ротенберг В. С., Бондаренко С. М. Мозг. Обучение. Здоровье / В. С. Ротенберг, С. М. Бондаренко. – М.: Просвещение, 1989. – 239 с.
257. Свириденко С.О. Формування способу життя в навчальному процесі дітей та молоді / С.О. Свириденко // Стратегія формування здорового способу життя: матеріали конференції / Під ред. О.С. Коваленко та ін. — Київ, 2000. — С. 100 – 102.
258. Семиченко В.А. Психические состояния: Модульный курс для преподавателей и студентов / В.А. Семиченко. – К.: Магістр-S, 1998. – 207 с.
259. Сергета І.В. Організація вільного часу та здоров'я школярів / І.В. Сергета, В.Г. Бардов. – Вінниця: РВВ, 1997. – 292 с.
260. Сергета И.В. Состояние здоровья учащихся и основные тенденции его изменения на современном этапе / И.В. Сергета, Л.Ю. Погорелая, В.М. Махнюк // Гигиена населенных мест: Сб. научн. трудов. – К., 1999. – С. 505-510.
261. Сержантов В. Ф. Человек как предмет философского и естественнонаучного познания / В. Ф. Сержантов, В. В. Гречаный. – Л.: Изд. ЛГУ, 1980. – 216 с.
262. Сидоренко Т.П. Особливості зміни рівня соматичного здоров'я здорових підлітків протягом учбового року / Т.П. Сидоренко // Гігієна населених місць. – 2009. – № 53. – С. 364-359.
263. Сидоров В.М. Від поняття "здоров'я" до категорії / В.М. Сидоров. – К.: Промінь, 1990. – 15 с.
264. Симонов П. В. Мотивированный мозг / П. В. Симонов. – М.: Наука, 1987. – 270 с.
265. Січинський В.Ю. Чужинці про Україну / В.Ю. Січинський. – К.: Довіра, 1992. – 256 с.
266. Скумин В.А. Культура здоровья – фундаментальная наука о человеке / В.А. Скумин. – Новочеркасск: ТЕРОС, 1995. – 132 с.
267. Слипченко Ф.Ф. Основы культуры здоровья: Учеб. пособие / Под ред. Е.А. Шульгина / Ф.Ф. Слипченко, А.С. Вульфович, Е.А. Шульгин. – Волгоград: Изд-во ВГИПК РО. – 2004. – 154 с.
268. Словник-довідник для соціальних педагогів та соціальних працівників/ За ред. А.Й. Капської, І.М. Пінчук, С.В. Толстоухової – К., 2000. – 260 с.

269. Смотри по жизни вперед. Руководство по работе с подростками // Латышев Г.В., Орлова М.В., Яцышин С.М., Титова О.А, Рачнов Д.Д. – Санкт-Петербург, 2001. – 344 с.
270. Соколова И.М. Методы исследования адаптации студентов / И.М. Соколова. – Харьков: ХМУ, 2001. – 276 с.
271. Соколова І.М. Дослідження системи відношень студентів як показника психологічної адаптації до навчання в вузі / І.М. Соколова // Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук, праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К.: НЕВТЕС, 2000. – Т. II. – Ч. 6. – С. 305-308.
272. Сологуб А.І. Здоровий спосіб життя / А.І. Сологуб // Рідна школа. – 1995. – № 12. – С. 61-65.
273. Солопчук Д.М. Генеза дефініції “здоровий спосіб життя” у педагогічній теорії / Д.М. Солопчук // Наукові праці Кам’янець-Подільського державного університету: Зб. за підсумками звітної наукової конференції викладачів і аспірантів. – Випуск 4. В 4-х томах. – Т.4. – Кам’янець-Подільський: Кам’янець-Подільський державний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2005. – С.170-172.
274. Солопчук Д.М. Проблеми формування здорового способу життя в учнів загальноосвітніх шкіл / Д.М. Солопчук // Молода спортивна наука України: Зб. наукових праць у галузі фізичної культури та спорту. – Випуск 7. У 3-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – Т.3. – С.120-123.
275. Солопчук М.С. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Наукова монографія / За ред. проф. С.С.Єрмакова / М.С. Солопчук, А.В. Заїкін, Д.М. Солопчук. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – №10. – С.233-235.
276. Сорокин П.А. Человек, цивилизация, общество / П.А. Сорокин. – М.: Политиздат, 1992. – 543 с.
277. Социальная энциклопедия /Редкол.: А.П.Горкин, Г.Н. Карелова, Е.Д.Катульский – М.: Большая Российская энциклопедия, 2000. – 438 с.
278. Спиваковская Л.С. Профилактика детских неврозов: комплексная психологическая коррекция / Л.С. Спиваковская. – М.: Изд. МГУ, 1988. – 198 с.
279. СПИД: Региональная программа пропаганды здорового образа жизни "Культурная инициатива": Учеб. программа для школ / Пер. с англ. – Н. Новгород: 1994. – 48 с.
280. Сподін Л. А. Педагогічні умови формування професійної спрямованості особистості студентів вищих аграрних закладів освіти / Л. А. Сподін // Дис. ...канд. пед. наук : 13.01.04. – К., 2001. – 228 с.
281. Старков В.А. До витоків української фізичної культури: народна свідомість у давньоруський період / В.А. Старков // Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей / За заг. ред. С.В. Кириленко, В.А. Старкова, А.В. Цьося. – К.: ІЗМН, 1997. – С. 80-90.
282. Стельмахович М.Г. Українська родинна педагогіка / М.Г. Стельмахович. – К., 1996. – 210 с.
283. Степанюк Ю. Ведичне знання про здоров'я людини як елемент культури здоров'я людини / Ю. Степанюк // Молода спортивна наука України. – Львів: ЛДЦФК, 2004. – Вип.. 8. – Т. 4. – С. 329 - 332.
284. Стрижак С. В. Науково-дослідна робота в системі професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін / С. В. Стрижак // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія. Випуск 5. – К.: Пед. преса, 2003. – С. 272-276.
285. Стрижак С.В. Науково-методичні основи професійної підготовки майбутніх учителів природничих дисциплін у вищих педагогічних навчальних закладах / / С. В. Стрижак // Автореф...дис.канд.пед.наук. – 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти. – Київ, 2005. – 20 с.

