

Література

1. Мусієнко М.М. Екологія: Тлумачний словник. – К.: Либідь, 2004. – С.125.
2. Кулінич І.О. Психологія управління. – К.: Знання, 2008. – 292с.
3. Бітянова М. Психолог у школі: зміст діяльності і технології. – К.: Главник, 2007. – 160с.
4. Коломінський Н.А. Психологія менеджменту в освіті (соціально-психологічний аспект): Монографія. – К.: МАУП, 2000. – 286с.
5. Китов А.И. Психологія управління. – М., 1979. – 521с.
6. Психологія. Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494с.

СТАВЛЕННЯ СІЛЬСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВ'Я

Тимофієва Марина Пилипівна

викладач Буковинського державного медичного університету кафедри психології та соціології кандидат психологічних наук, м.Чернівці, Україна

Аналізується ставлення сільської молоді до здоров'я. З'ясовується вплив різних джерел інформації на поінформованість респондентів у галузі здоров'я й здорового способу життя. Основна увага приділена вивченню когнітивного, емоційного, ціннісно-мотиваційного, поведінкового компонентів.

Ключові слова: ставлення до здоров'я, психічне здоров'я, цінності життя, чинники збереження здоров'я, фактори впливу на здоров'я людини.

Актуальність проблеми. На тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них формування самодостатньої, цільної та зовнішньої і внутрішньої гармонійної особистості є вельми складним завданням. Сучасний світ через свою складність, динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини і владно вторгається в її особистісний простір. Соціально-технологічний прогрес спричиняє зростання негативного впливу на особистість інформаційних потоків; збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення екзистенціонального почуття страху, невпевненості, розгубленості та розчарування. Усе це негативно позначається на здоров'ї людини загалом і на психічному здоров'ї зокрема. Враховуючи те, що людське життя – найвища суспільна цінність, перед людством постає ряд важливих завдань, серед яких найважливішим є збереження здоров'я людини, причому не тільки фізичного, а й психічного.

Мета повідомлення: оприлюднення результатів дослідження індивідуального розуміння сільською молоддю категорії «здоров'я».

Результати дослідження. Ставлення до здоров'я виступає одним з основних елементів самозбережуваної поведінки людини і являє собою систему індивідуальних, вибіркового зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також визначає оцінку індивідом свого фізичного та психічного стану.

Багато науковців намагалися дати визначення поняттю «здоров'я», серед них В.А. Ананьєв [1], Г.П. Апанасенко, Т.С.Бойченко І.І. Брахмана, Бурлакова І.А. [2], Д.Д. Венедиктова, Є.Н. Кудрявцева, Ю.П. Лісіцина, С.Д. Максименко [5], Нікіфоров Г. С. Вихід за межі визначення здоров'я як медичної категорії може бути пов'язаний із недостатністю спроб підвищити рівень здоров'я особи через акцент на формування лише фізичного і соматичного здоров'я. Співвідношення й оцінки означених понять, тобто фізичного, соматичного, психічного, психологічного здоров'я,

обговорювалися у численних наукових працях Л. Каткова [3]. Критерії психічного здоров'я досліджував В.В. Кліменко [4]. Взаємодія факторів формує відповідний рівень психічного здоров'я, який визначається на основі комплексу суб'єктивних і об'єктивних критеріїв (М.М. Жаріков, Л.О. Кришпанівська, С.І. Громбах, Л.М. Козак, А.П. Козін, К. Леонгардт, А.Є. Лічко та інші).

Сірко Р.І. вважає, що стан психічного здоров'я молоді людини детермінується численними особистісними характеристиками, синтезом соціальних і біологічно зумовлених особливостей психіки. До них належать вроджені психофізіологічні властивості, психоемоційні якості, інтелектуальні здібності, індивідуальні характеристики, які зумовлюють особливості спілкування, задоволеність різноманітними аспектами сімейних чи навчальних відносин, специфіка сформованої мотивації [9].

Установлено, що більш продумана організація навчального процесу у вузі і середньому спеціальному навчальному закладі та більша відповідність інтелектуальних здібностей складності матеріалу сприяють оптимальному функціонуванню психофізіологічних і особистісних систем індивіда і в такий спосіб, значною мірою охороняють його психічне здоров'я.

