
АНАЛІЗ ПРЕДИКТОРІВ ФОРМУВАННЯ САНОГЕННОГО ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ НА ЕТАПІ ЛІТНЬОГО ВІДПОЧИНКУ

Копко І. Є.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-497-9-22>

Вступ

Домінантною метою сучасної теорії позашкільної освіти та виховання є створення сприятливих умов для особистісного становлення і творчої саморегуляції, формування позитивної мотивації на здоров'язбережувальну стратегію життєдіяльності.¹ Необхідність виховання здорового підростаючого покоління української молоді зумовлює об'єктивну потребу розробки ефективної системи формування, алгоритмізації діагностики саногенного виховання дітей, зокрема підлітків. Загальновідомо, що у підлітковому віці відбувається прийняття, становлення, формування та утвердження не лише моральних, національних, громадянських, родинних, особистісних, а й здоров'язбережувальних цінностей: дбайливого ставлення до власного здоров'я, дотримання правил гігієни, прихильне ставлення до профілактики захворювань тощо.² Причому цей процес триває постійно, як в умовах родинного виховання та шкільного навчально-виховного процесу, так і в умовах дозвілля, відпочинку, особистісного спілкування, у тому числі й в літніх оздоровчих таборах. Вважається, що важливим із соціальних інститутів у здоров'ятворчій діяльності школярі є літні оздоровчі табори.³ Це спонукає до пошуку нових, оптимальних шляхів саногенного виховання підлітків в умовах організованого літнього відпочинку.

Як показує аналіз наукової літератури, що базовими особливостями саногенного способу мислення, виховання – є “відкритість особистості для саморозуміння, самодослідження, готовність переглядати і

¹ Соя М., Костюк П. Сучасні погляди на роль літніх оздоровчих таборів у формуванні рівня здоров'я у дітей середнього віку. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т. 4. С 149-155.

² Бех І.Д. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади : навч.-метод. посіб. К. : Либідь, 2003. 344 с.

³ Бартків О. С. Оздоровчо-виховна діяльність у літньому дитячому таборі : монографія / за ред. П. М. Гусака. Луцьк , 2013. 204 с.

вдосконалювати власну ціннісно-смыслову систему у здоров'ятворчій діяльності”.⁴

Психолого-педагогічні та соціальні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді охарактеризовано в дослідженнях В. М. Оржеховської, О. І. Пилипенко.⁵ Різним аспектам формування здорового способу життя й здоров'я, превентивному вихованню дітей та молоді присвятили дослідження О. В. Вакуленко,⁶ М. М. Дубінки.⁷ Проблеми позашкільного валеологічного виховання відображено у працях М. Гончаренко та інших.⁸

Обрана тема дослідження актуалізується кількома чинниками: війна, негативний вплив на здоров'я дітей має зменшення рухової активності, що зумовлене тривалим перебуванням учнів за партою, великою кількістю домашніх завдань, тривалим перебуванням біля комп'ютера, недостатньою зайнятістю фізичною культурою; потреба належної, науково обґрунтованої організації саногенного виховання підлітків в умовах позашкільної освіти; доцільність і необхідність залучення дітей у цілеспрямований пошук власних систем оздоровлення, використовуючи здобутки української народної педагогіки.

1. Аналіз організаційно-педагогічних умов ефективного здійснення саногенного виховання та формування культури здоров'я підлітків у позашкільній діяльності

Метою дослідження є проаналізувати результати емпіричного дослідження ролі сучасного оздоровчого табору у формуванні активної позиції і світоглядно-оздоровчої лінії поведінки підлітків.

Нами була створена програма дослідження, що передбачала вивчення організаційно-педагогічних умов ефективного здійснення саногенного виховання та формування культури здоров'я підлітків у літніх оздоровчих таборах:

⁴ Осадько О. Ю. Особливості внутрішнього діалогу як саногенного способу аутокомунікації. Актуальні проблеми психології. Т.7. Вип.34 С. 138-146. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i34/18.pdf>

⁵ Оржеховська В. М., Пилипенко О. І. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у

дітей та молоді: навч. посіб. Черкаси, 2007. С. 259 – 274.

⁶ Вакуленко, О. В. Сучасні аспекти формування здорового способу життя в Україні та світі *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка : збірник наукових праць*. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 21. С. 114-121 <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/11630>.

⁷ Дубінка М. М. Методика виховної роботи в дитячих оздоровчих таборах. Кіровоград, 2006. 153 с.

⁸ Гончаренко, М.С., et al, Розробка методів формування здорового способу життя у педагогічному процесі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2015,129 (3):С. 88-90.

- з'ясування ролі оздоровчих таборів у літньому відпочинку школярів-підлітків;

- вивчення способів проведення вільного часу підлітками, місця спорту і фізичних вправ у структурі зацікавлень учнів середніх класів;

- з'ясування рівня знань учнів про народні методи здоров'язберігаючої діяльності;

- визначення ставлення батьків та вихователів до саногенного виховання та труднощів, які виникають під час його здійснення.

Дослідження проводились у два етапи. Відомо, що сталість несприятливих тенденцій у формуванні вікозалежної патології у підлітків сприяють пошуку практичних технологій оздоровлення та алгоритмізації діагностики саногенного виховання. На першому етапі нашого дослідження здійснили алгоритмізацію діагностики саногенного виховання за допомогою анкетування. В опитуванні брали участь підлітки 12–15 років Дрогобицьких ліцеїв (всього 300 респондентів). При визначенні вибірки враховувалося, щоб 2/3 опитаних становили учні міських шкіл і відповідно 1/3 респондентів – сільські школярі, а кількість хлопців та дівчат була однаковою, як і кількість дітей одного віку.

Другий етап нашого дослідження був проведений у літніх оздоровчих таборах. Учась у ньому брали 402 підлітки, вихованці літніх оздоровчих таборів (50 підлітків входили до експериментальних груп і 52 – до контрольних)

Здоров'я – певний рівень характеристик, які властиві організму зберігати необхідні компенсаторні і захисні механізми, що забезпечують надійність і працездатність організму.⁹ Відштовхуючись від досліджень Ярош Н., що основна роль саногенного виховання – створення умов для досягнення ціннісно-сислової системи самовдосконалення, а саме : гармонія рис особистості, злагода з самим собою й оточенням, саногенного способу аутокомунікації, усунення поганих звичок, керування своїми емоціями, контроль над своїми потребами.¹⁰ У системі безперервної освіти літні канікули відіграють особливу роль для розвитку, саногенного виховання та оздоровлення підлітків. Літні канікули становлять значну частину річного обсягу вільного часу школярів, тому не всі батьки можуть надати своїй дитині повноцінний, правильно-організований відпочинок.

Наводимо аналіз найважливіших з одержаних результатів.

⁹ Ашиток Н. Освітній аспект проблеми формування здорового способу життя. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. 3 (23). С. 4-6.2.

¹⁰ Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2017. № 62. С. 35–38.

На питання: «Яким способом проведення літніх канікул ти віддаєш перевагу?» кожен респондент міг вказати кілька відповідей. Серед запропонованих варіантів були такі: «відпочинок вдома», «поїздка на море», «відвідування родичів», «відпочинок у літньому оздоровчому таборі» тощо. Результати проілюстровано на рисунку 1.