286. Стрижак С.В. Професійна спрямованість майбутніх учителів природничих дисциплін / С. В. Стрижак // Наукові записки КДПУ ім. В.Винниченка. Серія: "Педагогічні науки". Випуск 52. Частина 2. – Кіровоград. 2003. – С. 201-203.
287. Сухарев А.Г., Сергета И.В. Особенности свободного времени и физическая работоспособность подростков / А.Г. Сухарев, И.В. Сергета // Гигиена и санитария. – 1995. – № 6. – С. 29-31.
288. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Рождение гражданина, Письма к сыну / В.А. Сухомлинский. – К.: Рад. шк., 1985. – 557 с.
289. Сучасні педагогічні технології при викладанні курсу "Основи екології" у вищому педагогічному навчальному закладі / [Бойчук Ю.Д., Марциновський В. П., Зуб О. В., Калініна О. В.] // Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти. Наукові записки Рівненського державного гуманітарного університету : зб. наук. пр. – Рівне : РДГУ, 2006. – № 35. – С. 59-65.
290. Сущева І.В. Сучасна педагогіко-освітня стратегія формування здорового способу життя гімназистів / І.В. Сущева // Педагогічні засади формування гуманістичних цінностей природничої освіти, її спрямованості на розвиток особистості. Міжнародна науково-практична конференція. (Х Каришинські читання 29-30 травня 2003 року). – Полтава, 2003.– С.439-440.
291. Сущева І.В. Складові компоненти здорового способу життя. Біоритми, режим дня і здоров'я. Валеологічні основи раціонального режиму дня школярів / І.В. Сущева, П.Д. Плахтій // Медико-біологічні основи валеології. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Під ред. П.Д. Плахтія – Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет, інформаційно-видавничий відділ, 2000. – С. 59-72.
292. Сущева І.В. Стан здоров'я та особливості формування психофізіологічних функцій у гімназистів 12-13 років / І.В. Сущева, Н.В. Сисоєнко // Зб. наук. праць співробітників КМАПО ім.. П.Л. Шупика, - Київ, 2000. – Вип. 9 – С. 676-682.
293. Сущенко Л.П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 1999. – 308 с.
294. Таланчук Н.М. Системно-социальная концепция школьного воспитания / Н.М. Таланчук. – Казань: АПН СССР, 1991 – 22 с.
295. Тернопільська В. І. Психологія для старшокласників (від самопізнання до соціальної відповідальності). Навчальний посібник / В. І. Тернопільська. – Київ: Вид.учб.літ., 2003. – 229 с.
296. Тимошенко Н. О. Подготовка учителя к просветительной деятельности в области основ индивидуального здоровья школьников / Тимошенко Наталия Олеговна // Дис... канд. пед. наук. – 13.00.08 – Теория и методика профессионального образования. – Ставрополь, 2004. – 170 с.
297. Указ Президента України від 27 квітня 1999 року "Про заходи щодо розвитку духовності, захисту моралі та формування здорового способу життя" (із змінами, внесеними згідно з Указом Президента України № 1195/99 від 17 вересня 1999 року).
298. Уроки здоров'я. Методичний посібник для вчителів. /Автор-упорядник С.В.Кириленко. – Харків: "Скорпіон", 2004. – 88 с.
299. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения // Всемирная организация здравоохранения: Основные документы / Пер. с англ. – 39 - е изд. – М.: Медицина, 1995. – 208 с.
300. Устав Всемирной организации здравоохранения. – Женева, 1946. – 234 с.
301. Ущенко В.А., Ущенко З.Д. Основи формування здорового способу життя дітей та підлітків в наскрізному курсі навчально-виховної роботи / В.А. Ущенко, З.Д. Ущенко // Стратегія формування здорового способу життя: матеріали конференції / Під ред. О.С. Коваленко та ін. — Київ, 2000. — С. 89-92.

302. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти: Матеріали Міжнародної науково-практичної конф. з валеології. 22-24 жовтня 1996. Дніпропетровськ / За заг. ред. С.В. Кириленко. – К.: Ін-т змісту і методів навчання, 1997. – 296 с.
303. Формування здорового способу життя молоді: Київський досвід / Н.М. Комарова, П. Шатц, О.О. Яременко та ін. – К.: Укр. ін-т соц. досліджень, 2001. – 56 с.
304. Формування здорового способу життя: Навч. посібн. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців/ О.Яременко, О.Вакуленко, Л.Жаліло, Н.Комарова та ін. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 232 с.
305. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків./ Н.Ю.Максимова, А.Й.Капська, О.Г.Карпенко, Н.Л.Лук'янова, Н.Б.Підлісна, О.П.Коструб, О.В.Вінда, І.Г.Сомова, М.М.Галябарник, С.В.Кириленко, І.І.Цушко, В.М.Ніколаєвський, В.Г.Панок. – К.: Ніка-Центр, 2002. – 280 с.
306. Формування навичок здорового способу життя у дітей і підлітків: За проектом "Діалог": Навч.-метод. посібник/ О.В.Вінда, О.П.Коструб, І.Г.Сомова, Н.О.Березіна, М.М.Галябарник, С.В.Кириленко. - 2-е видання, перероблене і доповнене. – К., 2003. – 284 с.
307. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків: За проектом "Діалог": Навчально-методичний посібник. – 3-тє вид., перероб. і доповн. – К., 2004. – 172 с.
308. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 366 с.
309. Фуко М. Герменевтика субъекта / М. Фуко // Социо-Логос. – М.: Прогресс, 1991. – С. 280-291.
310. Харламов И. Ф. Педагогика: учеб. пособие / И.Ф. Харламов. – М.: Политиздат, 1986. – 519 с.
311. Царенко А.В. Здоров'я як найвища цінність людини / А.В. Царенко // Валеология. – 1997. – № 1. – С. 20-24.
312. Цимбал Н.М. Практикум з валеології. Методи зміцнення фізичного здоров'я: Навч.-метод. посіб. для студ. вищ. пед. навч. закладів та вчителів-валеологів ЗОШ / Н.М. Цимбал. – Тернопіль: Навч. книга – Богдан, 2000. – 168 с.
313. Цицерон Марк Тулій. О старости. О дружбе. Об обязанностях / Марк Тулій Цицерон. – М.: Наука, 1974. – 234 с.
314. Цьось А.В. Про систему вдосконалення запорозьких козаків / А.В.Цьось, В.І.Завацький //Традиції фізичної культури в Україні: Зб. наук. статей. – К.: ІЗМН, 1997. – С.44-62.
315. Чаговець А. І. Проблема формування здорового способу життя дітей дошкільного віку у вітчизняній педагогіці (друга половина ХХ століття) // Дис... канд.пед.наук. – 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки. – Чаговець Алла Іванівна. – Житомир, 2007. – 207 с.
316. Чемерис І. М. Нові вимоги до спеціаліста: поняття компетентності й компетенції / І.М. Чемерис // Вища освіта України. – 2006. – № 2. – С. 84-88.
317. Черепанова І.Ю. Дом колдунь. Язык творческого бессознательного / І.Ю. Черепанова. – М.: КСП+, 1999. – 416 с.
318. Чикин С.А. Что такое здоровье? / С.А. Чикин, Г.И. Царегородцев – М.: Знание, 1976. – 18 с.
319. Шабаровський В. Українці в боротьбі за тверезість Краєзнавче дослідження з історії руху тверезості на Рівненщині. Ч. І. // Шабаровський В. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www.health.rv.ua>
320. Шварцер Р. Русская версия шкалы общей самоэффективности Р. Шварцера и М. Ерусалема / Р. Шварцер., М. Ерусалем, В. Ромек // Иностранная психология.- 1996. - № 7. - С. 71-76.