З дослідження особливостей ціннісних орієнтацій юнацтва Ставицька С.О. відзначає значущість здоров'я (фізичне і психічне) як цінність – 82 %. Водночас відповідальність, сила волі складають 23 %, терпимість до поглядів і думок інших – 11 %. На нашу думку когнітивний, поведінково-діяльнісний, мотиваційно-вольовий компоненти стосовно цінностей займають у молоді не найвище місце, хоча усвідомлення важливості здоров'я як цінності ніким не заперечується.

Отже, автор вважає, що активно формується і розвивається базова структура особистісних цінностей у підлітковому і ранньому юнацькому віці. Саме в цей період навчальні заклади і батьки мають звертати увагу на виховання як цілеспрямований розвиток особистості, її духовні й моральні сфери [7].

Загальна мета нашої роботи полягає в дослідженні ставлення сільської молоді до здоров'я. Дослідження проводилося на базі Буковинського державного медичного університету. В ньому брали участь 117 студентів перших курсів різних областей.

Завдяки обраній методиці «Ставлення до здоров'я» (автор Р.А. Березовська) отримано інформацію про індивідуальне розуміння респондентами категорії «здоров'я».

Обробка анкети проводилася з розрахунком середніх значень за кожним твердженням окремо, подальшим ранжуванням та відповідним аналізом окремо по кожній зі складових: 1) важливість цінностей на момент опитування; 2) фактори, які визначають успіх у житті; 3) вплив різних джерел на поінформованість у галузі здоров'я; 4) фактори, які мають найбільший вплив на стан здоров'я;

5) почуття, коли зі здоров'ям усе гаразд; 6) почуття, коли дізнається про погіршення свого здоров'я; 7) чи робиться що-небудь для підтримки здоров'я і наскільки регулярно; 8) якщо про здоров'я піклуються недостатньо чи нерегулярно, то чому; 9) дії при нездужанні. Після цього проводився розрахунок середніх значень за шкалами: 1) когнітивна; 2) емоційна; 3) поведінкова та 4) ціннісно-мотиваційна з подальшим аналізом. З метою розширеного аналізу одержаних даних було проведено процедуру кластерного аналізу. Для інтерпретації даних використовувався як кількісний, так і якісний аналіз. Кількісна обробка даних містить у собі підрахунок середніх значень за кожним твердженням окремо. Якісний підхід передбачає змістовний аналіз отриманих результатів. (Отримані дані подано в табл. 1-10).

Таблиця 1

Оцінка життєвих цінностей

1.1.	Щасливе сімейне життя	6,53
1.4.	Здоров'я	6,52
1.5.	Цікава робота (кар'єра)	6,07
1.3.	Вірні друзі	5,89
1.7.	Незалежність (воля)	5,68
1.6.	Визнання й повага оточуючих	5,83
1.2.	Матеріальне благополуччя	5,6

Найбільш цінним вважають щасливе сімейне життя (6,53) та здоров'я (6,52). Найменший ранг отримує матеріальне благополуччя.

Таблиця 2

Чинники досягнення успіху в житті

2.1.	Гарна освіта	6,00
2.2.	Матеріальний статок	5,54
2.3.	Здібності	6,48
2.4.	Везіння	5,11
2.5.	Здоров'я	6,6
2.6.	Завзятість, працьовитість	6,38
2.7.	Потрібні зв'язки (підтримка друзів, знайомих)	5,58

Серед чинників досягнення успіху в житті найбільший ранг отримує здоров'я (6,6), здібності (6,48) та завзятість (6,38). Найменше, на думку опитаних успіх залежить від везіння (5,11).

Таблиця 3

Вплив джерел інформації на поінформованість у галузі здоров'я

4.1.	Засоби масової інформації (радіо, телебачення)	5,04
4.2.	Лікарі (фахівці)	5,71
4.3.	Газети й журнали	5,07
4.4.	Друзі, знайомі	4,96
4.5.	Науково-популярні книги про здоров'я	5,37

Таблиця 4

Фактори впливу на здоров'я людини

5.1.	Якість медичного обслуговування	5,57
5.2.	Екологічна обстановка	6,31
5.3.	Професійна діяльність	5,74
5.4.	Особливості харчування	6,54
5.5.	Шкідливі звички	5,26
5.6.	Спосіб життя	6,39
5.7.	Недостатня турбота про своє здоров'я	6,18
5.8.	Інше	5,06

Таблиця 5

Самопочуття при здоров'ї

6.1.	Я спокійний	5,97
6.2.	Я задоволений	5,87

6.3.	Я щасливий	5,91
6.4.	Мені радісно	5,97
6.5.	Мені нічого не загрожує	5,52
6.6.	Мені це байдуже	2,83
6.7.	Ніщо не тривожить мене	4,93
6.8.	Я відчуваю впевненість у собі	5,90
6.9.	Я відчуваю себе вільно	5,76
6.10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	6,03

Таблиця 6

Почуття при погіршенні власного здоров'я

7.1.	Я спокійний	3,17
7.2.	Я зазнаю жалю	4,48
7.3.	Я стурбований	5,63
7.4.	Я відчуваю провину	4,54
7.5.	Я засмучений	5,45
7.6.	Мені страшно	4,79
7.7.	Я роздратований	4,79
7.8.	Я відчуваю себе пригнічено	5,10
7.9.	Я стривожений і дуже нервую	4,48
7.10.	Мені соромно	2,59

Таблиця 7

Методи профілактики здоров'я

8.1.	Займаюся фізичними вправами (зарядка, біг і т.п.)	4,07
8.2.	Дотримуюся дієти	3,20
8.3.	Піклуюся про режим сну й відпочинку	4,32
8.4.	Загартовуюся	2,44
8.5.	Відвідаю лікаря із профілактичною метою	3,00
8.6.	Стежу за своєю вагою	4,73
8.7.	Ходжу в лазню (сауну)	2,97
8.8.	Уникаю шкідливих звичок	6,16
8.9.	Відвідаю спортивні секції (шейпінг, тренажерний зал, басейн тощо)	2,63
8.10.	Практикую спеціальні оздоровчі системи (йога, китайська гімнастика та ін.).	2,24
8.11.	Інше	4,53

Уникання шкідливих звичок (6,16) при тому, що весь інший набір методів профілактики отримав ранги на рівні нищого за середній.

Таблиця 8

Причини недостатнього піклування про здоров'я

9.3.	Бракує часу	5,47
9.9.	Є більш важливі справи	4,65
9.10.	Інше	4,53
9.7.	Немає відповідних умов	4,42
9.1.	У цьому немає необхідності, тому що я здоровий(а).	4,38
9.8.	Необхідні матеріальні витрати	4,36
9.4.	Немає компанії (одному нудно)	4,21
9.2.	Слабка сила волі	4,00
9.6.	Не знаю, що потрібно для цього робити.	4,00
9.5.	Не хочу себе ні в чому обмежувати	3,48

Таблиця 9

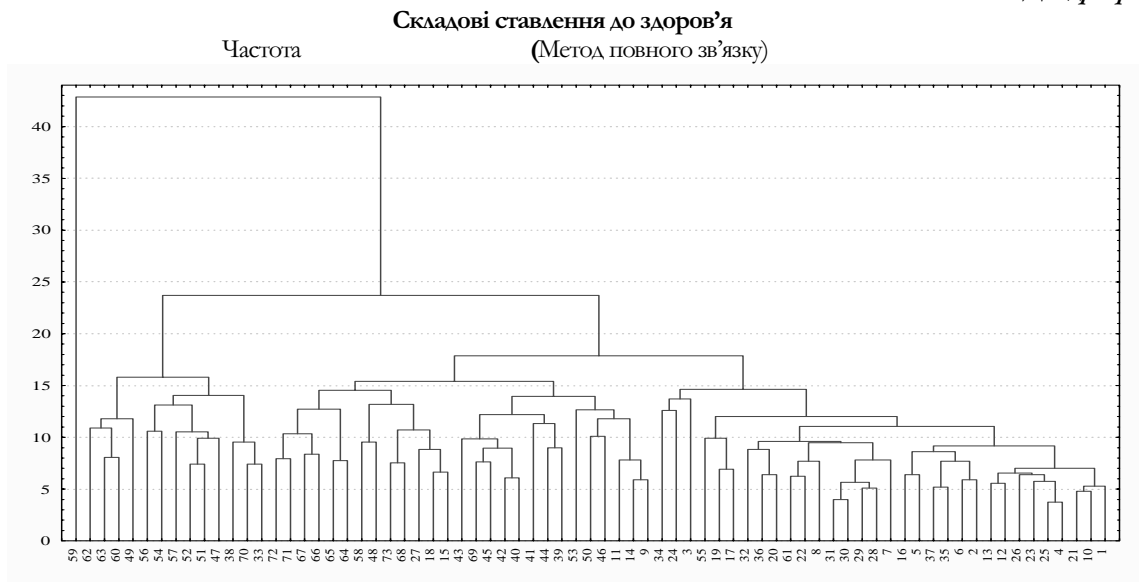
Поведінка у випадках власного нездужання

10.1	Звертаєтесь до лікаря	5,70
10.3.	Самі вживаєте заходів, виходячи зі свого минулого досвіду	5,23
10.4.	Звертаєтесь за порадою до друзів, родичів, знайомих	4,85
10.2.	Намагаєтесь не звертати уваги	3,08
10.5.	Інше	4,08

Психічні компоненти ставлення до здоров'я

Шкали	Середнє
Когнітивна	5,63 (0,565)
Емоційна	4,99 (1,064)
Поведінкова	3,95 (1,201)
Ціннісно-мотиваційна	5,31 (0,951)

Дендрограма 1



Більш за все задіяний когнітивний аспект (5,63), який включає в себе – поінформованість про фактори, які мають найбільший вплив на стан здоров'я та джерела інформації в галузі здоров'я.

Здоров'я є значним ціннісним фактором, про що свідчать високі показники в блоках: цінності, чинники досягнення успіху в житті, причини недостатнього піклування про здоров'я.

Достатньо високий емоційний відгук на зміни стану здоров'я (самопочуття при здоров'ї, переживання при погіршенні власного здоров'я) при низьких проявах піклування про власне здоров'я на поведінковому рівні (3,95): методи профілактики здоров'я, поведінка у випадках власного нездужання.

Найбільша кількість респондентів описували здоров'я як стан (38) через різноманітні його прояви, а саме: стан психічного і фізіологічного благополуччя (25), стан психічного, фізичного та соціального здоров'я, а не тільки відсутність хвороб (12), найголовніший фактор (10), стан матеріального, морального, фізичного і духовного благополуччя (4), стан душі людини (4).

Друга за кількістю група складає опис здоров'я через негатив, уникнення невдач, в даному випадку відсутність здоров'я – коли нічого не турбує, нічого не болить (8).

Третя група описувала здоров'я через вищі, екзистенційні почуття – щастя, любов, красу (7).

Найменша кількість уявляє здоров'я через активні дії щодо його підтримки, зокрема правильне харчування, фізичні вправи, здоровий спосіб життя; воно залежить від самої людини; це скарб від Бога, який треба берегти.

Задля докладнішої інтерпретації одержаних даних було проведено процедуру кластерного аналізу результатів, отриманих унаслідок застосування опитувальника «Ставлення до здоров'я» (Р. А. Березовська), за допомогою комп'ютерної програми STATISTICA 5.11.

Питання анкети

Позначення пунктів анкети на дендрограмі

- 1.1. – Щасливе сімейне життя
- 1.2. – Матеріальне благополуччя
- 1.3. – Вірні друзі
- 1.4. – Здоров'я
- 1.5. – Цікава робота (кар'єра)
- 1.6. – Визнання й повага оточуючих
- 1.7. – Незалежність (воля)
- 2.1. – Гарна освіта
- 2.2. – Матеріальний статок
- 2.3. – Здібності
- 2.4. – Везіння
- 2.5. – Здоров'я
- 2.6. – Завзятість, працьовитість
- 2.7. – Потрібні зв'язки (підтримка друзів, знайомих)
- 4.1. – Засоби масової інформації (радіо, телебачення)
- 4.2. – Лікарі (фахівці)
- 4.3. – Газети й журнали
- 4.4. – Друзі, знайомі
- 4.5. – Науково-популярні книги про здоров'я
- 5.1. – Якість медичного обслуговування
- 5.2. – Екологічна обстановка
- 5.3. – Професійна діяльність
- 5.4. – Особливості харчування
- 5.5. – Шкідливі звички

- 5.6. – Спосіб життя
- 5.7. – Недостатня турбота про своє здоров'я
- 5.8. – Інше
- 6.1. – Я спокійний
- 6.2. – Я задоволений
- 6.3. – Я щасливий
- 6.4. – Мені радісно
- 6.5. – Мені нічого не загрожує
- 6.6. – Мені це байдуже
- 6.7. – Не тривожить мене
- 6.8. – Я почуваю впевненість у собі
- 6.9. – Я почуваю себе вільно
- 6.10. – Я відчуваю внутрішнє задоволення
- 7.1. – Я спокійний
- 7.2. – Я зазнаю жалю
- 7.3. – Я стурбований
- 7.4. – Я відчуваю провину
- 7.5. – Я засмучений
- 7.6. – Мені страшно
- 7.7. – Я роздратований
- 7.8. – Я почуваю себе припнічено
- 7.9. – Я стривожений і дуже нервую
- 7.10. – Мені соромно
- 8.1. – Займаюся фізичними вправами (зарядка, біг і т.п.)
- 8.2. – Дотримуюся дієти
- 8.3. – Пікуюся про режим сну й відпочинку
- 8.4. – Загартовуюся
- 8.5. – Відвідую лікаря із профілактичною метою
- 8.6. – Стежу за своєю вагою
- 8.7. – Ходжу в лазню (сауну)
- 8.8. – Уникаю шкідливих звичок
- 8.9. – Відвідую спортивні секції (шейпінг, тренажерний зал, басейн тощо)
- 8.10. – Практикую спеціальні оздоровчі системи
- 8.11. – Інше
- 9.1. – У цьому немає необхідності, тому що я здоровий(а).
- 9.2. – Не вистачає сили волі
- 9.3. – Мені бракує часу
- 9.4. – Немає компанії (одному нудно)
- 9.5. – Не хочу себе ні в чому обмежувати
- 9.6. – Не знаю, що потрібно для цього робити.
- 9.7. – Немає відповідних умов
- 9.8. – Необхідні матеріальні витрати
- 9.9. – Є більш важливі справи
- 9.10. – Інше
- 10.1. – Звертаєтесь до лікаря
- 10.2. – Намагаєтесь не звертати уваги
- 10.3. – Самі вживаєте заходи, виходячи зі свого минулого досвіду
- 10.4. – Звертаєтесь за порадою до друзів, родичів, знайомих
- 10.5. – Інше

Кластер 1. Дотримуюся дієти для підтримки здоров'я (8.2) та пояснення недостатнього піклування про здоров'я, а саме: не вистачає сили волі (9.2), немає компанії (одному нудно) (9.4), не хочу себе ні в чому обмежувати (9.5) – одержав назву „слабка воля та не усвідомлення себе”.

Зміст цього кластера можна пояснити байдужістю до свого стану та мінімальними зусиллями, які докладаються для підтримки власного здоров'я.

Кластер 2. Почуття, коли зі здоров'ям усе гаразд – мені це байдуже (6.6). Дії по підтримці здоров'я: ходжу в лазню (сауну) (8.7), відвідую спортивні секції (шейпінг, тренажерний зал, басейн тощо) (8.9.), загартовуюся (8.4), відвідую лікаря із профілактичною метою (8.5), практикую спеціальні оздоровчі системи (йога, китайська гімнастика та ін.) (8.10). Почуття, при погіршенні здоров'я: мені соромно (7.10), я спокійний (7.1). Дії при нездужанні – намагаюся не звертати уваги (10.2).

Даний кластер може бути позначений як „**здоровий спосіб життя задля задоволення, а не підтримки здоров'я**”. Зміст цього кластера розкриває дії, які чиняться нібито з профілактичною метою, а в дійсності людина сама собі так не вважає. Спорт – заради спорту, сауна – насамперед задля компанії і аж ніяк не задля здоров'я.

Кластер 3. Пояснення недостатнього піклування про своє здоров'я: необхідні матеріальні витрати (9.8), є більш важливі справи (9.9), не знаю, що потрібно для цього робити (9.6), немає відповідних умов (9.7). Дії, якщо занедужали: сам вживаю заходів, виходячи зі свого минулого досвіду (10.3), звертаюся за порадою до друзів, родичів, знайомих (10.4). Що робиться для підтримки здоров'я – займаюся фізичними вправами (зарядка, біг і т.п.) (8.1). Вплив досереда на поінформованість у галузі здоров'я – засоби масової інформації (радіо, телебачення) (4.1), друзі, знайомі (4.4).

Для пояснення змісту цього кластера необхідно зазначити те, що з засобів масової інформації обрані ті, рейтингі яких найнижчі, а виконання фізичних вправ та біг вимагають мінімального часу та зусиль. Враховуючи це, даний кластер може бути названий – **байдуже ставлення до власного здоров'я з мінімальними зусиллями щодо його підтримки**.

Кластер 4. Почуття при погіршенні свого здоров'я – стурбований (7.3), засмучений (7.5), мені страшно (7.6), почуваю себе припнічено (7.8), зазнаю жалю (7.2), відчуваю провину (7.4), роздратований (7.7), стривожений і дуже нервую (7.9). Дії, якщо занедужали – звертаєтесь до лікаря (10.1). Що необхідно для того, щоб домогтися успіху в житті: матеріальний статок (2.2), везіння (2.4), потрібні зв'язки (підтримка друзів, знайомих) (2.7). Що робиться для підтримки здоров'я: пікуюся про режим сну й відпочинку (8.3), стежу за своєю вагою (8.6). Даний кластер може бути названий – **хвороба та її переживання**.