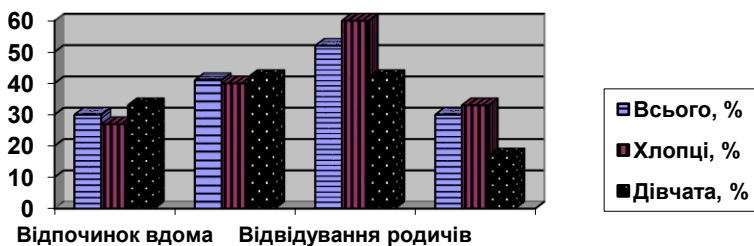


Рис. 1. Способи проведення підлітками літніх канікул

Як видно з діаграми, підлітки віддають перевагу відвідуванню родичів (у селі) (понад 50%). 40% підлітків відпочивають на морі. Приблизно 30% віддають перевагу відпочинку вдома чи в оздоровчому таборі, причому дівчата більше люблять відпочивати вдома, а хлопці – у оздоровчому таборі.

Ми намагалися також з'ясувати кількість підлітків, яким доводилося відпочивати у літньому таборі.

Результати представлені на рис. 2.

Отже, 40% підлітків хоча б раз побували у літньому оздоровчому таборі, причому у хлопців цей відсоток є вищим (47%), ніж у дівчат (33%). Перебування у таборі підліткам, як правило, подобалося, оскільки: «у таборі можна займатися спортом», «робити ранкову зарядку», «можна знайти багато нових друзів», «там свіже повітря і красиві краєвиди», «у таборі цікаво та весело», «у таборі є можливість проявляти самостійність та рішучість» тощо.

Найважливішим завданням літніх таборів є оздоровлення дітей, організація їх активного відпочинку, який би допоміг їм позбутися емоційного навантаження, що накопичилося протягом навчального року. Тому велике значення має організація спортивно-оздоровчої роботи у таборі.¹¹

¹¹ . Шутка Г. Фізичний розвиток дітей у літніх оздоровчих таборах як актуальна соціально-педагогічна проблема *Соціалізація особистості*. К. : НПУ, 2000. С.69–76.

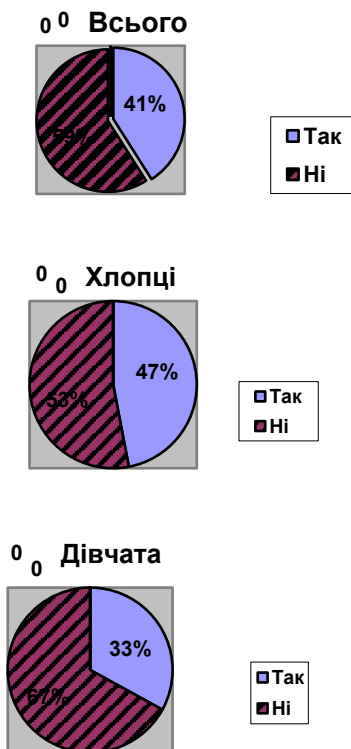


Рис. 2. Відвідування підлітками літнього оздоровчого табору
У дітей, які побували у літньому оздоровчому таборі, ми намагалися з'ясувати, яким формам фізичної культури там віддавалася перевага. Результати представлені у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1.

Найпоширеніші форми фізичного виховання у літніх оздоровчих таборах

№	Форми фізичного виховання	Всього, %	Ранг	Хлопці, %	Ранг	Дівчата, %	Ранг
1.	Ранкова зарядка	83	1	100	1	100	1
2.	Спортивні конкурси, естафети	42	3	43	2	40	3
3.	Робота спортивних секцій, гуртків	8	5	14	5	0	5
4.	Туристичні походи	67	2	43	2	60	2
5.	Народні ігри та розваги	25	4	29	4	20	4

Як видно з таблиці, найпоширенішою формою фізичного виховання у спортивних оздоровчих таборах є ранкова зарядка. Вона проводиться регулярно, але цієї форми для оздоровлення дітей є недостатньо. Популярними є й туристичні походи. Проте це епізодична форма оздоровлення, а тому її ефективність є недостатньою. Практично не працюють у таборах спортивні гуртки й секції, хоча ця форма оздоровлення є досить ефективною, оскільки кожен вихованець міг би обрати саме те, що йому до душі.

Отже, літні оздоровчі табори є не досить популярними серед сучасних підлітків, а система оздоровлення у них є недосконалою. Оздоровчі заходи тут проводяться нерегулярно, а їх ефективність є недостатньою.

Хоча можна говорити про різні види здоров'я, – а) *фізичне*, що визначає повноцінне і правильне функціонування організму; б) *психічне*, що зумовлює рівновагу і нормальне протікання психічних процесів; в) *духовне* – як прагнення до ідеалу, що є головним джерелом сили і енергії людини; г) *правове*, що засвідчує ставлення людини до правових норм суспільства; ґ) *соціальне*, від якого залежить безконфліктна взаємодія з довкіллям – підлітки ототожнюють здоров'я лише з фізичним, вважаючи засобом його збереження й зміцнення фізичну культуру та спорт.

Наступний етап нашого дослідження був проведений у літніх оздоровчих таборах. Участь у ньому брали 402 підлітки, вихованці літніх оздоровчих таборів (50 підлітків входили до експериментальних груп і 52 – до контрольних).

У рамках трактування теми дослідження нами було вивчено ставлення підлітків до фізичної культури та спорту. Програма цього етапу дослідження передбачала вивчення комплексу взаємозв'язаних питань:

1. наявність вільного часу у підлітків та основні способи його проведення;
2. місце спорту та фізичних вправ у структурі зацікавлень учнів середніх класів;
3. роль батьків та педагогів у процесі фізичного та саногенного виховання підлітків;

Для цього підліткам було запропоновано відповісти на запитання двох анкет. Анкета мала на меті виявити способи проведення вільного часу підлітками, а також роль фізкультури та спорту у житті сучасних підлітків. Усього було запропоновано сім запитань, з них два закриті, чотири напівзакриті та одне відкрите. Окрім того, кожна анкета передбачала відповідь підлітків на три запитання, що стосувалися особистості самих респондентів. Оскільки підлітки з різних причин не

дуже охоче відповідають на відкриті запитання, ми намагалися їх уникати.

Відповіді респондентів на анкету дозволили з'ясувати кількість вільного часу у сучасних підлітків. Зокрема 34,5% опитаних підлітків вказали, що вільного часу у них до 1 години, 27,5% – 1 – 3 години, 38% – більше 3–5 годин. Відповіді хлопців та дівчат дещо різняться. Це проілюстровано у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Кількість вільного часу у сучасних підлітків

Тривалість часу	Хлопці, %	Ранг	Дівчата, %	Ранг
До 1 години	37,5	2	31	2
1–3 години	12,5	3	46	1
3–5 годин	50	1	23	3
5 і більше	0	4	0	4

Як видно з таблиці, половина сучасних хлопців-підлітків мають змогу займатися улюбленими справами, у т.ч. й спортом, приблизно 3 – 5 годин на день. Майже половина дівчат-підлітків мають 1 – 3 години вільного часу.

У цей час діти можуть займатися різноманітними видами діяльності, наприклад, читати літературу, переглядати телепрограми, грати у комп'ютерні чи настільні ігри, спілкуватися з друзями, допомагати батькам, займатися спортом, відвідувати художню, музичну чи спортивну школу, допомагати батькам тощо. Кожен респондент міг назвати кілька варіантів відповідей. Результати показані у таблиці 1.3.

Таблиця 1.3

**Основні способи проведення вільного часу
сучасними підлітками**

Види діяльності	Всього		Хлопці		Дівчата	
	%	Ранг	%	Ранг	%	Ранг
Читання книг	24	6	14	7	36	5
Читання газет	16	9	14	7	18	6
Перегляд телебачення	68	2	71	1	64	3
Спілкування з друзями	72	1	57	2	91	1
Допомога батькам	60	3	50	3	73	2
Заняття спортом	28	4	43	4	9	8
Заняття в художній, спортивній чи музичній школі	20	8	28,5	6	9	8
Заняття в гуртках	4	11	7	10	0	10
Прослуховування музики	22	7	5	11	45	4
Відвідування театру, кінотеатру, концертів	0	12	0	12	0	10
Гра у комп'ютерні ігри	28	4	36	5	18	6
Гра у настільні ігри	8	10	14	7	0	10

Як видно з таблиці, підлітки переважно спілкуються з друзями, живляться телевизор чи допомагають батькам, причому більшість хлопців віддають перевагу телебаченню, а дівчат – спілкуванню з друзями. Оскільки для підлітка провідним видом діяльності є спілкування з однолітками, то така відповідь була очікувана. А от перегляд телевізійних програм швидше негативно, ніж позитивно впливає на психічне та фізичне здоров'я підлітків.

Турбує й те, що заняття фізкультурою та спортом для збереження здоров'я займає нижчі позиції, аніж телебачення. І якщо 46% хлопців у вільний час займаються спортом, то серед дівчат цей відсоток значно нижчий (9%). Такий стан речей сприяє перетворенню підлітків у пасивних спостерігачів. Їм цікавіше спостерігати за відомим спортсменами з телеекрану, ніж самим активно займатися спортом. Довгосидіння ж перед телевизором негативно впливає на зір, опорно-руховий апарат підлітків, їх нервову систему тощо.

Щоправда можна припустити, що сучасні підлітки не підтримують у належному стані свою фізичну форму, а отже й здоров'я, через брак часу, хоча насправді спорт та фізкультура їм подобаються. Ми намагалися це з'ясувати. Результати проілюстровано на рис. 3.

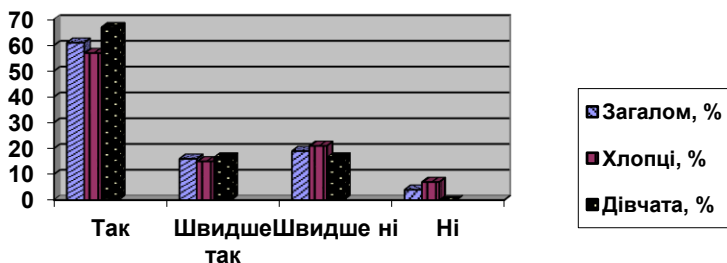


Рис. 2.3. Симпатії сучасних підлітків до фізкультури та спорту як засобів збереження здоров'я

Як видно з рис.3 сучасним підліткам подобається займатися фізкультурою та спортом. Щоправда відповіді підлітків викликають певне застереження, оскільки 67% відсотків дівчат вказали, що люблять займатися фізкультурою та спортом, але насправді це роблять у вільний час лише 9%.

Важливою вважаємо також і тривалість часу, протягом якого підлітки щоденно займаються фізичними вправами та спортом, адже їх

регулярність є дуже важливою у справі підтримання здоров'я.¹² Отож були отримані такі результати. До 1 години в день фізкультурою та спортом займаються 52% підлітків, 1–2 години – 33%, 2–3 години – 4% та більше 3 годин – 11% підлітків.

Відмінності у відповідях хлопців та дівчат проілюстровані у таблиці 1.4.

Таблиця 1.4.

Час, який щоденно підлітки відводять для занять фізкультурою та спортом

Тривалість	Хлопці, %	Ранг	Дівчата, %	Ранг
До 1 години	47	1	58	1
1–2 години	33	2	33	2
2–3 години	7	4	0	4
3 і більше	13	3	9	3

Як видно з таблиці, відповіді дівчат та хлопців практично ідентичні. Більшість з них займаються спортом до 1 години в день. Наважимося припустити, що найчастіше це трапляється саме на уроках фізкультури в школі. На підтвердження цієї гіпотези ми запропонували підліткам запитання: «Де переважно ти маєш змогу займатися фізкультурою та спортом?». Отримані результати проілюстровано у таблиці 1.5.

Таблиця 1.5

Місце, де підлітки в основному займаються фізичними вправами та спортом

№	Місце	Всього, %	Ранг	Хлопці, %	Ранг	Дівчата, %	Ранг
1.	Вдома	12	4	12,5	4	12,5	3
2.	Уроки фізкультури	37	1	29	1	50	1
3.	Спортивні секції	7	5	8	5	6	5
4.	Спортивна школа	17	3	25	3	6,5	4
5.	Вулиця	27	2	25,5	2	25	2

Як видно з таблиці, найчастіше підлітки займаються фізичними вправами на уроках фізкультури та на вулиці з друзями після уроків. Зрозуміло, що кількість уроків фізкультури є незначною для регулярних занять фізкультурою та спортом. Аналогічна ситуація й зі спортивними секціями у школах. Відсоток дітей, які їх відвідують, дуже низький. Тривожним є й той факт, що підлітки практично не займаються

¹²Дампіка Ю., Шукатка О. Механізми формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою учнів початкових класів. Освіта. Інноватика. Практика, 2023. Том 11, № 6. С. 38-43. DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i6-006

фізичними вправами вдома. Очевидно, що батьки не спонукають їх до цього. Вважаємо цю ситуацію негативною, оскільки саме сім'я відіграє провідну роль у вихованні дітей та підлітків.

Заняття фізичними вправами та спортом є цікавішими та приємнішими, коли поряд одинодумці. Саме тому ми намагалися з'ясувати, з ким підлітки займаються фізкультурою та спортом. Це дозволило також з'ясувати, хто найчастіше спонукає підлітків до занять фізичними вправами чи іграми.

Отримані результати проілюстровано на рис. 4.

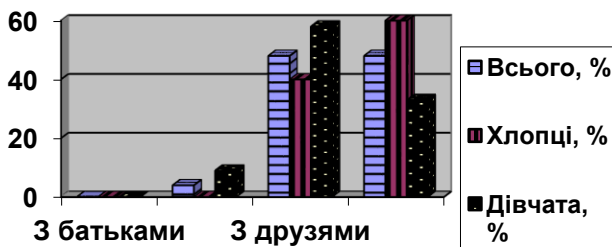


Рис. 4. Товариство, у якому підлітки займаються фізичними вправами та спортом

Як видно з діаграми, підлітки найчастіше займаються спортом разом з друзями або самі, причому хлопці частіше займаються самі (60%), а дівчата – з друзями (58%). Очевидно, що спілкування з друзями, які є референтною групою для підлітків, супроводжується іноді іграми чи заняттями фізичними вправами. Тривожним симптомом вважаємо те, що з підлітками фізичними вправами не займаються батьки. Отже, вони практично не спонукають підлітків до ведення здорового способу життя, до занять фізичною культурою та спортом та не демонструють цього на власному прикладі. Проте, як свідчать дослідження науковців, що основним мотивом, що спонукає дітей займатися спортом, виявляється особистий приклад батьків і їхнє бажання, тоді як набуті у дитячому віці навички і звички, здоровий спосіб життя супроводжуватимуть людину все її життя”.¹³

Отже, сучасні підлітки здебільшого ототожнюють поняття «здоров'я» лише з фізичним благополуччям і їхні зусилля на збереження здоров'я спрямовані саме у цьому напрямі. Хоча й фізичною культурою вони займаються недостатньо, епізодично. Ніхто з дорослих

¹³ Борисевич Л., Шукатка О., Мартинів О. Застосування фізичних вправ як чинник впливу на формування культури здоров'я студентів у ЗВО. Освіта. Інноватика. Практика, 2024. Том 12, № 5. С. 7-11. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i5-001>

здебільшого не спонукає їх до цього і власним прикладом не показує, як потрібно турбуватися про своє здоров'я.

2. Діагностика процесу саногенного виховання підлітків у літньому оздоровчому таборі

Методологічною основою аналізу наукової літератури є розгляд поняття “саногенного виховання”, яке визначається як цілеспрямований вплив на свідомість і поведінку людини для формування мислення, орієнтованого на вирішення внутрішніх проблем й оздоровлення психіки.¹⁴

Дослідник Гільман А. Ю виділяє три складові поняття «саногенний потенціал особистості», що змістово включає в себе такі категорії, як: саногенне мислення, саногенна рефлексія та саногенна поведінка.¹⁵

Для Осадько О. Ю. саногенний потенціал людини це становлення біо-психо-соціального здоров'я, що включає категорії, як: саногенне мислення, саногенна рефлексія та саногенна поведінка. На рівні психологічного аналізу авторка трактує і розглядає елементи саногенного потенціалу як «здорові риси особистості», які проявляються при вирішенні людиною певного характеру завдань (когнітивних, рефлексивних, перцептивних тощо).¹⁶

Відповідно, саногенний потенціал, на погляд Г. Б. Варіна – це певний позитивний шаблон, вміння управляти ресурсами свого здоров'я.¹⁷

На думку вченої Ярош Н. , що саногенне мислення визначає стиль психологічного реагування особистості на дію зовнішніх чинників, та містить в основі механізм саногенної рефлексії. У результаті досліджень

¹⁴ Дмитренко І. П., Сергієнко М. Ю., Колокот Н. Г., Нерянов К.Ю. Практика саногенного мислення як технологія збереження професійного здоров'я особистості. Сучасні здоров'язбережувальні технології: колективна монографія. Харків: Оригінал, 2018. С.45–51.

¹⁵ Гільман А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студенської молоді: дис....канд.психол.наук:19.00.27; Національний університет “Острозька академія”. Острог, 2017. 400 с.

¹⁶ Осадько О. Ю. Саногенний потенціал особистості як психологічна основа біо-психо-соціального здоров'я

людини. *Особистість у сучасному світі*: матеріали третього Всеукраїнського наукового конгресу з міжнародною участю. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. с.64-68.

¹⁷ Варіна Г.Б. Особливості саногенного потенціалу особистості в контексті формування професійної стійкості майбутнього психолога. *Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я*: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Одеса, ОНУ, 26-27 квітня 2019 р.). с. 88-91.

автором було доведено, що наявність саногенної рефлексії в особистості і визначає характер її мислення – саногенний чи патогенний.¹⁸

Визначення рівнів сформованості саногенної культури підлітків, що відпочивають у літньому оздоровчому таборі стало ще одним важливим завданням нашого дослідження.

Саногенна культура – це складова загальної культури особистості. Для визначення її загального рівня ми розробили критерії, показники та рівні сформованості. Принагідно зауважимо, що критерій – це мірило, ознака, на основі якої здійснюється оцінка якої-небудь діяльності. Критерії оцінки виховання – ознаки, на основі яких можна робити висновок про рівні вихованості людини, оцінити результати виховного впливу.

Карпенчук С.Г. виділяє такі критерії оцінки рівнів спортивно-оздоровчої діяльності школярів¹⁹:

- високий рівень – учень дотримується всіх норм особистої гігієни, крім обов'язкових занять, бере участь в роботі секцій, змаганнях, захоплюється спортом, прилучає до спортивно-оздоровчої діяльності товаришів, молодших школярів, бере участь у туристських походах, різних формах оздоровчого характеру;

- середній рівень – учень дотримується правил особистої гігієни, активно працює на уроках фізкультури, відвідує спортивні секції, бере участь у змаганнях, але керується тільки престижно-індивідуальними мотивами. Захищати честь колективу він зовсім не прагне;

- низький рівень – учень не завжди дотримується правил власної гігієни, на уроки фізкультури міг би не ходити, якби дозволили, в секціях, змаганнях участі не бере.¹⁷

Вищевказані критерії не враховують багатоаспектності поняття “здоров’я”, тому ми намагалися визначити власні критерії сформованості саногенної культури особистості.

Саногенну культуру особистості складають такі компоненти, як пізнавальний, ціннісно-мотиваційний та поведінковий. Відповідно нами визначення такі групи критеріїв: сформованість знань про здоровий спосіб життя; наявність мотивів, що спонукають до ведення здорового способу життя; поведінкова активність, що втілюється у вчинках особистості.

Всі знання особистості про здоров’я, здоровий спосіб життя складають пізнавальний компонент саногенної культури особистості.

¹⁸ Yarosh N. S. Sanogenic thinking as a factor of stress-coping behavior *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*. 2017. № 21 (3). P. 108–113. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/16937>

¹⁹ Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : навчальний посібник. К. : Вища школа, 1997. 304 с.

Такі знання діти отримують у школі на уроках, а також у повсякденному житті. Сформованість знань про здоров'я ми визначали за такими показниками: знання про сутність та складові здоров'я; володіння здоров'язберігаючими вміннями та навичками.

Ціннісно-мотиваційний компонент втілює у собі рівень засвоєння особистістю валеологічних цінностей та ступінь керування ними у різних життєвих ситуаціях. Тому показниками сформованості ціннісно-мотиваційного компоненту вважаємо усвідомлення здоров'я як безумовної цінності, прагнення бути здоровим та підтримувати здоров'я на високому рівні; усвідомлення зв'язку власного організму з природним довкіллям.

У формуванні особистості важливу роль відіграє діяльність. Залежно від змісту та способів діяльності, від організації й умов діяльності, від ставлення, яке ця діяльність викликає у людини, у неї формуються відповідні нахили, здібності й якості характеру, закріплюються певні знання. Саме тому саногенне виховання не може відбуватися без здоров'язберігаючої діяльності особистості. Показниками поведінкового критерію є активне використання валеоекологічних знань на практиці, саморозвиток через оволодіння навичками та вміннями оздоровчих технологій, пропагандистська здоров'язберігаюча діяльність серед однолітків.

Відповідно нами було визначено такі критерії оцінки рівнів сформованості саногенної культури особистості.

До групи з високим рівнем розвитку саногенної культури ми віднесли вихованців, які мали ґрунтовні знання з валеології, які втілювалися у їх поведінці, володіли вміннями та навичками збереження здоров'я, дотримувалися вимог здорового способу життя на практиці, пропагували оздоровчі технології серед однолітків.

До групи з середнім рівнем сформованості саногенної культури ми віднесли гуртківців, які мали знання з валеології, проте не завжди керувалися ними у власних діях, володіли вміннями та навичками збереження здоров'я, проте не завжди дотримувалися вимог здорового способу життя, пропагували оздоровчі технології серед однолітків фрагментарно, безсистемно та епізодично.

До групи з низьким рівнем сформованості саногенної культури були віднесені вихованці, які не мали знань з валеології, відповідно їх поведінка була непередбачуваною та неактивною, майже не володіли вміннями та навичками збереження здоров'я, не дотримувалися здорового способу, окремі з них мали шкідливі звички (в основному, паління), не займалися просвітницькою діяльністю та не прислухалися в сфері збереження здоров'я до порад своїх однолітків.

Оскільки поняття здоров'я є багатокомпонентним, ми намагалися визначати рівні сформованості фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я підлітків.

Фізичне здоров'я включає в себе фізичну розвиненість, відсутність хронічних захворювань, загартованість, усвідомлене дотримання навичок особистої гігієни, правильне харчування. Воно є тісно пов'язаним з фізичним розвитком особистості. Якщо об'єктивно існують фактори, що перешкоджають фізичному розвитку особистості (наприклад, захворювання), це неодмінно вплине на її фізичне здоров'я.

Основними засобами фізичного виховання особистості є фізичні вправи (гімнастика, ігри, туризм, спорт), природні чинники (сонце, повітря, вода), гігієнічні чинники (гігієнічне забезпечення фізкультурних занять, раціональний режим навчальної праці, відпочинку, харчування, сну тощо). В умовах літнього оздоровчого табору є можливості для використання усіх названих чинників.

Для оцінки стану фізичного здоров'я ми скористалися даними медичних карток вихованців, їх річними оцінками з фізичної культури, а також самооцінкою підлітками стану власного здоров'я.

Результати самооцінки засвідчили, що 26% респондентів вважають себе абсолютно здоровими, 57% оцінюють стан свого здоров'я як добрий, а 17% – як задовільний. Серед хлопців були такі показники: абсолютно здоровий – 18%, добрий стан здоров'я – 64%, задовільний – 18%; серед дівчат: абсолютно здорова – 33%, добрий стан здоров'я – 50%, задовільний стан здоров'я – 17%.

Результати ж об'єктивного оцінювання рівня здоров'я вихованців літнього оздоровчого табору засвідчили дещо інші показники. Рівень фізичного здоров'я вихованців відображено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

**Рівні сформованості фізичного здоров'я підлітків-вихованців
літнього оздоровчого табору**

Констатувальний етап експерименту		
Рівні сформованості	Експериментальна група (n=50) (%)	Контрольна група (n=52) (%)
Високий	8,2	8,4
Середній	39	37,2
Низький	52,8	54,4

Як видно з таблиці, підлітки не завжди можуть адекватно оцінити стан свого фізичного здоров'я, а відтак скласти програму власного оздоровлення.

Проблема психічного здоров'я в системі сучасних наук має два основних аспекти: властивості, особливості, механізми та

закономірності психічних розладів/хвороб; властивості, особливості, механізми та закономірності у випадку відсутності психічних розладів/хвороб у контексті індивідуально-психологічних властивостей. Основними виявами психічного здоров'я є максимальна відповідність сприйняття образів їхнім об'єктивним аналогам; адекватність відображення обставин дійсності в емоціях людини; відповідність психічних реакцій інтенсивності зовнішніх подразників; упорядкованість та причинна зумовленість психічних явищ; критична самооцінка та оцінка зовнішніх обставин; можливість адекватно змінювати поведінку відповідно до змін зовнішніх обставин; здатність організовувати власну поведінку відповідно до суспільно визначених морально-етичних норма; почуття доброзичливості та прихильності до близьких людей і відповідальність за них; здатність планувати своє життя і втілювати ці плани.

У підлітковому віці з'являються та формуються нові психологічні утворення. Цей процес перетворення і визначає всі основні особливості особистості дітей підліткового віку.

Цей вік вважають найбільш важким у виховному сенсі. Найбільша кількість дітей, які не вміють пристосуватися до школи, що проявляється у низькій успішності, поганій дисципліні, розладі взаємостосунків з дорослими та ровесниками, появі негативних рис характеру в особистості та поведінці, негативних суб'єктивних переживань) припадає саме на середні класи. Найчастіше труднощі підліткового віку пов'язують із статевим дозріванням як причиною різних психофізіологічних та психічних відхилень. В ході бурхливого розвитку та фізіологічної перебудови організму у підлітків може виникнути почуття тривоги, підвищена збудливість, депресія тощо. Наслідком переживань підлітка, зумовлених тим, що рівень його фізичного та фізіологічного розвитку відрізняється від такого у багатьох ровесників, може бути зниження самооцінки.²⁰

Саме в підлітковому віці можуть вперше виникати чи помітно загострюватися різні патологічні реакції, пов'язані з розвитком психічних (а іноді й соматичних) захворювань чи значними ускладненнями процесу формування особистості.

Для з'ясування особливостей психофізіологічної сфери нами були використані такі методики: опитувальник САН (самопочуття – активність-настрій), патохарактерологічний діагностичний опитувальник (ПДО), шкала “Прояву тривожності” Ж. Тейлора, методику на визначення самооцінки. Очевидно, що використання цих методик не дасть вичерпної відповіді на щодо оцінки психічного

²⁰ Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки: монографія. Івано-Франківськ:Місто НВ, 2008.280с.

здоров'я вихованців літнього оздоровчого табору, проте дасть можливість окреслити рівень прояву основних проблем психічного розвитку підлітків.

Підлітковий вік є періодом становлення характеру – у цей час формується більшість характерологічних типів. Саме у цьому віці різні типологічні варіанти норми (“акцентуації характеру”) виступають найбільш яскраво. Від типу акцентуації у підлітків залежить багато – особливості підліткової кризи, гострих афективних реакцій та неврозів. Тип акцентуації також значною мірою визначає ставлення підлітка до його соматичних захворювань, особливо тривалих.

Тип акцентуації вказує на слабкі місця характеру і дозволяє передбачити чинники, здатні викликати психогенні реакції, що призводять до дезадаптації.

За допомогою методики ПДО окрім визначення типів акцентуації характеру підлітків можна також оцінити схильність до депресії, ризик соціальної дезадаптації, можливості формування психопатій, ризик зловживання наркотиками, алкоголем тощо, ризик раннього статевого життя у дівчат, а також здійснити диференційну діагностику істинних та демонстративних спроб самогубства у підлітків.

За нашими дослідженнями, акцентуація характеру спостерігалась у 62,4% підлітків, переважали змішані типи. У хлопців найбільш поширеним виявився гіпертимний тип акцентуації, а в дівчат – лабільний та істеричний.

Вивчення рівня тривожності за методикою «Прояв тривожності» показало, що високий рівень тривожності відзначався у 33,1% опитуваних, середній – у 51,9% і низький – у 15% опитаних підлітків.

Важливим регулятором поведінки підлітка є його самооцінка. Для її визначення нами була використана методика, яка передбачала виявлення якостей, що належать ідеалу особистості (Я-ідеальному), та ранжування якостей, притаманних досліджуваному (Я-реальне). Рівень самооцінки встановлювався за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена.

Результати застосування методики засвідчили, що у 15,2% підлітків самооцінка була завищена, у 52% – адекватна, а у 32,8% – занижена.

Отримані в ході дослідження результати сформованості рівнів психічного здоров'я у підлітків відображено у таблиці 2.2

Таблиця 2.2

Рівні сформованості психічного здоров'я підлітків

Констатувальний етап експерименту		
Рівні сформованості	Експериментальна група (n=50), (%)	Контрольна група (n=52), (%)
Високий	7,9	7,6
Середній	33	34,5
Низький	59,1	57,9

Стосунки з товаришами перебувають у центрі життя підлітка, визначаючи всі інші сторони його поведінки і діяльності. Відповідно, вони впливають на соціальне здоров'я підлітків, на можливості його адаптації до соціального середовища.

Для підлітка важливо не просто бути разом з однолітками, але й займати серед них становище, яке його задовольняє. Для окремих це прагнення може виражатися у прагненні зайняти в групі позицію лідера, для інших – бути визнаним, улюбленим товаришем чи авторитетом у якійсь справі, але завжди воно є провідним мотивом поведінки дітей в середніх класах. Як показують дослідження, саме невміння, неможливість добитися такого становища найчастіше є причиною недисциплінованості і навіть правопорушень підлітків. Це супроводжується і підвищеною конформністю підлітків по відношенню до підліткових компаній.

Взаємні суб'єктивні ставлення вихованців літнього оздоровчого табору один до одного, структуру і динаміку цих взаємин, становище індивідів у групі, питання лідерства ми визначали за допомогою соціометричного тесту. Були отримані такі результати: особистісний вибір – 40,2%, взаємний – 30%, суперечливий – 18,2%, «відкинутими» виявились 11,6% вихованців табору.

У таблиці 2.3. відображено рівні сформованості соціального здоров'я підлітків.

Таблиця 2.3

Рівні сформованості соціального здоров'я підлітків

Констатувальний етап експерименту		
Рівні сформованості	Експериментальна група (n=50), (%)	Контрольна група (n=52), (%)
Високий	4,2	6
Середній	35	34,5
Низький	60,8	59,5%

Характерними ознаками духовного здоров'я особистості є рівень Духовного Буття: перевага духовних потреб, відсутність егоїзму; здатність до альтруїстичної любові; прагнення до Високих ідеалів.

Духовне здоров'я тісно пов'язане із здоров'ям фізичним і, за останніми дослідженнями, негаразди у духовному здоров'ї провокують проблеми у здоров'ї фізичному.²¹

Ступінь прояву морально-духовного здоров'я підлітків ми досліджували за допомогою спостереження за поведінкою дітей, анкетування, бесіди з вихователями, батьками, а також за допомогою методу незалежних оцінок.

Були застосовані також рольові ігри, аналіз педагогічних ситуацій. Очевидно, що у всіх цих методах присутній елемент суб'єктивізму, проте загальну тенденцію можна виділити. Рівень сформованості духовно-морального здоров'я відображено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівні сформованості духовно-морального здоров'я підлітків

Констатувальний етап експерименту		
Рівні сформованості	Експериментальна група (n=50), (%)	Контрольна група (n=52), (%)
Високий	6,2	5,1
Середній	23,1	23
Низький	70,7	71,9

Сьогоднішній світ характеризується появою великої кількості інформації, війна, яка впливає на фізичний та психічний стан людини. Дитина не в стані відбирати всю необхідну їй інформацію. А це означає, що поряд з необхідною інформацією людина знаходить багато непотрібної, проте зорієнтуватися у ній вона без попередньої підготовки вже не може. Їй важко відрізнити потрібне від непотрібного, важливе від неважливого.

Перенасичення потрібною і непотрібною інформацією викликає стрес. Зростання значення мас-медійної інформації призводить до зменшення міжособистісних контактів, аж до ізоляції, послаблення суспільних зв'язків, поглиблення егоїзму, десенсибілізації тощо. Активне використання інформаційних технологій може також спричинити до того, що людина розвчиться мислити та творити. Ще однією проблемою є залежність від засобів масової інформації, якою хворіють і дорослі, і діти, особливо у містах.

Очевидно, що для збереження здоров'я діти повинні вміти орієнтуватися у великому масиві інформації та відшукувати ту, яка їм потрібна. Крім цього, важливо, щоб підлітки багато часу проводили у спілкуванні з друзями, читанні книжок, фізичній активності, а не віддавали перевагу ЗМІ. На цьому етапі нашого дослідження методом

²¹ Савчин М. В. Духовна парадигма психології: монографія. К. : Академвидав, 2013. – 252 с.

анкетування ми намагалися з'ясувати, яке значення у житті підлітків займають комп'ютер та телебачення, чи вміють діти ними користуватися, чи оволоділи навичками пошуку необхідної інформації, чи не відчувають залежності від окремих видів засобів масової інформації.

Відповіді респондентів дозволили поділити їх на три групи, що відображено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Рівні сформованості інформаційної культури підлітків

Констатувальний етап експерименту		
Рівні сформованості	Експериментальна група (n=50), (%)	Контрольна група (n=52), (%)
Високий	10,2	11
Середній	29,3	28,1
Низький	60,5	60,9

Вивчення рівня складових здоров'я підлітків показало реальну картину сформованості їх саногенної культури. Як було вказано вище, ми виділили такі її компоненти: пізнавальний, ціннісно-мотиваційний та поведінковий. Показниками сформованості саногенної культури ми вважаємо: знання про сутність та складові здоров'я; володіння здоров'язберігаючими вміннями та навичками; усвідомлення здоров'я як безумовної цінності, прагнення бути здоровим та підтримувати здоров'я на високому рівні; усвідомлення зв'язку власного організму з природним довкіллям; активне використання валоекологічних знань на практиці, саморозвиток через оволодіння навичками та вміннями оздоровчих технологій, пропагандистська здоров'язберігаюча діяльність серед однолітків.

Крім застосування вказаних вище методик, нами також була використаний "Опитувальник цінностей М. Рокича". Ця методика базується на ранжуванні списку цінностей. Автор методики цінності поділяє на термінальні (переконання людини, що певна кінцева мета індивідуального її існування полягає у тому, щоб саме до неї прагнути) та інструментальні (переконання в тому, що певна модель поведінки є необхідною в будь-якій ситуації). За допомогою даної методики якого, ми з'ясували місце цінності «здоров'я» в ієрархії інших життєвих цінностей підлітків.

На основі всіх отриманих даних ми зробили спробу визначити загальний рівень сформованості саногенної культури. Залежно від ступеня прояву ознак кожного із показників саногенної культури було визначено три рівні сформованості: високий, середній і низький.

Аналіз всіх отриманих даних засвідчив, що лише 6,6% підлітків з експериментальної групи (ЕГ) та 6,8% підлітків з контрольної групи (КГ) регулярно дбають про власне здоров'я, мають глибокі та міцні знання з валеології та користуються ними у житті. Ведуть здоровий спосіб життя, не вживають наркотичних речовин. В ієрархії цінностей "здоров'я" займає провідні позиції. Намагаються знайомитися з оздоровчими системами, власним прикладом показують одноліткам, як потрібно дбати про здоров'я. У таборі та навчаючись у школі відвідують спортивні секції та гуртки або навчаються у спортивних школах.

Середній рівень сформованості саногенної культури було виявлено у 33% (ЕГ) та 32% (КГ) вихованців літнього оздоровчого табору. Вони мають достатні знання з валеології, розуміють необхідність вести здоровий спосіб життя, проте на практиці така їх діяльність є несистематичною та фрагментарною. В ієрархії вартостей "здоров'я" перебуває на середніх щаблях, поступаючись "активному діяльному життю", "любові", "наявності хороших вірних друзів" тощо. У підлітків цієї групи не виникає необхідності ознайомлюватися з оздоровчими системами, у них нема бажання пропагувати такі знання серед однолітків. Майже кожен підліток цієї групи хоча раз вживав слабоалкогольні напої та тютюн, хоча усвідомлює їх шкідливість.

До групи з низьким рівнем сформованості саногенної культури увійшли 60,8% (ЕГ) та 60,9% (КГ) підлітків. Вони не мають валеологічних знань. Не займаються фізичною культурою та спортом, не відчують потреби веденні здорового способу життя. В ієрархії цінностей "здоров'я" у них посідає нижні щаблі, поступившись таким цінностям, як "матеріально забезпечене життя", "розваги", "суспільне визнання". Майже кожен підліток цієї групи періодично вживав слабоалкогольні напої та тютюн.

Загалом показники сформованості саногенної культури підлітків в експериментальній та контрольній групах приблизно однакові.