321. Шеховцева Л. Ф. О психофизиологических особенностях конституциональных типов / Л.Ф. Шеховцева // *Функциональная морфология*. – Новосибирск, 1984. – С. 132-138.
322. Шибутани Т. Социальная психология / Т. Шибутани. – М.: Наука, 1969. – 250 с.
323. Ширманова О.В. Эмоциональная напряженность учителя и студента: взаимосвязь физиологических и психологических показателей / О.В. Ширманова // *Психологический журнал*. – 2002. – Т. 23. – № 2. – С. 88-99.
324. Шкуркіна В.М. Програма соціального здоров'я дітей-сиріт підліткового віку – "Будьмо здоровенькі!" / В.М. Шкуркіна // *Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи*: Зб. наук. пр. Дрогоб. держ. пед. ун-ту ім. Івана Франка / Ред.кол. М.І. Лук'яненко, Р.Р. Шологон та ін. – Дрогобич: Коло, 2003. – Вип. 2. – С. 493-500.
325. Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости // Шопенгауэр А. Избранные произведения. – М.: Просвещение, 1992. – С.198.
326. Шупта О. В. Формування готовності до професійної творчої діяльності майбутніх перекладачів / О. В. Шупта // *Автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.04 / Хмельницька академія ДПСУ*. – Хмельницький, 2005 – 234 с.
327. Щепин О.П. Медицина и общество // О.П. Щепин, Г.И. Царегородцев, В.Г. Ерохин. – М.: Медицина, 1983.
328. Щербина В.А. Навчально-прикладна психофізична підготовка та здоров'я студентів: Навч.-метод. посіб. - К., 1998. - 160 с.
329. Юркова Т.Ф. Формування у підлітків ціннісного ставлення до природи в контексті громадянського виховання / Т.Ф. Юркова // *Зміст громадянської освіти і виховання: історія, реалії, перспективи*: Матер. Міжнар. наук.-прак. конф. Херсон, 14-15 верес. 2006 р. – Херсон: РПО, 2006. – С. 168 – 171.
330. Язловецька О.В. Учням про здоров'я // О.В. Язловецька, В.С. Язловецький. – Кіровоград, РВЦ КДПУ ім. В.Винниченка, 2000. – 212 с.
331. Bandura A. Self-efficacy / A. Bandura // *Harvard Health Letter*. - 1997. - Vol. 13. - P. 3-39.
332. Bandura A. Negative self-efficacy and goal effects revisited / A. Bandura, E. A. Locke // *Journal of Applied Psychology*. – 2003. – Vol. 88. – № 1. – P. 87-99.
333. Bettelheim B. Die Geburt des Selbst / B. Bettelheim. – Frankfurt: Fischer, 1984.
334. Colquitt J.A. Toward an integrative theory of training motivation: A meta-analytic path analysis of 20 years of research / J.A. Colquitt, J.A. LePine, R.A. Noe // *Journal of Applied Psychology*. - 2000. - Vol. 85. - № 5. - P. 678 - 707.
335. Kerner K.T. Liberalism and its critics // K.T. Kerner. – London: Croom Helm, 1985. – 220 p.
336. Lumley M.A. Stress management through written emotional disclosure improves academic performance among college students with physical symptoms / M.A. Lumley, K.M. Provenzano // *Journal of Educational Psychology*. – 2003. – Vol 95. – № 3. – P. 641-649.
337. Revelle W. Individual Differences in personality and motivation: "Non-cognitive" determinants of cognitive performance // *Attention, selection, awareness, and control: a tribute to Donald Broadbent* / ed. A. Baddeley and L. Weiskrantz. - Oxford: Clarendon, 1993. - P. 346 - 373.
338. Rootman I. A framework for health promotion evaluation // I. Rootman, M. Goodstadt, L. Potvin, & J. Springett. - N-Y, 1996.
339. Rotter L. B. Generalized expectancies for internal versus external of reinforcement // *Psychological monographs*, 1966. – Vol. 80. – P. 3-28.
340. Ting K. Cross-level effects of class characteristics on students' perceptions of teaching quality / K. Ting // *Journal of Educational Psychology*. – 2000. – Vol. 92. – № 4. – P. 818-825.

Наукове видання

**ВОЗНЮК Олександр Васильович,
ДУБАСЕНЮК Олександра Антонівна,
КАЛІНЧУК Федір Михайлович**

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
СУБ'ЄКТІВ ОСВІТИ**

Монографія

Комп'ютерний макет: О.В. Вознюк
Обкладенка: С.М. Горобець

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 27.06.12. Формат 60х90/16. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.

Ум. друк. арк. 22.1. Обл. вид. арк. 23.0. Наклад 300. Зам. .

Видавець і виготовлювач

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка

м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:

серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.

електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua

