

Хмельницький національний університет
 Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
 ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала здобувачка IV курсу, група ПП-19-1 _____ Анастасія САМОХВАЛОВА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник доцент, кандидат педагогічних наук _____ Людмила МІХЕСВА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Нормоконтролер _____

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Євген ПОТАПЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 2023 р.

Хмельницький 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні особливості ставлення до здорового способу життя у студентів»

Здобувачка Анастасія САМОХВАЛОВА

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Керівник Людмила МІХЕСВА

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає: 79 с., 2 таблиці, 6 рисунків, перелік джерел посилання складає 42 найменування, додатки.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, студентська молодь, мотивація, психологічні особливості ставлення до здорового способу життя.

Об'єктом дослідження є здоровий спосіб життя.

Предметом дослідження є психологічні особливості ставлення до здорового способу життя у студентської молоді.

За результатами дослідження уточнено зміст понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», визначено психологічні особливості ставлення до здорового способу життя у студентської молоді; розроблено психологічну програму підвищення мотивації до здорового способу життя у студентів.

Отримані результати дослідження можуть бути використані під час проведення профілактичних та психодіагностичних заходів для розробки науково-методичних матеріалів, спрямованих на роботу з молоддю.

Дипломник _____ Анастасія САМОХВАЛОВА

Підпис

Ім'я, ПРИЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 12 червня 2023 р.

ЗМІСТ

| | |
|--|----|
| ВСТУП..... | 6 |
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ | 10 |
| 1.1 Аналіз категорій «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» в науці..... | 10 |
| 1.2 Моделі розуміння здорового способу життя серед студентської молоді .. | 18 |
| 1.3 Психологічні особливості ставлення до здорового способу життя у студентів | 25 |
| Висновки до розділу..... | 33 |
| РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ | 35 |
| 2.1 Опис та обґрунтування методів і методик дослідження | 35 |
| 2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження | 38 |
| 2.3 Розробка психологічної програми підвищення мотивації до здорового способу життя у молоді | 46 |
| Висновки до розділу | 51 |
| ВИСНОВКИ | 54 |
| ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ | 56 |
| ДОДАТКИ | 61 |
| ДОДАТОК А ОПИТУВАЛЬНИК САН (САМОПОЧУТТЯ, АКТИВНІСТЬ, НАСТРІЙ) | 61 |
| ДОДАТОК Б АНКЕТА «ВИЯВЛЕННЯ ВМІННЯ ВЕСТИ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ»..... | 64 |
| ДОДАТОК В ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СТРЕСУ (В. ЩЕРБАТИХ)... | 68 |

| | |
|--|----|
| ДОДАТОК Г ЗМІСТ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОГРАМИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІ | 71 |
|--|----|

ВСТУП

Актуальність дослідження. Здоров'я нації є важливим показником соціального й економічного прогресу країни. Молодь, яка складає студентське покоління, має потенціал впливати на майбутній розвиток суспільства. Розуміння їхнього ставлення до здорового способу життя відіграє важливу роль у забезпеченні здорового майбутнього. Багато хвороб у дорослому віці, приблизно 75%, є результатом умов і способу життя, сформованих у дитинстві та юності. Зростаюче усвідомлення важливості профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я серед молоді вимагає знаходження шляхів для посилення свідомості про цінність здоров'я та стимулювання здорового способу життя серед студентів. Ситуація з фізичним і психічним здоров'ям серед молодого покоління, зокрема студентів, є дуже актуальною. Сучасні дослідження підтверджують високі рівні захворюваності серед молоді, погіршення якості медичної допомоги, загострення екологічної ситуації та морально-духовної кризи. За даними наукових досліджень, лише 6% студентів залишаються здоровими до закінчення вищої освіти, майже половина випускників має фізіологічні відхилення, а 40-60% страждають на хронічні захворювання. Третина випускників також обмежена у виборі професії через своє здоров'я. Протягом навчання в університеті від 20 до 80% студентів зазнають відхилень у функціонуванні 2-5 систем організму.

Проблема формування здорового способу життя розкривається у соціальних дослідженнях Т. Бондар, О. Карпенко, П. Яременко, О. Балакіраєвої, Е. Фоміна та інших; у психологічних дослідженнях Т. Титаренко, Л. Лепіхової, О. Кляпець та інших.

Декілька видатних дослідників звернули свою увагу на проблему здоров'я особистості та досліджували різні аспекти, пов'язані з впливом здорового способу життя на покращення стану серед молоді. Серед них можна вказати таких науковців, як О. Алексеєва, М. Боришевський, Б. Братусь, І. Дубровіна, Л. Дьоміна, І. Ральникова, Г. Ложкін, М. Мушкевич, О. Наскова, І. Толкунова,

С. Максименко, Г. Никифоров, В. Панкратов, Д. Федотов, О. Хухлаєва, О. Чебикіна та інші. Вони проводили дослідження, що стосуються здорового способу життя, самореалізації, самоактуалізації, міжособистісних взаємин та інших аспектів здоров'я.

Отже, актуальність ставлення до здорового способу життя у студентської молоді виправдана не лише індивідуальним благополуччям студентів, але й має ширший соціальний та економічний вплив, сприяючи створенню здорового, продуктивного та стійкого суспільства. Досягнення здорового способу життя серед студентської молоді вимагає комплексного підходу, який включає освітні програми з питань здоров'я, створення здорових середовищ, доступ до якісної медичної допомоги та психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження: здоровий спосіб життя

Предмет дослідження: психологічні особливості ставлення до здорового способу життя у студентської молоді.

Мета дослідження: визначити та дослідити психологічні особливості ставлення до здорового способу життя у студентів та розробити психологічну програму підвищення мотивації до здорового способу життя у молоді.

Згідно з метою визначено **завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз наукової літератури з проблеми психологічних особливостей ставлення до здорового способу життя у студентської молоді.
2. Визначити й обґрунтувати психологічні особливості ставлення до здорового способу життя у студентів.
3. Здійснити емпіричне дослідження психологічних особливостей ставлення до здорового способу життя у студентської молоді.
4. Розробити психологічну програму підвищення мотивації до здорового способу життя у студентів.

Гіпотеза дослідження: виявлені психологічні особливості ставлення до здорового способу життя у студентів сприятимуть розробці психологічної програми підвищення мотивації до здорового способу життя у молоді.

Методи дослідження. Для реалізації поставлених завдань був використаний наступний комплекс методів:

– *теоретичні методи:* аналіз психолого-педагогічної літератури; теоретичний аналіз статей та інших наукових публікацій, що відображають стан дослідженості проблеми;

– *емпіричні методи:* методика САН (самопочуття, активність, настрої) В. Доскіна, Н. Лаврентьєвої, В. Шарай, М. Мірошникова; анкета для виявлення вміння студентів вести здоровий спосіб життя; Тест на визначення рівня стресу (В. Щербатих);

– *методи математичної обробки даних.*

Практичне значення роботи. Розроблена психологічна програма підвищення мотивації до здорового способу життя у студентів. Матеріали, які використовуються у кваліфікаційній дипломній роботі, можуть бути використані під час проведення профілактичних та психодіагностичних заходів для розробки науково-методичних матеріалів, спрямованих на роботу з молоддю.

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом участі в XI Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців». Тема доповіді: «Вплив мотивації та психологічного стану на здоровий спосіб життя студентської молоді» (м. Хмельницький, 27.04.2023 р.). Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на: Першому кафедральному науковому семінарі «Актуальні теми наукових пошуків здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня», тема доповіді: «Психологічне благополуччя молоді в контексті здорового способу життя», (м. Хмельницький, 20-21.02.2023 р.); Першому кафедральному науковому семінарі «Результати сучасних наукових досліджень здобувачів вищої освіти бакалаврського рівня», тема доповіді: «Дослідження психологічних особливостей ставлення до здорового способу у студентської молоді», (м. Хмельницький, 8-9.06.2023 р.)

Експериментальна база дослідження. Дослідження відбувалось в Хмельницькому національному університеті. До експерименту було залучено 32

студенти 1-4 курсу віком від 17 до 20 років, спеціальності Психологія та Фізична культура і спорт факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту, з них 18 хлопців та 14 дівчат.

Структура та обсяг роботи. Робота містить вступ, два розділи, висновки, перелік джерел посилання, що нараховує 42 найменування, та 3 додатки. Загальний обсяг роботи становить 79 сторінок, з них – 55 сторінок основного тексту. Робота містить 2 таблиці та 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТІВ

1.1 Аналіз категорій «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» в науці

Одне з головних завдань сучасної освіти полягає у вихованні морально, фізично, духовно та соціально здорової молоді. Адже наукові дослідження засвідчують, що пандемія ковід-19, військова агресія росії, соціальні труднощі та економічні кризи здійснюють негативний вплив на загальне здоров'я українського населення. Особливу тривогу викликає стан соціального, фізичного та емоційного самопочуття дітей та молоді, які є майбутнім поколінням України. Молоді люди, які на даний момент не мають проблем зі здоров'ям, можуть не розуміти необхідності його збереження та посилення. Тому важливою метою соціального виховання є формування активного ставлення до особистого здоров'я у молоді та усвідомлення того, що здоров'я є найважливішою цінністю, яку природа дала людині.

Значення здоров'я та здорового способу життя молоді відображено в різних нормативних документах на міжнародному, національному та регіональному рівнях. Так, прийнята Генеральною Асамблеєю ООН у 1989 році Конвенція про права дитини визнає право кожної дитини на найвищий досяжний стан фізичного та психічного здоров'я. Резолюція Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Здоров'я молоді», ухвалена Всесвітньою асамблеєю ВООЗ у 1989 році, визнає важливість забезпечення здоров'я молоді та формування здорового способу життя серед молоді. Вона закликає вживати заходів для покращення здоров'я молоді, включаючи освіту про здоровий спосіб життя, доступ до здорової харчової продукції та фізичної активності.