Подібний рівень сформованості саногенної культури підлітків свідчить про те, що сучасні напрями, організаційні форми, методи саногенного виховання недосконалі, а пропагандистська робота, яка проводиться серед підлітків є для них нецікавою та неактуальною. Саме тому вважаємо, що повернення у цьому питанні до багатого джерела народної педагогіки є необхідним та важливим.²² Адже те, що придумане та апробоване народом протягом століть відповідає його духові та потребам.

Завданнями наступного етапу констатуючого експерименту було визначення рівня знань підлітків про народні методи збереження

²² Вишневський О. Теоретичні основи педагогіки : курс лекцій. Дрогобич : Відродження, 2001. 268 с.

здоров'я, систематичність участі підлітків у народних іграх та розвагах, а також знання підлітками народних прислів'їв про значення здоров'я у житті людини.

З цією метою було проведене анкетування серед підлітків. Воно показало такі результати.

67% підлітків не можуть назвати жодного народного методу збереження здоров'я. Решта підлітків вказали 1–2 методи. У анкетах найчастіше зустрічалися відповіді: «добре харчуватися», «загартувувати організм», «кожного дня гуляти на свіжому повітрі», «займатися фізичними вправами» тощо.

Найчастіше підлітки брали участь у таких народних іграх та забавах, як «підмурки», «квач», «хороводи», «жучка» тощо. А 59% підлітків не змогли пригадати жодної рухливої народної гри.

Лише двоє підлітків показали своє знання народних прислів'їв про здоров'я: «Здоров'я одне – пильнуй його», «Бережи одяг, поки новий, а здоров'я – поки молодий», «Здоров'я за гроші не купиш». Решта підлітків не знають народної мудрості про здоров'я.

Такі дані викликають серйозне занепокоєння і необхідність познайомити підлітків з народними методами та формами оздоровлення організму узгоджуються з іншими дослідженнями.²³

Останнім етапом констатувального експерименту стало визначення ставлення вихователів та батьків до валеологічного виховання підлітків та трудюців, які виникають у них під час його здійснення.

Нами було проведене анкетування вихователів літнього оздоровчого табору, яке засвідчило, що 98% респондентів усвідомлюють необхідність саногенного виховання підлітків, зважаючи на реальний стан здоров'я дітей. До того ж основним завданням оздоровчого табору є така організація дозвілля, в процесі якої діти мають змогу поправити здоров'я. Серед чинників неблагополуччя вихователі вказують погану екологічну обстановку, відсутність у дітей знань про здоровий спосіб життя, перевантаження дітей протягом навчального року у школі, постійні стресові ситуації викликані перебуванням у шкільному оточенні, війна тощо.

Проте вихователі вважають, що вони недостатньо володіють оздоровчими методиками (65,3% респондентів), не мають часу на ознайомлення з науково-методичною літературою (76%), така література в достатній кількості відсутня (55,1%). А 22% вихователів зізналися, що самі не намагаються вести здоровий спосіб, а відтак не можуть слугувати для підлітків прикладом для наслідування.

²³ Коротя-Ковальська В. П. Здоров'я дитини як національна цінність українського етносу в українознавстві *Українознавство*. Київ: Н.-д. ін.-т. Українознав. 2013. С. 2-4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukr_2013_3-4_34.

78% вихователів знайомі з народними методами збереження здоров'я дітей, 50% педагогічних працівників змогли назвати народні ігри та розваги і вказати їх правила, проте у практичній діяльності ці методи застосовують лише 13,2% опитаних вихователів.

Подібне анкетування було проведене серед студентів третього курсу Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Визначалася їх готовність до здійснення саногенного виховання підлітків в умовах оздоровчих таборів. На жаль, результати показали і узгоджуються з дослідженнями²⁴, майбутні педагоги визнають рівень підготовки до саногенної виховної роботи недостатнім.²⁵ Загалом, визнаючи важливість саногенного виховання підлітків, 56,6% респондентів не володіють відповідним рівнем теоретичної підготовки, а відтак на практичному рівні – методами його здійснення.

Анкета містила блок запитань, який стосування знань майбутніх педагогів про народні методи здоров'язбережувального виховання. З'ясувалося, що 87,45% респондентів усвідомлюють важливість народнопедагогічних методів та форм виховання. Проте назвати їх змогли лише 34,7% опитаних. Здебільшого були названі народні рухливі ігри.

студентів намагаються дбати про нього, проте роблять це нерегулярно. Свої знання та вміння здоров'язберігаючої діяльності не намагаються пропагувати серед однолітків.

Опитування батьків вихованців оздоровчого табору показало, що хоча батьки відчують необхідність здійснювати здоров'язберігаючу діяльність, все ж недостатню увагу приділяють саногенному вихованню дітей, оскільки 65% не мають відповідних знань, 22% не вважають за необхідне і самі не ведуть здорового способу життя, а 13% періодично намагаються здійснювати валеоекологічне виховання, проте обмежуються словесними методами.

Констатувальний етап експерименту дозволив проаналізувати та узагальнити досвід літніх оздоровчих таборів з формування саногенної культури підлітків. Було виявлено низький рівень культури здоров'я сучасних підлітків, недостатній рівень методичної підготовки вихователів до здійснення саногенного виховання, неготовність батьків спонукати дітей до ведення здорового способу життя.

З урахуванням сказаного вище можна констатувати, що саногенне виховання підлітків у літньому оздоровчому таборі потребує

²⁴ Мешко Г. М., Мешко О.І. Формування саногенного мислення як технологія забезпечення професійного здоров'я майбутніх учителів *Педагогічний альманах*. Вип.46, 2020. С. 104-111. URL: <https://doi.org/10.37915/pa.vi46.114> .

²⁵ Брижак Н., Мішкулинець, О. Practice in summer health camps as a means of forming the professional competence of higher education seekers. *Adaptive Management: Theory and Practice. Series Pedagogics*, 9(17). 2020. URL: [https://doi.org/10.33296/2707-0255-9\(17\)-10](https://doi.org/10.33296/2707-0255-9(17)-10)

удосконалення, що узгоджується з іншими дослідженнями.²⁶ Створення відповідних організаційно-педагогічних умов дозволить максимально оптимізувати цей процес та підвищити його ефективність, а саме: здійснення обґрунтованого діагностування, планування, організації та контролю процесу саногенного виховання дітей; використовувати особистісно орієнтований підхід до вихованців; поєднувати сучасні підходи до підбору засобів та методів організації здоров'язберігаючої діяльності з народно педагогічними способами для здійснення саногенного виховання підлітків; взаємодії й координації впливів усіх учасників виховного процесу, організації підготовки педагогічного персоналу літнього оздоровчого табору до діяльності у напрямі саногенного виховання підлітків.

Висновки

Теоретично узагальнено і по-новому вирішене завдання щодо організації позашкільної діяльності підлітків. Проаналізовані наукові підходи трактувань поняття “саногенного виховання”, а саме: функції, сутність, етапи формування культури здоров'я підлітків. Виявлено можливості та описано досвід формування саногенного виховання за допомогою народної педагогіки.

Предикторами, які детермінують необхідність прискіпливої уваги до саногенного виховання підлітків, є: зростання випадків затримки фізичного і статевого розвитку підлітків; погіршення загального рівня психічного здоров'я підлітків, їх соціальної адаптації (а отже й соціального здоров'я); потреба скерування природного прагнення підлітків до саморозвитку у площину самотворення власного здоров'я; соціальна і психолого-педагогічна доцільність блокування механізмів деструктивної (девіантної, адиктивної) поведінки і акцентуацій характеру підлітків.

Саногенне виховання підлітків у літньому оздоровчому таборі потребує удосконалення. Пошук шляхів оптимізації виховного процесу спонукав до впровадження організаційно-педагогічних умов з метою формування саногенної свідомості підлітків. Було з'ясовано, що такими умовами є суб'єкт-суб'єктні стосунки між вихователями та вихованцями, адекватність змісту, форм і методів здоров'язберігаючого виховання завданням формування саногенної свідомості підлітків, поєднання методів формування саногенної свідомості з методами формування здоров'язберігаючої діяльності, традиційних методів

²⁶ Бойчук Ю.Д., Авдєєнко І.М., Турчинов А.В. Педагогічні умови розвитку культури здоров'я студентів в освітньому середовищі вищого навчального закладу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. No 9. С. 127-139.

виховання з народнопедагогічними; відповідні санітарно-гігієнічні умови та матеріальна база літнього оздоровчого табору тощо.

Анотація

Представлено дослідження діагностики саногенного виховання підлітків у літньому оздоровчому таборі. На основі вивчення й аналізу науково-педагогічної літератури з'ясовано сутність, структуру і функції саногенного виховання особистості підлітків у здоров'ятворчій діяльності. Проведена алгоритмізація діагностики саногенного виховання дітей у формуванні активної позиції і світоглядно-оздоровчої лінії поведінки підлітків. Проведено детальний аналіз вивчення способів проведення вільного часу підлітками, місця спорту і фізичних вправ у структурі зацікавлень учнів середніх класів. З'ясовано рівні знань учнів про народні методи здоров'язберігаючої діяльності. Визначили ставлення батьків та вихователів до саногенного виховання та труднощі, які виникають під час його здійснення. Встановлено, що саногенне виховання підлітків у літньому оздоровчому таборі потребує удосконалення. Обґрунтовано, що створення відповідних організаційно-педагогічних умов дозволить максимально оптимізувати цей процес та підвищити його ефективність, а саме: наявність у системі виховної роботи оздоровчого табору підсистеми виховання здорового способу підлітків; здійснення обґрунтованого діагностування, планування, організації та контролю процесу саногенного виховання; взаємодії й координації впливів усіх учасників виховного процесу, організації підготовки педагогічного персоналу літнього оздоровчого табору до діяльності у напрямі саногенного виховання підлітків.

Література

1. Ашиток Н. Освітній аспект проблеми формування здорового способу життя. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. 3 (23). С. 4-6.2.
2. Бартків О. С. Оздоровчо-виховна діяльність у літньому дитячому таборі : монографія / за ред. П. М. Гусака. Луцьк , 2013. 204 с.
3. Бех І.Д. Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади : навч.-метод. посіб. К. : Либідь, 2003. 344 с.
4. Бойчук Ю.Д., Авдєєнко І.М., Турчинов А.В. Педагогічні умови розвитку культури здоров'я студентів в освітньому середовищі вищого навчального закладу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2015. №9. С.127-139.
5. Борисевич Л., Шукатка О., Мартинів О. Застосування фізичних вправ як чинник впливу на формування культури здоров'я студентів у

ЗВО. Освіта. Інноватика. Практика, 2024. Том12, №5. С. 7-11.
<https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i5-001>

6. Брижак Н., Мішкулинець, О. Practice in summer health camps as a means of forming the professional competence of higher education seekers. *Adaptive Management: Theory and Practice. Series Pedagogics*, 9(17). 2020. URL: [https://doi.org/10.33296/2707-0255-9\(17\)-10](https://doi.org/10.33296/2707-0255-9(17)-10).

7. Вакуленко, О. В. Сучасні аспекти формування здорового способу життя в Україні та світі Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11. Соціальна робота. Соціальна педагогіка : збірник наукових праць.К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 21. С. 114-121 <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/11630>.

8. Варіна Г.Б. Особливості саногенного потенціалу особистості в контексті формування професійної стійкості майбутнього психолога. *Актуальні проблеми психічного та психологічного здоров'я: зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., (м. Одеса, ОНУ, 26-27 квітня 2019 р.)*. С. 88-91.

9. Вишневський О. Теоретичні основи педагогіки : курс лекцій. Дрогобич : Відродження, 2001. 268 с.

10. Гільман А. Ю. Психологічні умови формування саногенного мислення студенської молоді: дис...канд.психол.наук:19.00.27; Національний університет “Острозька академія”. Острог, 2017. 400 с.

11. Гончаренко, М.С., et al, Розробка методів формування здорового способу життя у педагогічному процесі. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2015,129 (3):С. 88-90.

12. Дмитренко І. П., Сергієнко М. Ю., Колокот Н. Г., Нерянов К.Ю. Практика саногенного мислення як технологія збереження професійного здоров'я особистості. Сучасні здоров'язбережувальні технології: колективна монографія. Харків: Оригінал, 2018. С.45–51.

13. Дубінка М. М. Методика виховної роботи в дитячих оздоровчих таборах. Кіровоград, 2006. 153 с.

14. Карпенчук С. Г. Теорія і методика виховання : навчальний посібник. К. : Вища школа, 1997. 304 с.

15. Коротя-Ковальська В. П. Здоров'я дитини як національна цінність українського етносу в українознавстві *Українознавство*. Київ: Н.-д. ін.-т. Українознав. 2013. С.2-4. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ukr_2013_3-4_34.

16. Лампіка Ю., Шукатка О. Механізми формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою учнів початкових класів. Освіта. Інноватика. Практика, 2023. Том11, №6. С. 38-43. DOI: 10.31110/2616-650X-vol11i6-006

17. Мешко Г. М., Мешко О.І. Формування саногенного мислення як технологія забезпечення професійного здоров'я майбутніх учителів *Педагогічний альманах*. Вип.46, 2020. С. 104-111.URL: <https://doi.org/10.37915/pa.vi46.114> .

18. Оржеховська В. М., Пилипенко О. І. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді: навч. посіб. Черкаси, 2007. С. 259 – 274.

19. Осадько О. Ю. Особливості внутрішнього діалогу як саногенного способу аутокомунікації. Актуальні проблеми психології. Т.7. Вип.34 С. 138-146. <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i34/18.pdf>.

20. Осадько О. Ю. Саногенний потенціал особистості як психологічна основа біо-психо-соціального здоров'я людини. *Особистість у сучасному світі*: матеріали третього Всеукраїнського наукового конгресу з міжнародною участю. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. с. 64-68.

21. Савчин М. В. Духовна парадигма психології: монографія. К. : Академвидав, 2013. 252с.

22. Савчин М.В. Психологія відповідальної поведінки: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2008. 280с.

23. Соя М., Костюк П. Сучасні погляди на роль літніх оздоровчих таборів у формуванні рівня здоров'я у дітей середнього віку. *Молода спортивна наука України*. 2012. Т.4. С 149-155.

24. Шутка Г. Фізичний розвиток дітей у літніх оздоровчих таборах як актуальна соціально-педагогічна проблема *Соціалізація особистості*. К. : НПУ, 2000. С.69–76.

25. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як внутрішній ресурс особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2017. № 62. С. 35–38.

26. Yarosh N. S. Sanogenic thinking as a factor of stress-coping behavior *Fundamental and Applied Researches In Practice of Leading Scientific Schools*. 2017. № 21 (3). P. 108–113.URL: <http://dSPACE.tnpu.edu.ua/handle/123456789/16937>.

Information about the author:

Kopko Iryna Yevhenivna,

<https://orcid.org/0000-0002-8607-7900>

Candidate of Biological Sciences,

Associate Professor at the Department of Medical and Biological
Disciplines, Geography and Ecology

Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University

2, Theatralna str., Drohobych, Lviv region, 82100, Ukraine