Кластер 5: Цінності: щасливе сімейне життя (1.1), матеріальне благополуччя (1.2), вірні друзі (1.3), здоров'я (1.4), цікава робота (кар'єра) (1.5), визнання й повага оточуючих (1.6), незалежність (воля) (1.7). Фактори, які визначають успіху в житті: гарна освіта (2.1), здібності (2.3), здоров'я (2.5), завзятість, працьовитість (2.6). Вплив досереда на поінформованість у галузі здоров'я: лікарі (фахівці) (4.2), газети й журнали (4.3), науково-популярні книги про здоров'я (4.5). Фактори, які мають найбільший вплив на стан вашого здоров'я: якість медичного обслуговування (5.1), професійна діяльність (5.3), екологічна обстановка (5.2), особливості харчування (5.4), шкідливі звички (5.5), спосіб життя (5.6), недостатня турбота про своє здоров'я

(5.7). Почуття, коли зі здоров'ям усе гаразд: спокійний (6.1), задоволений (6.2); щасливий (6.3), мені радісно (6.4), мені нічого не загрожує (6.5), ніщо не тривожить мене (6.7), почуваю впевненість у собі (6.8), почуваю себе вільно (6.9), відчуваю внутрішнє задоволення (6.10). *Що робиться для підтримки здоров'я* – уникаю шкідливих звичок (8.8). *Пояснення недостатнього піклування про своє здоров'я* – мені бракує часу (9.3.). Кластер може бути названий так: **здоров'я дане природою людині, яка розуміє цінності життя і яку хвороби ще „не зачепили”**.

Висновок. Отже, з проведеного теоретичного та емпіричного аналізу можна побачити такі стратегії щодо власного здоров'я: 1) відсутність піклування про власне здоров'я – „немає необхідності, тому що я здоровий(а)”; 2) слабка воля та неусвідомлення себе; 3) здоровий спосіб життя задля задоволення а не підтримки здоров'я; 4) байдуже ставлення до власного здоров'я з мінімальними зусиллями щодо його підтримки; 5) посилені переживання при хворобі; 6) здоров'я, дане природою, в людини, яка розуміє цінності життя і яку хвороби ще „не зачепили”.

Особливої уваги потребує молодь, усвідомлення нею цінностей здоров'я, розуміння визначальної ролі здорового способу життя та формування індивідуальної поведінки кожної молодої людини на цих засадах.

Підсумовуючи, можна сказати, що валеологічні знання можуть допомогти молодим людям сформувати уявлення про здоров'я як ціннісну категорію. Варто підкреслити, що формування здоров'я сьогодні є однією з найактуальніших проблем нашого суспільства, в розв'язанні якої повинні брати участь не тільки лікарі, педагоги, соціальні працівники, але й кожна окрема людина.

Література

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб: Речь, 2006. – 384 с.
2. Бурлакова І.А. Соціальні чинники формування здоров'я людини // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. Вип. 35 / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. – С. 52-58.
3. Катков А. Теория и практика формирования психического здоровья населения. – Кустанай, 1998. – 267 с.
4. Кліменко В.В. Критерії психічного здоров'я: Електрон. публікація. http://www.glavnyk.com.ua/PG_UKR_01_02_2004.htm
5. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей // Психолог. – 2002. – №1. – С. 4.
6. Марінупікіна О.Є. Діяльність психологічної служби Харківської області щодо соціально-психологічного супроводу формування, збереження та розвитку психічного та соціального здоров'я учасників навчально-виховного процесу // Актуальні проблеми психології. / За ред. С.Д. Максименка. – К.: Главник, 2008. – X. – Вип. 4. – С. 35.
7. Ставицька С.О. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій сучасного юнацтва // Актуальні проблеми психології / За ред. С.Д. Максименка. – К.: Главник, 2008. – X. – Вип. 4. С. 236-242.
8. Соціальні чинники формування здоров'я людини // Наукові записки Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. – Вип. 35. – С. 52-58.
9. Сірко Р.І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного аналізу: автореф. дис... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 – загальна психологія, історія психології / Р.І.Сірко; Нац. педаг. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – Київ, 2002.