Україна також має ряд нормативних документів, які відображають значення здоров'я та здорового способу життя для молоді, а саме:

- Закон України «Про основи охорони здоров'я» (від 19.11.1992 № 2801-ХІІ) містить положення про здоровий спосіб життя, профілактику захворювань та охорону здоров'я молоді;

- Стратегія розвитку освіти в Україні до 2021 року «Нова українська школа» передбачає впровадження здоров'язбережувального підходу до освіти, який включає розвиток здорового способу життя, фізичну активність і харчування в навчальному процесі;

- Державна програма «Молодь» на період до 2025 року включає заходи для підтримки фізичного та психологічного здоров'я молоді, розширення можливостей для фізичної активності й освіти про здоровий спосіб життя;

- Навчальні програми з основ здоров'я та фізичної культури включають в себе важливі аспекти здорового способу життя, такі як фізична активність, правильне харчування, профілактика хвороб та охорона психічного здоров'я.

Вищезазначені вітчизняні та зарубіжні документи стимулюють впровадження заходів, спрямованих на підтримку здорового способу життя, і розвиток програм та проектів, спрямованих на поліпшення здоров'я молоді в Україні.

Варто наголосити, що в Конституції України зазначено, що людина, її життя та здоров'я є найвищими соціальними цінностями держави. Державним пріоритетом стає формування здорового способу життя та виховання здорової, всебічно розвиненої і патріотично налаштованої молоді. Це стає основою для національного відродження та повноцінного вступу України в світову спільноту. У сучасний час, коли Україна намагається стати розвиненою, демократичною та правовою країною світу і пристосовується до стандартів, що прийняті в країнах Європейського Союзу, важливо не знехтувати станом здоров'я та соціальним самопочуттям населення загалом і молоді зокрема. Якісний стан здоров'я молоді є важливим показником цивілізованості держави.

Категорія «здоров'я» та поняття «здоровий спосіб життя» є важливими темами, пов'язаними з фізичним і психологічним благополуччям людей. Для належного розуміння методологічних основ здоров'я та здорового способу

життя необхідно досліджувати їх у контексті тріади: здоров'я, здоровий спосіб життя та культури здоров'я.

Здоров'я можна розглядати як життєву необхідність, як потребу, що забезпечує життєдіяльність і розвиток організму. Реалізація потенціалу здоров'я, який кожна людина має повністю розвинути, є основною метою Європейської політики «Здоров'я для всіх-21». Під потенціалом здоров'я розуміється найвищий рівень здоров'я, який можливий для кожної людини. Потенціал здоров'я визначається здатністю дбати про своє власне здоров'я та здоров'я інших, приймати рішення і контролювати власне життя, а також створювати умови в суспільстві, які сприяють здоров'ю всіх його членів. Для досягнення цієї мети були визначені завдання зміцнення та охорони здоров'я людей на протязі життя: зниження поширеності та усунення страждань, пов'язаних з основними хворобами, травмами та ушкодженнями [17].

Історія розвитку знань про здоров'я нараховує понад 2000 років, однак розуміння його не лише як відсутності захворювань, а як нормального стану організму, відбулося лише в середині минулого століття. Так, Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) трактує поняття здоров'я у своїй Конституції, прийнятій в 1946 році, як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороби чи недуги».

Відомо, що І. Брехман є основоположником сучасної науки про здоров'я, оскільки він розробив методологічні основи здоров'я для практично здорових людей. Цей напрям, запропонований ним, отримав назву «валеологія» [39].

Проблему індивідуального здоров'я розглядали ще Авіцена і Гіппократ, розмежовуючи його на кілька рівнів. Авіцена стверджував, що здоров'я є найціннішим скарбом у житті і для його збереження потрібно мати значний обсяг знань. Гален впровадив поняття «третього стану», що є перехідним між станом здоров'я та хворобою. Визначення здоров'я, запропоноване Алкмеоном, має своїх прихильників й до нашого часу: «Здоров'я – це гармонія протилежно спрямованих сил». Цицерон описував здоров'я як правильне взаємовідношення різних щиросердних станів.

К. Роджерс описує здорову людину як активну та відкриту. Така особа живе в наступний момент життя, легко пристосовується до змінних умов, має терпиме ставлення до інших, виявляє емоційну гнучкість і рефлексивність. Ф. Перлз розглядає людину як цілісну, і він вважає, що психічне здоров'я пов'язане з дозріванням особистості, що проявляється усвідомленням власних потреб, конструктивною поведінкою, здатністю адаптуватися й вмінням приймати відповідальність за себе. З. Фрейд вбачав психологічно здорову людину як ту, що здатна поєднувати принцип задоволення з принципом реальності. За К. Юнгом, здоровою може бути особа, яка усвідомила інформацію зі свого підсвідомого і звільнилася від упереджень, пов'язаних з архетипами.

Світова наука розглядає здоров'я як цілісний феномен, що об'єднує принаймні чотири сфери: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну. Усі ці компоненти взаємопов'язані та невід'ємні одна від одної, вони діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини.

Фізичне здоров'я – це стан фізичного благополуччя організму, який включає такі аспекти, як сильний і гнучкий організм, належна функціонуюча серцево-судинна та дихальна системи, нормальний рівень кров'яного тиску, оптимальна маса тіла, здорова шкіра, добре харчування та відсутність хронічних захворювань.

Психічне здоров'я (психологічний комфорт) – це стан емоційного та психологічного благополуччя, яке включає стабільність настрою, позитивні емоції, здатність до адаптації до стресових ситуацій, задоволення життям, а також відсутність психічних порушень.

Соціальне здоров'я – це стан благополуччя, пов'язаний зі здатністю встановлювати та підтримувати задовільні міжособистісні відносини, брати участь у спільноті, мати соціальну підтримку та відчувати належність до суспільства.

Духовне здоров'я – це стан благополуччя та гармонії в духовній сфері людини, який охоплює багато різних аспектів, таких як осмислення життя, пошук сенсу, розвиток особистості, моральні цінності, внутрішній спокій і

гармонія. Духовне здоров'я може проявлятися у різних формах, включаючи відчуття приналежності до чогось більшого, здатність до саморефлексії, розуміння особистих цінностей та мети життя, почуття внутрішньої гармонії та спокою, розкриття творчого потенціалу та здатність до емпатії і прояву милосердя до інших. Дбайливе ставлення до духовного здоров'я може сприяти зміцненню резистентності до стресу, поліпшенню якості життя, розвитку внутрішнього потенціалу та досягненню особистого розквіту.

Один з важливих аспектів соціального виховання молодого покоління в Україні полягає у розвитку здорового способу життя та запобіганні негативним явищам у молодіжному середовищі. Ця робота має бути науково обґрунтованою та спрямованою на підсвідомість молоді про цінність власного здоров'я та здоров'я суспільства в цілому. Крім того, вона спрямована на створення умов для запобігання шкідливій поведінці, розвитку навичок та умінь здорового способу життя, а також на впровадження ефективних методик роботи в молодіжному середовищі та підготовку відповідних фахівців, які працюють з молоддю.

Згідно даних Всесвітньої організації охорони здоров'я, якщо прийняти умовно рівень здоров'я людини за 100%, то 20% залежить від спадковості, 20% – від зовнішніх умов (екології), 10% – від діяльності системи охорони здоров'я, а 50% залежить від її способу життя (рис. 1.1).



Рисунок 1.1 – Фактори здоров'я

Аналіз наукової літератури дає підстави констатувати, що здоровий спосіб життя – це патерн систематичної поведінки особистості, спрямований на

формування, збереження та зміцнення власного здоров'я шляхом утримання в повсякденному житті корисних звичок, які не несуть шкоди фізичному та духовному функціонуванню людини [40].

Питання формування здорового способу життя отримало широкий огляд у різних соціально-філософських, педагогічних, соціологічних і медичних дослідженнях. Особливо важливим стало вивчення цієї проблематики протягом другої половини ХХ століття як на світовому рівні, так і в Україні. Формування здорового способу життя є міждисциплінарною задачею, і їй приділяють увагу такі науковці:

- філософи, такі як Е. Бабаян, Е. Бахтель, Д. Зарідзе;
- психологи, такі як В. Бітенський, В. Братусь, М. Бурно, А. Личко, Н. Максимова, Н. Фелінська, Б. Херсонський;
- соціологи, такі як А. Габіані, Я. Гданський, С. Дідковська, В. Козак, Г. Лукачек, В. Маляренко, А. Міллер, Н. Мірошніченко, С. Таратухін;
- медики, такі як Г. Апанасенко, Т. Бойченко, В. Мовчанюк, І. Мурашов, Л. Попова, В. Шаповалова та інші [22].

Здоровий спосіб життя означає набір практик, звичок та поведінкових зразків, які сприяють збереженню та поліпшенню фізичного, психічного та соціального благополуччя людини. Це свідомий вибір, який включає здорову харчову поведінку, регулярну фізичну активність, відмову від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання наркотиків, а також забезпечення належного рівня гігієни, адекватного сну та відпочинку.

Варто наголосити, що здоровий спосіб життя також включає психологічний аспект, такий як управління стресом, позитивне мислення та розвиток емоційної стійкості. Він базується на здорових міжособистісних відносинах, підтримці соціальної взаємодії і практиці ефективної комунікації.

Здоровий спосіб життя покликаний забезпечити гармонію між тілом, розумом і духом людини, підвищити рівень життя, попередити ризик розвитку хвороб, збільшити життєвий потенціал та покращити загальне самопочуття. Він

вимагає свідомості, самодисципліни, відповідальності та постійного прагнення до покращення власного благополуччя.

О. Федько у своїй статті «Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування» зазначає, що здоровий спосіб життя охоплює всі аспекти, які сприяють людині у виконанні її професійних, громадських і побутових обов'язків в оптимальних умовах для здоров'я. Він виражає орієнтацію особистості на формування, збереження і зміцнення свого здоров'я через активність та свідомі вибори [39].

За результатами соціологічного дослідження «Молодь України-2015» з'ясовано, що приблизно половина (51%) молоді у віці від 14 до 34 років вважає свій спосіб життя здоровим. Зокрема, 26% респондентів стверджують, що вони ведуть повністю здоровий спосіб життя. Проте 20% молодих людей вважають свій спосіб життя нездоровим, виражаючи сумніви або негативну оцінку («скоріше ні, ніж так» і «ні»). 3% респондентів не впевнені та коливаються щодо стану свого здоров'я [40].

При дослідженні способу життя молоді, деякі науковців, зазвичай виділяють сім факторів ризику, які є характерними для молодіжного середовища та визначають, чи є спосіб життя здоровим чи ризикованим:

- надмірна вага;
- небезпечний секс;
- знижена фізична активність;
- психологічний дискомфорт;
- куріння;
- вживання алкоголю;
- вживання наркотиків [33].

Елементи, що входять до складу здорового способу життя, охоплюють різноманітні аспекти, які стосуються всіх сфер здоров'я, таких як фізична, психічна, соціальна і духовна [28]. До основних компонентів здорового способу життя більшість авторів відносять:

- фізична активність передбачає регулярну фізичну діяльність, яка включає тренування, рух і спорт;
- регулярні медичні огляди допоможуть виявляти можливі проблеми рано, здійснювати профілактику та вчасно лікувати захворювання;
- гігієна допомагає запобігти зараженням, хворобам і підтримувати загальний стан здоров'я.
- психологічний добробут передбачає звернення уваги на свій психологічний стан і добробут та може включати здійснення практик самопізнання, відпочинку, розваг і позитивного мислення. Психологічний добробут є важливим фактором для збереження загального здоров'я та задоволення життям;
- збалансоване харчування передбачає підтримку належного харчування шляхом споживання різноманітної їжі, яка містить всі необхідні поживні речовини;
- відмова від шкідливих звичок включає уникання тютюнопаління, зловживання алкоголем і вживання наркотиків. Шкідливі звички можуть негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я, сприяти розвитку хронічних захворювань і скорочувати тривалість життя.
- належний сон і відпочинок. Недостатній сон може призвести до втоми, погіршення когнітивних функцій, зниження імунітету та збільшення ризику розвитку хронічних захворювань. Важливо також включати в розклад дня періоди відпочинку і релаксації для відновлення енергії.
- стрес-менеджмент – ефективне керування стресом сприятиме покращенню загального стану здоров'я, зниженню ризику розвитку психічних і фізичних проблем. Це може включати практики, такі як медитація, йога, глибоке дихання, фізичну активність і спілкування з близькими людьми.

Окрім вищеперерахованих складових ЗСЖ, велике значення для здорового способу життя мають інформованість людей та доступ до спеціалізованих профілактичних процедур, спрямованих на протидію природному процесу

старіння, належних екологічних умов і ефективної системи охорони здоров'я. мають.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що категорії «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» взаємопов'язані та вимагають комплексного підходу. Дотримання здорового способу життя може призвести до покращення фізичного та психічного здоров'я, збільшення енергії та покращення якості життя.

Таким чином, поняття «здоровий спосіб життя» відображає взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям людини. Це інтегрований підхід, який об'єднує всі аспекти, які сприяють нормальному функціонуванню людини в професійній, суспільній і побутовій сферах. Здоровий спосіб життя визначається умовами, особистісними якостями та процесами, які сприяють зміцненню та розвитку індивідуального та суспільного здоров'я. Здоров'я повинно бути найвищою потребою людини, але його задоволення є складним та залежить від багатьох факторів. Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою, соціальними та фізичними можливостями людини. Важливо не лише уникати факторів ризику, таких як алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія та неправильне харчування, але й активно розвивати тенденції, що сприяють формуванню здорового способу життя і представлені різними сферами життя людини.

1.2 Моделі розуміння здорового способу життя серед студентської молоді

Багатьма сучасними українськими дослідниками правильно відзначається, що проблема духовного та фізичного розвитку молодого покоління української нації набуває все більшої актуальності. Це пояснюється кількома факторами. З одного боку, це обумовлено радикальною соціально-політичною трансформацією суспільства, відновленням державності та оживленням культурно-історичного досвіду та національних виховних традицій. З іншого боку, це зумовлено глобальною екологічною кризою, постійним зростанням

захворювань серед наших співвітчизників та значним зниженням їх працездатності. Особливо помітне погіршення фізичного, психічного та розумового розвитку, а також працездатності спостерігається серед дітей та молоді [32].

Дослідники вивчають різні способи використання специфічних можливостей, якісних принципів, конструктивних дій та моделей для підтримки та сприяння здоровому способу життя серед молодого покоління. Вони розуміють, що питання виховання здорового способу життя молоді є взаємопов'язаними та потребують інтегрованого підходу.

У статті «Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм» науковці К. Балабанова, Л. Балабанова, Л. Перелигіна характеризують чотири моделі, визначені керівником дослідницької групи з навчання здоровому способу життя в Манчестерському університеті Е. Чарлтоном [3]:

Когнітивна модель передбачає, що якщо людина має усвідомлення про небезпеку, пов'язану з конкретним способом поведінки, то вона приймає негативне ставлення до такої поведінки й утримується від нездорового способу життя. І навпаки, якщо особа має знання про користь певних дій і поведінкових зразків для здоров'я, то ці знання автоматично спонукають її до позитивного ставлення та прийняття такої поведінки.

Освітня модель передбачає акцентування уваги на формуванні навичок, необхідних для прийняття рішень, особливо в таких сферах як паління та вживання наркотичних речовин.

Радикально-політична модель передбачає використання зовнішніх засобів для впливу на прийняття рішень, що стосуються здоров'я. Це може включати впровадження необхідних законодавчих змін, надання субсидій на харчування, забезпечення доступу до спортивних занять та інші заходи, спрямовані на створення сприятливого середовища, де приділяється пріоритетна увага та цінність здоровому способу життя.

Модель самопідсилення поєднує когнітивний підхід, що передбачає надання достовірної інформації, освітню модель, що сприяє розвитку навичок прийняття рішень, і психологічну підтримку, що надає відповідний психологічний супровід індивіду відносно здорового способу життя. Вона також включає радикально-політичний підхід, що сприяє створенню середовища, де здоров'язберігаюча поведінка реалізується.

Д. Скрипник виокремлює шість моделей розуміння здорового способу життя [34]:

1) «Превентивна модель» передбачає заперечення шкідливих звичок, попередження, запобігання хворобі.

2) «Регламентна модель» включає категорії «режим дня», «особиста гігієна», «гарний сон», «відпочинок».

3) «Фізична модель» оперує такими категоріями, як спорт, фізична культура, ранкова зарядка, загартування, харчування.

4) «Модель самоактуалізації» – основні категорії: «особистісне зростання», «моральне здоров'я», «незалежність», «гарні стосунки».

5) «Психорегулятивна модель», спрямована на розвиток психорегуляції.

6) «Конструктивне мислення» – модель, що передбачає емоційну врівноваженість, стабільність, позитивне мислення.

Розуміння здорового способу життя серед студентської молоді сприяє їхньому фізичному, психологічному та соціальному благополуччю. Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив виділити кілька моделей і підходів розуміння та практичного застосування здорового способу життя серед студентів.

Перша модель – це екологічна модель здоров'я, що розглядає здоров'я людини як результат взаємодії з фізичним, соціальним і культурним оточенням. Вона враховує вплив зовнішнього середовища на фізичне, психологічне та соціальне благополуччя людини.

У рамках екологічної моделі здоров'я студентів, основні складові включають:

- фізичне оточення: здорові та безпечні умови життя сприяють фізичному благополуччю студентів, забезпечуючи належну гігієну, якісну воду, повітря та безпечні умови проживання;

- соціальна підтримка: наявність підтримки та позитивних взаємин сприяє психологічному благополуччю, допомагає зменшити стрес та підтримує здоровий спосіб життя;

- доступ до здорових продуктів харчування;

- фізична активність та рух (наявність спортивних закладів, парків, тренажерних залів, можливості для активного відпочинку) має позитивний вплив на фізичне здоров'я, допомагаючи зберігати здорову вагу, зміцнювати м'язи та кістки, поліпшувати кровообіг і функціонування органів, а також знижувати ризик розвитку хронічних захворювань;

- зелені простори та природне середовище (зелені зони, парки та природні місця) створюють можливості для релаксації, фізичної активності та відновлення енергії і впливають на психологічне й емоційне благополуччя студентів;

- освіта та усвідомлення (навчання про правильне харчування, фізичну активність, здоровий сон, стрес-менеджмент та ін.) допомагає студентам приймати інформовані рішення та займатися самозахистом свого здоров'я.

Друга модель – модель збалансованого життя наголошує на важливості досягнення балансу між різними аспектами життя, такими як навчання, робота, соціальні стосунки, відпочинок і самозростання. Дана модель визнає, що успіх та здоров'я студентів залежать від досягнення гармонії і балансу між різними сферами їхнього життя. Ця модель враховує, що навчання й академічні зусилля, хоча важливі, повинні бути розглянуті в контексті інших аспектів життя, таких як соціальні стосунки, відпочинок, саморозвиток та ін.

Основні принципи моделі збалансованого життя включають:

- постановка пріоритетів передбачає визначення студентами своїх пріоритетів і встановлення чітких цілей в різних сферах життя. Це допомагає

розподілити час і ресурси між різними областями, забезпечуючи достатню увагу та догляд за кожною з них;

- управління часом є ключовим аспектом збалансованого життя. Студентам слід розвивати навички планування, призначення пріоритетів і управління завданнями, щоб забезпечити достатній час для навчання, відпочинку й інших активностей;

- фізичне благополуччя передбачає здорове харчування, регулярну фізичну активність (тренування, спорт, йогу та ін.), достатню кількість сну й уникнення шкідливих звичок;

- соціальні стосунки (час, проведений з друзями, родиною або участь у спільноті) сприяють емоційному благополуччю та підтримці важливих аспектів життя молоді;

- розвиток і саморозвиток включає пошук нових інтересів, вивчення нових навичок або залучення до діяльності, яка сприяє особистому зростанню. Розвиток мозку, креативність, духовність та емоційний інтелект також є важливими аспектами саморозвитку;

- відпочинок і релаксація.

Отже, можна констатувати, що збалансована модель життя допомагає студентам досягати гармонії між різними аспектами життя, зменшити стрес, покращити якість життя, збільшити продуктивність.

Третя модель – психологічна модель добробуту, яка включає такі аспекти, як позитивний психологічний стан, задоволеність життям, розвиток позитивних стосунків і здатність ефективно впоратися зі стресом. Означена модель розглядає добробут не лише як відсутність проблем і стресу, але і як позитивне становище, в якому людина розкриває свій потенціал і досягає психологічної задоволеності та щастя. Ця модель підкреслює важливість психологічних факторів для досягнення та підтримки добробуту.

Основними принципами психологічної моделі добробуту є:

- позитивна психологія акцентує увагу на позитивних аспектах життя, таких як оптимізм, позитивні емоції, сили та можливості;
- самовизначення – це визначення особистих цінностей, цілей й інтересів, які є суттєвими для кожної особи. Реалізація самовизначення сприяє почуттю задоволеності й автентичності;
- розвиток сильних сторін: визначення та розвиток унікальних талантів, навичок і здібностей кожної людини;
- психологічна довершеність включає розуміння та прийняття себе, розвиток емоційної інтелігентності, саморегуляцію тощо.

На наше переконання, психологічна модель добробуту розглядається як важлива інтегративна парадигма, яка враховує психологічні аспекти та фактори для досягнення і підтримки добробуту. Вона спрямована на розвиток позитивних якостей, самовизначення, розвиток сильних сторін та психологічну довершеність, що сприяє досягненню психологічного благополуччя.

Четверта модель – це соціальна модель здоров'я, яка розглядає здоров'я не лише як індивідуальну відповідальність, але й як продукт соціальних умов, структур і нерівностей у суспільстві. Ця модель наголошує на важливості підтримки соціальних зв'язків, позитивних міжособистісних стосунків, включеності в спільноту та усвідомленні власної культурної ідентичності.

Соціальна модель здоров'я буде дієвою при дотриманні таких принципів: соціальна справедливість (створення рівних умов і можливостей для всіх студентів з метою досягнення здоров'я); соціальне середовище (соціальні структури, культура, спільноти, сім'я та міжособистісні взаємини впливають на поведінку, стиль життя та доступ до ресурсів, які мають значення для здоров'я); участь громадськості й індивідуальний емпвермент (залучення громадськості до процесу прийняття рішень, створення можливостей для самовираження та самоорганізації, а також надання необхідних знань та ресурсів); соціальна мережа та підтримка (родина, друзі, спільнота); умови праці та економічний статус; соціальна діяльність і громадське здоров'я (забезпечення громадського

здоров'я через політичні заходи, просвітницькі кампанії, соціальні ініціативи тощо).

Отже, соціальна модель здоров'я розглядає здоров'я як багатогранний і багатоаспектний феномен, який забезпечується соціальними, економічними та культурними факторами.

П'ята модель – освітньо-поведінкова модель підкреслює важливість набуття знань і навичок, що сприяють здоровому способу життя. Цей підхід підкреслює важливість освітніх програм, тренінгів та інформаційних ресурсів для студентів. На нашу думку, освітньо-поведінкова модель здоров'я є однією з популярних моделей, що пояснює зв'язок між освітою, поведінкою та здоров'ям.

Основні принципи освітньо-поведінкової моделі включають:

- освіта та інформація є ключовими чинниками для розуміння проблем здоров'я, їхніх причин і впливу на життя людей. Знання про ризики, вплив нездорового способу життя та стратегії покращення здоров'я допомагають формувати свідомість та впливають на прийняття здорових рішень;
- свідомість і переконання – це розуміння важливості здорового способу життя, впевненість у власних можливостях і здатність до позитивних змін у поведінці;
- розвиток навичок і вмінь, які сприяють здоровому способу життя (навички здорового харчування, фізичної активності, стресового управління, комунікації та ін.);
- підтримка та стимулювання здорової поведінки (створення сприятливого середовища, пропаганда здорового способу життя, доступ до ресурсів і послуг та ін.).

Загалом, освітньо-поведінкова модель наголошує на важливості надання належної освіти і інформації, формуванні свідомості, розвитку навичок і стимулюванні здорової поведінки. Вона сприяє покращенню здоров'я та попередженню хвороб шляхом надання інструментів, знань і ресурсів, необхідних для прийняття та підтримки здорових життєвих звичок.

Таким чином, виходячи з вищенаведеного, можна дійти висновку, що моделі здоров'я відіграють важливу роль у сприянні здоровому способу життя студентської молоді, оскільки надають рамки, концепції та підходи, які сприяють розумінню та практичному застосуванню здорового способу життя; надають необхідні знання, навички, підтримку та орієнтацію, що сприяють їхньому фізичному, психічному та соціальному благополуччю; допомагають студентам бути свідомими, здоровими й активними учасниками свого життя, сприяючи створенню майбутнього покоління, що дбає про своє здоров'я та благополуччя. Однак варто зазначити, що ці моделі не вичерпують всього спектру розуміння здорового способу життя серед студентської молоді, але вони надають загальну основу для аналізу та практичного застосування. Важливо враховувати індивідуальні особливості студентів та контекст їхнього життя при розробці та впровадженні програм та ініціатив з покращення здоров'я серед студентів.

1.3 Психологічні особливості ставлення до здорового способу життя у студентів

Здійснивши аналіз наукової літератури, ми визначили та обґрунтували психологічні особливості ставлення до здорового способу життя у студентської молоді.

Науковці стверджують, що важливу роль у ставленні студентської молоді до здорового способу життя відіграє мотивація [35]. Вона може визначати інтерес, прагнення та зусилля, які студенти вкладають у підтримку свого фізичного та психологічного благополуччя. Варто наголосити, що студентська молодь може виявляти різні рівні мотивації щодо здорового способу життя, а саме: деякі студенти можуть бути мотивовані інтересом до здорового життя, піклуванням про своє фізичне та психічне самопочуття, прагненням до досягнення особистих цілей, інші можуть бути менш зацікавлені або не бачити важливості здорового способу життя.

На наше переконання, мотивація допомагає студентам усвідомити важливість турботи про своє здоров'я та самопіклування. Висока мотивація спонукає їх розглядати здоровий спосіб життя як пріоритет і приділяти йому достатньо часу та зусиль.

О. Мазурчук зазначає, що мотивація може стимулювати молодь до досягнень у різних сферах життя, включаючи здоров'я [26]. Їхня мотивація досягнути поставлених цілей і стати більш здоровими підштовхуватиме їх до прийняття здорових звичок, таких як регулярна фізична активність, збалансоване харчування та відмова від шкідливих звичок.

Дослідження науковців демонструють, що здоровий спосіб життя студентської молоді, такий як належне харчування та режим дня, фізична активність і відпочинок, допомагає зберегти енергію та підвищити продуктивність. Вони усвідомлюють, що здоровий спосіб життя може поліпшити їх когнітивні функції, концентрацію та пам'ять, що необхідно для успішного навчання та досягнення успіху в академічній сфері. Тобто, мотивація досягнути високих результатів у навчанні може надихати студентів вживати кроки для підтримки свого здоров'я та збалансованого способу життя.

Мотивація може впливати на ставлення студентів до здорового способу життя, особливо щодо звернення уваги на їх психічне благополуччя. Студенти, які мають мотивацію досягнення емоційної стабільності та збереження позитивного настрою, можуть більше звертати увагу на фактори, які сприяють психічному здоров'ю (вправи релаксації, регулярний сон, управління стресом тощо).

Погоджуємося із думкою дослідників, які стверджують, що мотивація може також впливати на ставлення студентів до здорового способу життя, що стосується їх соціальних відносин. Бажання підтримувати здорові стосунки з однокурсниками, друзями та родиною може спонукати студентів до активностей, які сприяють здоровому способу життя, наприклад, спільні тренування, здорові заходи та взаємна підтримка.

Усі ці фактори, на нашу думку, демонструють, що мотивація має значний вплив на ставлення студентської молоді до здорового способу життя. Вона виступає як підтримуючий фактор, що мобілізує студентів до зусиль у збереженні та поліпшенні їх фізичного та психічного благополуччя.

Ще однією особливістю, що має вплив на ставлення молоді до здорового способу життя, є стрес та здатність до керування ним. Під час навчання у закладі вищої освіти студенти піддаються значним навчальним, соціальним та емоційним стресам [6]. А це означає, що здатність до ефективного керування стресом може впливати на ставлення до здорового способу життя. Так, певна частина студентів може використовувати здорові стратегії, такі як фізична активність, медитація, здорове харчування, щоб зменшити стрес, а інша – прибігати до нездорових засобів, таких як надмірне вживання алкоголю, неправильне харчування, недосипання тощо.

Стрес може впливати на ставлення студентів до фізичної активності. Під час стресу, студенти можуть відчувати втому та недостатню мотивацію для зайняття спортом або фізичними вправами, а це, в свою чергу, може призводити до зниження активності та меншої уваги до здорового способу життя. Окрім цього, стрес може впливати на ставлення до харчування та дієти. Так, деякі студенти схильні до переїдання або споживання нездорової їжі як засобу заспокоєння або втечі від стресових ситуацій, а інші можуть втрачати апетит або пропускати прийоми їжі через нервовий стан. Обидва випадки впливають на здорове харчування та належне збалансоване харчування.

Варто наголосити, що стрес може також впливати на ставлення студентів до сну та відпочинку. У стресових ситуаціях студенти можуть погано засипати, багато думок або тривожність можуть заважати їм належно відпочити. Недостатній сон і відсутність відпочинку негативно впливають на здоров'я та загальний стан студентів.

Дослідження, проведене науковцями Н. Бобровою, М. Ананьєвою, І. Звягольською, Я. Басараб, Г. Лобань підтверджує той факт, що стрес також впливає на психічне благополуччя студентів [6]. Надмірний стрес може

спричиняти зниження настрою, підвищену тривожність і втомленість. В такому стані здобувачі вищої освіти втрачають мотивацію до здорового способу життя, їм може бути складно бачити його як пріоритет у порівнянні зі стресовими ситуаціями, з якими вони зіштовхнулися.

У зв'язку з вищевикладеним, важливо зазначити, що важливу роль у ставленні до здорового способу життя у студентської молоді відіграє здатність керування стресом. Якщо студенти розвивають навички ефективного керування стресом, таких як релаксаційні вправи, планування часу та розвиток підтримуючих соціальних відносин, вони можуть бути більш здатними зберігати баланс і впоратися зі стресом, що виник у їхньому житті. Погоджуємося із думкою науковців, що керування стресом сприяє збереженню здорового способу життя, оскільки студенти, які вміють ефективно управляти стресом, будуть більш схильні шукати здорові стратегії для зняття напруження, такі як фізична активність, медитація або спілкування з друзями; вони також будуть більш мотивовані зберігати здоровий режим харчування та сну, оскільки ці фактори допомагають зменшити вплив стресу на психічне та фізичне самопочуття.

Отже, здатність керування стресом може визначати ставлення студентської молоді до здорового способу життя, оскільки вона впливає на їхню здатність впоратися зі стресом та знаходити здорові стратегії підтримки свого фізичного та психічного благополуччя.

Вплив на здоровий спосіб життя, як показав аналіз наукових джерел, має самосвідомість [27]. Проведені дослідження засвідчують, що студентська молодь може проявляти різні рівні самосвідомості стосовно свого здоров'я: одні студенти є більш усвідомленими щодо впливу свого способу життя на фізичне та психічне благополуччя, а також на навчання та продуктивність, а інші – менш свідомими та не приділяти належної уваги своєму здоров'ю.

Самосвідомість відіграє важливу роль у ставленні студентської молоді до здорового способу життя, оскільки:

- допомагає студентам розуміти свої фізичні, емоційні та психологічні потреби. Вони можуть бути усвідомлені тим, як вони харчуються, як сплять, як

впливає на них фізична активність і стрес; можуть розпізнати, коли їхнє здоров'я та благополуччя потребують уваги, і бути більш мотивованими звертати увагу на здоровий спосіб життя;

- сприяє саморефлексії. Студенти, які мають високу самосвідомість, здатні оцінювати свої звички, вчинки та рішення, пов'язані зі здоров'ям. Вони здатні задавати запитання про свої звички харчування, рівень фізичної активності та стресові фактори, що дозволяє їм бути цілеспрямованими щодо внесення змін, необхідних для поліпшення свого здоров'я;

- спонукає студентів брати відповідальність за своє здоров'я та дії, пов'язані з ним [12], [13]. Така молодь розуміє, що вона є головним архітектором свого життя та здоров'я, і сама приймає рішення, які впливають на їхній здоровий спосіб життя. Завдяки самосвідомості, студенти більш свідомо обирають здорові звички, формулюють мету та ставлять перед собою завдання, спрямовані на поліпшення фізичного та психічного благополуччя. Вони розуміють, як впливають їхні рішення на їхнє здоров'я та як це пов'язано з їхніми цінностями та життєвими цілями;

- допомагає студентам розпізнати та уникнути шкідливих звичок і поведінки, що можуть шкодити їхньому здоров'ю. Вони можуть бути більш усвідомленими про наслідки нездорового способу життя, таких як недостатній сон, незбалансоване харчування або зловживання речовинами, і вживати кроки для їх запобігання.

Отже, самосвідомість грає важливу роль у ставленні студентської молоді до здорового способу життя, оскільки вона спонукає їх до усвідомлених виборів, саморефлексії і відповідального ставлення до свого здоров'я. Це допомагає студентам бути більш мотивованими й активними у збереженні здорового способу життя, покращувати своє фізичне і психічне благополуччя та досягати своїх найкращих потенційних результатів.

Варто зазначити, що на ставлення студентської молоді до здорового способу життя впливає у багатьох аспектах соціальне середовище. Психологічні та педагогічні дослідження засвідчують, що соціальне середовище (сім'я, друзі,

співмешканці, співробітники закладу вищої освіти) впливає на формування норм і цінностей молоді. Якщо в соціальному оточенні цінуються здорові звички, фізична активність і збалансоване харчування, студенти будуть більш схильні до прийняття та поділу цих цінностей.

С. Максименко в монографія «Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді» зазначають, що стимулювати формування підтримуючого та навколишнього середовища, яке сприяє здоровим звичкам, варто, враховуючи вплив соціального середовища на ставлення до здорового способу життя у студентської молоді [32]. Це може включати створення здорових інфраструктурних умов, популяризацію здорових цінностей та забезпечення доступу до необхідних ресурсів для здорового способу життя.

Не викликає сумніву, що на ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя має вплив рівень самостійності. Так, студенти, які мають високу самостійність, є більш мотивованими та здатні до прийняття власних рішень щодо свого здоров'я. За відсутності внутрішньої мотивації та самостійності, студенти можуть покладатися на зовнішній контроль або вплив товаришів.

Більшість дослідників слушно стверджують, що студенти з вищим рівнем самостійності мають більшу можливість приймати власні рішення та визначати свої цілі та пріоритети; відчувають більшу відповідальність за своє здоров'я та мають більшу свободу вибору здорових звичок; є більш мотивованими до прийняття активної участі у фізичній активності, здоровому харчуванні та інших аспектах здорового способу життя. Окрім того, студенти з вищим рівнем самостійності здатні керувати своїм часом і ресурсами більш ефективно; можуть легше планувати свої заняття, включаючи фізичну активність і здорове харчування, та знаходити баланс між навчанням, розвагами та здоров'ям. Рівень самостійності сприяє самодисципліні, що є важливим фактором для підтримки здорового способу життя.

Вважаємо, що рівень самостійності впливає на розвиток особистості студента. Студенти, які мають можливість самостійно вирішувати проблеми та ставити перед собою виклики, розвивають навички самоаналізу, самоконтролю та самовдосконалення. Чим більше молоді люди розвивають свою самостійність, тим більша їхня здатність до саморегуляції і прийняття відповідальності за своє здоров'я.

Загалом, самостійність сприяє прийняттю відповідальності за власне здоров'я, розвитку самодисципліни та самоконтролю. Тому, сприяти розвитку самостійності серед студентської молоді є важливим кроком для підтримки у них здорового способу життя.

Роль підтримки родини та рівень освіти є ще однією особливістю, що також має вплив на ставлення студентів до здорового способу життя. Родинне середовище, на нашу думку, може стимулювати та підтримувати фізичну активність, здорове харчування та загальний добробут студента, ставлячи приклад і надаючи необхідну інформацію та ресурси.

Погоджуємося із думкою вчених, які стверджують, що рівень освіти впливає на усвідомлення та розуміння студентами важливості здорового способу життя. Вищий рівень освіти: сприяє доступу до інформації про здоров'я, наукових досліджень і оновлених підходів до здорового життя; сприяє розвитку емпowerменту – здатності студентів приймати свідомі рішення щодо свого здоров'я та контролювати свої власні життєві вибори; впливає на розвиток критичного мислення й аналітичних навичок у студентів, що дозволяє їм оцінювати наукову обґрунтованість і надійність інформації про здоров'я (здатні фільтрувати розповсюджену інформацію, розрізняти міфи від фактів та засвоювати науково обґрунтовані підходи до здорового способу життя).

Отже, підтримка родини та рівень освіти стимулюють формування позитивних звичок, свідомого прийняття рішень і пошук науково обґрунтованої інформації, що сприяє здоровому фізичному та психологічному розвитку студентів.

Ще однією особливістю, що сприятиме здоровому способу життя, на нашу думку, зробить його більш доступним і привабливим для студентів є наявність спортивних об'єктів, доступ до здорової їжі, інформаційні ресурси та послуги психологічної підтримки [32]. Наявність спортивних закладів, фітнес-центрів, парків, тротуарів та інфраструктури для активного життя має вплив на ставлення студентів до фізичної активності. Якщо вони мають доступ до зручних та привабливих місць для вправ та занять спортом – це може стимулювати їх до більш активного способу життя.

Не менш важливою, на наше переконання, є доступність інформації про здоровий спосіб життя. Чим більше студентська молодь має доступ до наукових досліджень, порад від експертів, інформаційних ресурсів та освітніх програм, тим більше вони будуть освіченими щодо здорового способу життя.

Впливає на ставлення студентів до здорового способу життя і наявність підтримки від співробітників університету, однокурсників і родини. Якщо студенти оточені позитивно налаштованими людьми, які підтримують їхні зусилля та сприяють здоровому способу життя, то це посилить їхню мотивацію та прагнення до підтримки здорового способу життя [27].

Отже, наявність фізичного середовища, інформаційного доступу, соціальної підтримки стимулюватиме студентів до прийняття здорових звичок та активного життя. Однак, важливо забезпечити рівні умови для всіх студентів та підтримувати доступність засобів, щоб кожен здобувач вищої освіти мав можливість займатися здоровим способом життя незалежно від своїх можливостей та умов.

Таким чином, психологічні особливості мають значний вплив на ставлення студентської молоді до здорового способу життя. Мотивація, стрес і здатність керувати ним, самосвідомість, соціальне середовище, рівень самостійності, підтримка родини та рівень освіти, а також доступність засобів – все це впливає на їхні вибори та практики щодо здорового способу життя. Розуміння та врахування цих психологічних факторів допоможе стимулювати позитивне ставлення та практику здорового способу життя серед студентської молоді.

Поліпшення мотивації, навичок управління стресом, самосвідомості та створення сприятливого соціального середовища сприятиме підтримці та популяризації здорового способу життя серед студентів.

Висновки до розділу 1

У теоретичному розділі дослідження висвітлено огляд ключових аспектів ставлення студентської молоді до зорового способу життя.

У результаті аналізу психолого-педагогічної літератури з'ясовано трактування понять «здоров'я» і «здоровий спосіб життя».

Під поняттям «здоров'я» розуміють стан фізичного, психічного та соціального благополуччя, в якому людина функціонує оптимально і має здатність адаптуватися до змін у своєму оточенні. Воно визначається не лише відсутністю хвороб і фізичних обмежень, а й наявністю енергії, життєвої сили, задоволення від життя та взаємодії з іншими людьми. Здоров'я є цінністю самої людини і суспільства в цілому, оскільки воно є основою для досягнення особистого розвитку, активної участі в суспільному житті та досягнення високої якості життя.

Здоровий спосіб життя – це комплекс практик, звичок і рішень, спрямованих на підтримку та покращення фізичного, психічного і соціального благополуччя людини. Це активний процес, який вимагає постійної свідомої уваги до свого здоров'я та прийняття відповідальності за власний життєвий стиль.

Доведено, що «здоровий спосіб життя» відображає взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям людини.

Визначено та обґрунтовано моделі розуміння здорового способу життя серед студентської молоді. Висвітлені моделі відіграють вагомe значення у сприянні здоровому способу життя серед студентської молоді, оскільки вони надають рамки, концепції і підходи, які сприяють усвідомленню та практичному застосуванню здорових життєвих звичок. Вони забезпечують необхідні знання,

навички, підтримку та орієнтацію, що сприяють покращенню їхнього фізичного, психічного та соціального благополуччя. Ці моделі допомагають студентам бути свідомими, здоровими та активними учасниками свого життя, сприяючи створенню майбутнього покоління, яке піклується про своє здоров'я та загальне благополуччя.

Визначено психологічні особливості ставлення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя. Доведено, що мотивація, стрес і здатність керувати ним, самосвідомість, соціальне середовище, рівень самостійності, підтримка родини та рівень освіти, а також доступність засобів впливають на вибори та практики молоді щодо здорового способу життя. Врахування цих особливостей сприятиме підтримці та популяризації здорового способу життя серед студентів, стимулюючи їх до прийняття здорових звичок і вчинків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1 Методи та організація дослідження психологічних особливостей ставлення до здорового способу життя у студентів

Аналіз наукової літератури з метою дослідження психологічних особливостей ставлення до здорового способу життя у студентів та на тему здоров'я і способу життя серед студентської молоді дозволив зрозуміти, що дана тема потребує більш детального вивчення в теперішніх умовах. За даними державної статистики визначено сучасний стан студентської молоді, вивчено програмні документи, вжито заходів щодо пропаганди здорового способу життя та залучення студентів до занять фізичною культурою. Дослідження передового досвіду вчених висвітлюють проблеми здоров'я та способу життя серед молоді і надають програми та рекомендації для вирішення цих проблем [18].

Дослідження було проведене на базі Хмельницького національного університету, учасниками якого стали 32 студенти 1-4 курсу віком від 17 до 20 років (18 хлопців та 14 дівчат).

Дане експериментальне дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Провести діагностичне дослідження за допомогою методів анкетування, опитування та тестування.
2. Дослідити психологічні особливості ставлення до здорового способу життя у студентів.
3. Проаналізувати й обробити отримані результати анкетування та методик.
4. На основі отриманих результатів розробити психологічну програму підвищення мотивації до здорового способу життя у студентської молоді.

Відповідно до зазначених завдань діагностика психологічних особливостей ставлення до здорового способу життя у студентів здійснювалася за допомогою наступних методик:

1. Методика САН (самопочуття, активність, настрої) В. Доскіна, Н. Лаврентьєвої, В. Шарай, М. Мірошникова призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності та настрою [29];
2. Анкета для виявлення вміння студентів вести здоровий спосіб життя [20];
3. Тест на визначення рівня стресу (В. Щербатих) [37].

Давайте розглянемо більш детально вище названі методики та пояснимо, чому їх застосування є необхідним у даному емпіричному дослідженні.

1) За допомогою методики САН (самопочуття, активність, настрої) В. Доскіна, Н. Лаврентьєвої, В. Шарай, М. Мірошникова (Додаток А) можна швидко діагностувати психологічний стан респондента і відстежувати його динаміку протягом певного часового інтервалу. Дана методика передбачає багаторазове тестування, що дозволяє отримувати повторні результати.

Методика САН може проводитися як у груповій, так і в індивідуальній формі. Краще, звичайно, проводити індивідуально, адже так можна краще зрозуміти респондента та поставити уточнюючі запитання, щоб зрозуміти всі особливості.

У цьому опитувальникові пропонується співставити свій стан з оцінкою на шкалі. Шкала складається з індексів (3, 2, 1, 0, 1, 2, 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення. Ці слова відображають рухливість, швидкість і темп функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Респонденту потрібно обрати та позначити індекс, що найбільш достовірно відображає його стан у момент проведення тесту. Результати опрацьовуються шляхом перерахування балів від 1 до 7. Кількісний результат представляє собою суму підрахованих балів за окремими категоріями (або їх середнє арифметичне).

Тест складається з 30 тверджень, а час, необхідний для його виконання, становить 15-30 хв.

Таким чином, методика САН допомагає визначити рівень самопочуття, активності, настрою та психічного здоров'я досліджуваного, його внутрішній стан. Адже, рівень сформованості здорового способу життя, детермінує не лише фізичний стан, а й внутрішній та психологічний комфорт людини [24].

2) З метою визначення вміння студентів вести здоровий спосіб життя та з'ясування їх ставлення до здорового способу життя, ми використали метод анкетування (Додаток Б). Запитання анкети мали закритий (поліваріативний) характер. Анкета включала в себе 16 запитань.

Анкетування допоможе оцінити рівень усвідомлення студентів щодо здорового способу життя, їх знання про здорову харчову поведінку, фізичну активність, вживання шкідливих речовин, а також розуміння психологічних аспектів здоров'я. Тест допоможе виявити ставлення студентів до здорового способу життя, їх мотивацію й інтерес до підтримки здоров'я, а також фактори, які спонукають або заважають їм приймати здорові рішення.

3) Тест на визначення рівня стресу (В. Щербатих) (Додаток В).

Проведення тесту на визначення рівня стресу серед студентів має кілька цілей та завдань:

1) Тест допомагає виявити студентів, які можуть перебувати під значним стресом, і виявити основні симптоми та прояви стресу у них. Це дозволяє рано виявити проблеми та звернути належну увагу на студентів, які можуть потребувати підтримки та допомоги.

2) Проведення тесту через певні проміжки часу дозволяє відстежувати динаміку рівня стресу серед студентів. Це дає можливість оцінювати ефективність застосованих стратегій управління стресом та інтервенційних програм, а також виявляти можливі зміни в стресовому навантаженні.

3) Тест допомагає студентам та дослідникам краще розібратися у факторах, які сприяють стресу серед студентів. Це можуть бути навчальні вимоги, недостатня підтримка, не вміння ефективно управляти часом або

використовувати стресові стратегії тощо. Розуміння цих факторів дозволяє розробити належні інтервенції та програми підтримки для студентів.

4) Проходження тесту надає студентам можливість поглянути на свій рівень стресу, визначити його прояви та зрозуміти, наскільки ефективно вони управляють ним. Це спонукає до свідомого підходу до власного психологічного стану та може стимулювати студентів до впровадження здорових стратегій управління стресом.

При проведенні тестування за вище означеною методикою використовуються чотири види бланків: перший використовується для визначення інтелектуальних ознак стресу; другий для визначення поведінкових ознак стресу; третій – емоційні симптоми, четвертий – фізіологічні симптоми. Для кожного бланку відводиться по 12 запитань. Загалом методика включає 48 запитань. Приблизний час виконання 15-20 хвилин.

В контексті даного емпіричного дослідження проведення цього тестування дозволить детально дослідити психологічні аспекти, пов'язані зі ставленням студентів до здорового способу життя. Визначення інтелектуальних, поведінкових, емоційних і фізіологічних ознак стресу надасть цінну інформацію щодо факторів, які впливають на їхнє ставлення до здоров'я.

Таким чином, ми обґрунтували вибір методик емпіричного дослідження психологічних особливостей ставлення до здорового способу життя у студентів. Наступним етапом нашої роботи є проведення емпіричного дослідження.

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Емпіричне дослідження психологічних особливостей ставлення до здорового способу життя у студентів проводилося в Хмельницькому національному університеті. В ньому взяли участь 32 студенти (1-4 курсу) віком від 17 до 20 років. Як було зазначено в попередньому параграфі, в емпіричному дослідженні було використано три психодіагностичні методики: методика САН

(самопочуття, активність, настрій), анкета «Вміння студентів вести здоровий спосіб життя» та тест на виявлення рівня стресу.

Першою використаною методикою була методика САН (самопочуття, активність, настрій) В. Доскіна та ін. Аналіз результатів за цією методикою показав, що у більшості студентів спостерігається середній та високий рівень за трьома шкалами. У невеликої частини студентів переважають низькі показники. Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Розподіл опитуваних за кількісними показниками рівня самопочуття, активності, настрою за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) В. Доскіна та ін.

| Рівні | Самопочуття | Активність | Настрій |
|-----------------|-------------|------------|---------|
| Високий рівень | 32% | 25% | 38% |
| Середній рівень | 59% | 72% | 53% |
| Низький рівень | 9% | 3% | 9% |

Варто зауважити, що серед студентів, яких ми опитували, в загальному спостерігається високий та середній рівень за трьома шкалами опитування. Прояв низького рівня активності, самопочуття та настрою спостерігається лише у декількох студентів. Більшість опитаних відзначили, що вони мають чудове самопочуття, високу активність та прекрасний настрій. Більш ніж третина студентів відзначила, що рівень їхнього самопочуття, активності та настрою знаходиться на середньому рівні. Загалом, ми можемо зробити висновок, що серед обраних респондентів юнацького віку мало тих, кому потрібна негайна психологічна допомога або психологічна корекція. Респонденти в цілому почувають себе добре, мають достатню працездатність і бажання жити повноцінним життям.

Розглянемо всі категорії, що наведені в методиці, більш детально.

За показником «Самопочуття» отримано наступні результати: високий рівень переважає у 32% студентів, на середньому рівні знаходяться 59% опитуваних та низький рівень притаманний 9% студентів. Варто зауважити, що категорія самопочуття відображає загальний психологічний стан нашого організму на даний момент і складається з конкретних відчуттів. Наприклад, один із станів самопочуття є тісно пов'язаним зі здатністю індивіда до самозбереження: цей стан допомагає організму розпізнавати його потреби та свідомо реагувати на потенційні небезпеки. Розподіл опитуваних за цією шкалою представлено на рисунку 2.1.

Розподіл опитуваних за методикою САН (самопочуття, активність, настрої) В. А. Доскін та ін. За шкалою «самопочуття», у %

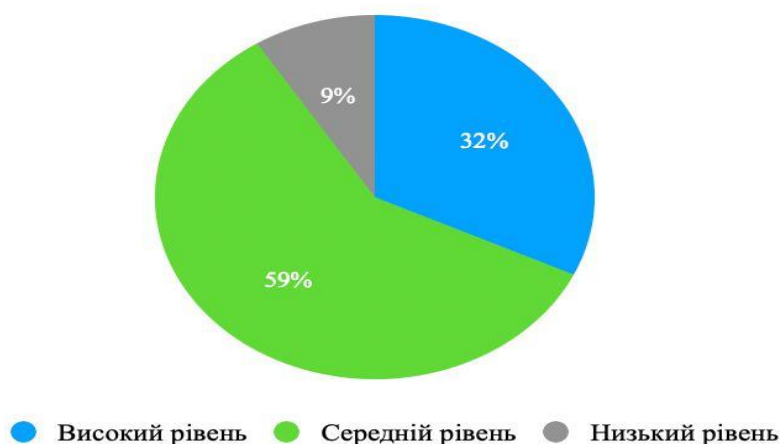


Рисунок 2.1 – Розподіл опитуваних за методикою САН (самопочуття, активність, настрої) В. Доскін та ін. за шкалою «Самопочуття», у %

За показником «Активність» високий рівень мають 25% студентів, середній 72% опитуваних. Це свідчить про те, що майже всі студенти відчувають себе досить активно та можуть поєднувати різні види діяльності, наприклад (навчання, роботу, фізичну активність та ін.). На низькому рівні знаходяться всього 3% опитаних респондентів. Розподіл опитуваних за цією шкалою представлено на рисунку 2.2.

Розподіл опитуваних за методикою САН (самопочуття, активність, настрої) В. А. Доскін та ін. За шкалою «активність», у %

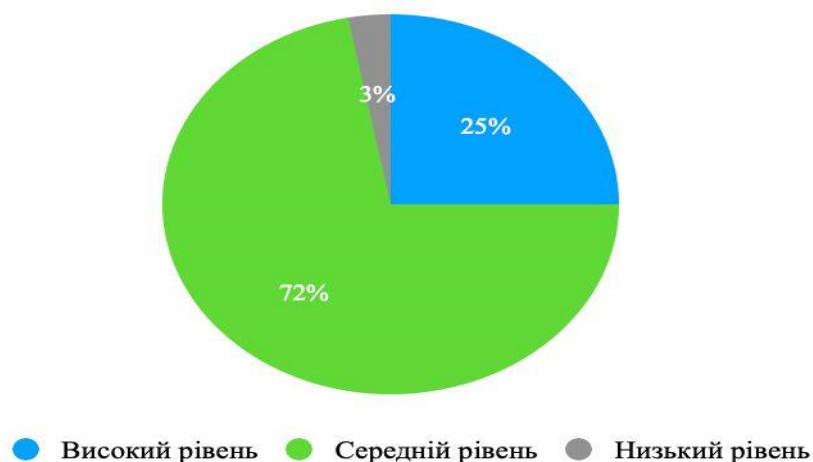


Рисунок 2.2 – Розподіл опитуваних за методикою САН (самопочуття, активність, настрої) В. Доскін та ін. за шкалою «Активність», у %

Показник «Настрій» відповідає за відображення емоційного стану особи в певний момент часу. Він описує загальний емоційний тонус особи, її суб'єктивний стан та емоційні відчуття. Показник настрою може варіюватися від позитивного (радісний, щасливий) до негативного (сумний, засмучений). Він може також відображати такі емоційні стани, як задоволеність, нетерплячість, збудження, тривога, розчарування та інші. Показник настрою є важливим фактором при вивченні психологічного стану особи, оскільки може впливати на її сприйняття, рішення та поведінку. Результати за даною шкалою такі: 38% студентів мають високий показник, на середньому рівні знаходяться 53% та низький рівень показали 9% студентів. Розподіл опитуваних за цією шкалою представлено на рисунку 2.3.

Розподіл опитуваних за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) В. А. Доскін та ін. За шкалою «настрій», у %

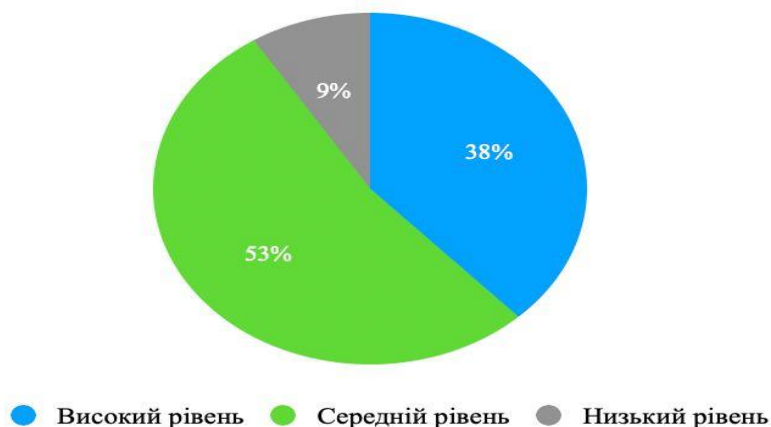


Рисунок 2.3 – Розподіл опитуваних за методикою САН (самопочуття, активність, настрій) В. Доскін та ін. за шкалою «Настрій», у %

За допомогою цієї методики ми змогли оцінити самоконтроль, самооцінку, активність та настрій студентів, тобто їхній внутрішній стан, який значно впливає на рівень ставлення до здорового способу життя.

Наступною методикою було анкетування на виявлення вміння вести здоровий спосіб життя. Опитування допомогло виявити наскільки студенти вмотивовані та зацікавлені у цьому.

Анкета складалася з 16 запитань, спрямованих на визначення відношення молоді до здорового способу життя, рівня стресу та дотримання здорового режиму життя.

Результати опитування представлені на рисунку 2.4. Результати щодо вміння студентів вести здоровий спосіб життя розподілилися таким чином:

- 400-500 балів. Гарно організують режим праці й ефективного відпочинку, що, безумовно, сприяє зміцненню здоров'я і високим результатам діяльності;
- 280-400 балів. Можуть відновлювати свої сили, навіть дуже напружено працюючи;
- 160-280 балів. Живуть в напруженому режимі, шанси на збереження гарного здоров'я невисокі.

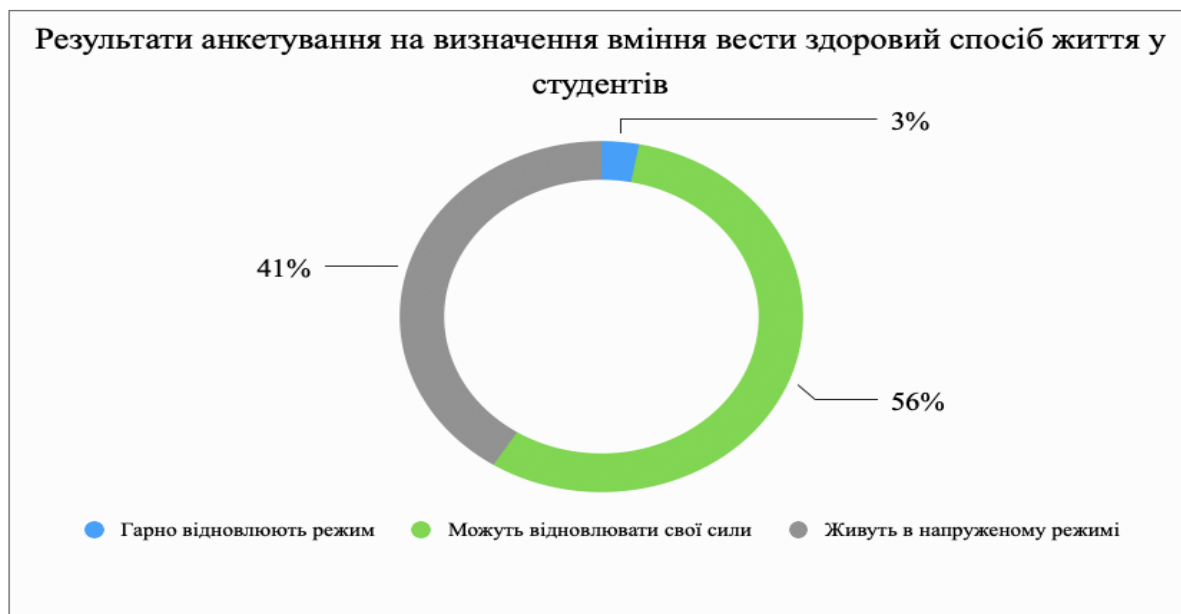


Рисунок 2.4 – Розподіл опитуваних за визначенням вміння вести здоровий спосіб життя за результатами анкетування, у %

Дослідження показало такі результати щодо здатності студентів організувати свій режим праці та відпочинку, а також ставлення до свого здоров'я. За отриманими даними, 56% опитаних студентів виявили здатність відновлювати свої сили, навіть при напруженій праці. Це свідчить про те, що ця група молодих людей здатна ефективно впоратися зі зусиллями й одночасно знаходити час для відновлення своїх ресурсів.

Як видно з рисунку 2.4, лише 3% опитаних продемонстрували здатність організувати свій режим праці та відпочивати змістовно, приділяючи увагу своєму здоров'ю. Це вказує на те, що лише дуже маленька частина студентів усвідомлює важливість збалансованого підходу до праці та відпочинку, а також відводить достатньо уваги своєму фізичному та психологічному благополуччю.

У 41% студентів спостерігається стрес та віддача переваги шкідливим звичкам. Це може включати недостатню увагу до власного здоров'я, неправильне харчування, недостатню фізичну активність, а також порушення режиму дня. Ці результати свідчать про те, що серед більшої частини студентів

існує потреба в удосконаленні навичок здорового способу життя та усвідомлення важливості збереження свого фізичного та психологічного благополуччя.

Загалом, можна зробити висновок, що значна частина студентів перебуває під впливом стресу та не дотримується здорового режиму життя. Це може мати негативний вплив на їхнє фізичне і психічне благополуччя. Проте, варто зазначити, що деякі студенти проявляють вміння ефективно відновлювати свої сили, а це свідчить про їхню гнучкість та адаптивність.

Для поліпшення стану решти опитаних, які перебувають у стресі і не дотримуються режиму дня, рекомендується впровадження програм індивідуальної та групової психологічної підтримки, спрямованих на стрес-менеджмент, здоровий спосіб життя та управління часом. Також важливо популяризувати здорові звички серед студентів і створювати сприятливі умови для здорового розвитку та самореалізації.

Третьою методикою у нашому дослідженні був тест на визначення рівня стресу В. Щербатих. Тест дозволяє оцінити рівень стресу серед студентів, що може включати фізичний, психологічний та емоційний стрес. Визначення рівня стресу дозволяє виявити, наскільки інтенсивно студенти переживають стресові ситуації та як це може впливати на їх здоров'я та загальний стан.

Результати дослідження представлені на рисунку 2.5.

Результати розподілилися таким чином:

- 0-5 балі: хороший, вагомий стрес в житті відсутній;
- 6-12 балів: помірний стрес;
- 13-24 бали: досить виражене напруження;
- 25-40 балів: стан сильного стресу.



Рисунок 2.5 – Розподіл студентів за результатами тесту на визначення рівня стресу В. Щербатих, у %

З рисунку 2.5 можна зробити такі висновки:

25% студентів не відчують значного рівня стресу, що свідчить про стабільну психологічну ситуацію в їхньому житті. Ця група студентів, можливо, добре справляється з вимогами навчання та іншими життєвими факторами, і їхня здатність управляти стресом може бути високою.

31,25% студентів перебувають у помірному рівні стресу, який може бути компенсований за допомогою ефективного управління часом та регулярного відпочинку. Ця група студентів, ймовірно, зазнає деякого напруження внаслідок навчальних та особистих викликів, але вони володіють навичками, які допомагають їм ефективно впоратися зі стресом.

Для 18,75% опитаних стрес є достатньо вираженим і виник унаслідок сильних стресорних факторів. У цьому випадку рекомендується застосовувати спеціальні методи подолання стресу, такі як релаксаційні техніки, психологічна підтримка та інші стратегії, щоб допомогти цим студентам ефективно керувати своїм стресом.

Найбільш вразливою групою є 25% студентів, які переживають яскраво виражений сильний стрес і потребують допомоги психолога чи психотерапевта. Висока міра стресу у цій групі свідчить про те, що їхній організм наближаються

до меж своїх можливостей у подоланні стресу, і потрібна фахова підтримка для покращення їхнього психологічного стану

Загальні результати тесту свідчать про наявність стресу серед студентів і відображають різні рівні його прояву. Виявлено, що значна частина студентів переживає помірний або виражений рівень стресу, що може впливати на їхнє здоров'я та благополуччя. Це підкреслює важливість розуміння та управління стресом серед студентської спільноти.

Таким чином, результати дослідження свідчать про необхідність розробки психологічної програми підвищення мотивації до здорового способу життя у студентської молоді.

2.3 Розробка психологічної програми підвищення мотивації до здорового способу життя у молоді

Враховуючи результати нашого теоретичного аналізу наукової літератури та емпіричного дослідження, важливо сприяти розвитку мотивації до здорового способу життя серед студентів.

Одним із завдань нашого дослідження є розробка психологічної програми підвищення мотивації до здорового способу життя у студентів, адже недостатня фізична активність, неправильне харчування та інші нездорові звички можуть призвести до зниження загального рівня фізичного здоров'я. Це може впливати на витривалість, силу та загальну життєву енергію студента. Здоровий спосіб життя має прямий вплив на когнітивні функції та академічну продуктивність студентів. Недостатня фізична активність та незбалансоване харчування можуть погіршити когнітивні здібності, концентрацію та пам'ять, що може впливати на якість навчання та результати іспитів [23]

З метою вирішення зазначеної проблеми була розроблена психологічна програма, що передбачає дотримання таких етапів:

1 етап – освітній модуль «Розуміння здорового способу життя»;

2 етап – корекційно-розвивальна частина, що передбачає проведення тренінгу;

3 етап – рефлексивна частина, що включає в себе оцінку ефективності програми, учасники надають відгуки. Психолог здійснює повторну діагностику, щоб визначити динаміку розвитку мотивації до здорового способу життя у студентів.

Мета програми:

- Збільшити мотивацію студентів до прийняття та підтримки здорових звичок у їх повсякденному житті.
- Сприяти формуванню тривалої мотивації до регулярної фізичної активності, збалансованого харчування, налагодження режиму сну та стресового управління.

Реалізація даної програми ставить на меті вирішення таких завдань:

1. Підвищення обізнаності студентів про здоровий спосіб життя.
2. Стимулювання їхньої мотивації до прийняття здорових звичок.
3. Розвиток практичних навичок та створення сприятливого середовища для підтримки здорового способу життя.

Програма включає в себе п'ять занять, які відбуваються раз на тиждень у групах 14-16 осіб. Ця програма спрямована на створення мотивації та підтримку здорового способу життя серед студентів. Вона включає активні фізичні вправи, міні-лекції, бесіди-дискусії та практичні вправи, що сприяють формуванню свідомого ставлення до здорового способу життя та розвитку мотивації для його практикування.

Запропонована нами психологічна програма реалізується у формі тренінгу та складається з 5 занять тривалістю по 2 академічні години:

Заняття 1 – «Знайомство». На першому занятті учасники вступають у програму розвитку мотивації, де вони мають змогу познайомитися один з одним. Окрім того, вони ознайомлюються з метою та завданнями програми, а також з правилами роботи в групі. Головна мета цього заняття – створення атмосфери довіри та відкритості серед учасників. Крім того, учасники мають можливість

сформулювати свої очікування від програми та визначити області, в яких вони бажають зростати та розвивати свою мотивацію.

Заняття 2 – «Здоровий спосіб життя, та способи його досягнення». Учасники знайомляться із поняттям здоровий спосіб життя, визначають значення фізичної активності, діляться загальними цілями та мотивацією до покращення свого стану.

Заняття 3 – «Важливість здорового харчування». Учасники ознайомлюються з поняттям здорове харчування та його впливом на здоров'я.

Заняття 4 – «Стрес та шляхи для його опанування». Учасники вивчають про вагомий вплив стресу на їхнє життя та шукають шляхи його подолання.

Заняття 5 – «Заключна рефлексія». Учасники оцінюють ефективність участі у програмі, дають відгуки. Закріплюють отримані знання, вміння та навички.

Основний зміст розробленої психологічної програми наведено у Додатку Г.

Хронометраж вправ психологічної програми наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Хронометраж вправ психологічної програми

| № з/п | Зміст діяльності | Необхідні матеріали | Час/ хв. |
|-------------------|--|---------------------|----------|
| Заняття 1. | | | |
| 1.1 | Відкриття | - | 5 |
| 1.2 | Обговорення організаційних моментів | - | 5 |
| 1.3 | Вправа на знайомство «Знайомство» | - | 15 |
| 1.4 | Визначення та затвердження правил роботи в групі | дошка та маркери | 5 |
| 1.5 | Вправа «Життєві цінності» | - | 15 |

| | | | |
|-------------------|--|---|----|
| 1.6 | Вправа «Мотиваційні листівки» | аркуші А4, фломастери, ручки або олівці | 15 |
| 1.7 | Бесіда-дискусія «Роль мотивації у здоровому способі життя» | ноутбук | 20 |
| 1.8 | Вправа на звершення «Сьогодні ми дізналися...» | - | 10 |
| Заняття 2. | | | |
| 2.1 | Привітання | - | 5 |
| 2.2 | Вправа «Коло асоціацій» | ватман чи дошка, стікери та фломастери | 10 |
| 2.3 | Міні-лекція «Значення фізичної активності» | ноутбук | 15 |
| 2.4 | Вправа «Спільні цілі» | аркуш А4 | 15 |
| 2.5 | Вправа «Мотиваційні історії» | - | 20 |
| 2.6 | Вправа «Повторення рухів» | - | 15 |
| 2.7 | Вправа на завершення «Зараз я відчуваюся...» | - | 10 |
| Заняття 3. | | | |
| 3.1 | Привітання | - | 5 |
| 3.2 | Міні-лекція «Правильне харчування» | ноутбук | 15 |
| 3.3 | Вправа «Вплив на здоров'я» | картинки з малюнками, ватман, маркер | 20 |
| 3.4 | Колаж «Я обираю здоров'я» | наліпки, картинки, клей, | 20 |

| | | | |
|-------------------|--------------------------------------|---|----|
| | | олівці, ручки, фломастери | |
| 3.5 | Вправа «Символ життя» | м'ячик | 15 |
| 3.6 | Вправа на завершення «Мрії» | картки, маркери | 15 |
| Заняття 4. | | | |
| 4.1 | Привітання | - | 5 |
| 4.2 | Вправа «Емоційна експресія» | - | 15 |
| 4.3 | Міні-лекція «Стрес та його вплив» | ноутбук | 15 |
| 4.4 | Вправа «Релаксаційна практика» | - | 20 |
| 4.5 | Бесіда-дискусія «Спільна підтримка» | | 20 |
| 4.6 | Вправа на завершення «Подарунок» | | 15 |
| Заняття 5. | | | |
| 5.1 | Привітання | - | 5 |
| 5.2 | Вправа «Комплімент» | аркуш А4, фломастери | 15 |
| 5.3 | Вправа «Рефлексія та оцінка» | великі аркуші паперу, фломастери або маркери | 45 |
| 5.4 | Завершальне слово ведучого | ноутбук | 10 |
| 5.5 | Вправа на завершення «Я вдячний вам» | - | 15 |

Таким чином, запропонована програма має на меті сприяти розвитку та підтримці здорового способу життя учасників. Вона пропонує різноманітні активності та вправи, спрямовані на розуміння важливості здорового способу життя, підтримку мотивації та розвиток навичок, необхідних для здорового життя.

Програма включає різні етапи, такі як обговорення основних цінностей та мотиваційних факторів, розробка спільних цілей та плану дій, навчання здоровому харчуванню та фізичній активності, управління стресом, релаксаційні вправи та соціальну підтримку. Кожне заняття включає елементи розминки, лекції, практичних вправ та дискусій, що сприяють активному залученню учасників і взаємному обміну досвідом.

Програма також надає можливість учасникам відзначити свої досягнення, оцінити свій прогрес та зробити підсумки в кінці програми. Крім того, вона наголошує на значенні продовження практики здорового способу життя після завершення програми та підтримки мотивації у подальшому.

Основна ідея цієї програми полягає в тому, щоб надихнути учасників на зміну свого способу життя, розвиваючи здорові звички та мотивацію до їх підтримки. Вона створена для надання інформації, практичних навичок та підтримки, щоб допомогти учасникам досягти більш здорового, збалансованого та задоволеного життя.

Висновки до розділу 2

У другому розділі висвітлено результати емпіричного дослідження психологічних особливостей ставлення до здорового способу життя у студентів, в якому взяли участь 32 студенти 1-4 курсу, з них 14 дівчат та 18 хлопців віком від 17 до 20 років.

Оцінюючи результати психодіагностичних методик, застосованих під час дослідження, ми дійшли таких висновків:

– результати опитування за методикою САН (самопочуття, активність, настрої) засвідчили, що серед здобувачів вищої освіти переважає високий та середній рівні за трьома шкалами, що охоплюють самопочуття, активність та настрої. Низький рівень активності, самопочуття та настрою відзначався лише у невеликої кількості студентів. Зокрема, більшість опитаних студентів відзначили, що мають чудове самопочуття, високу активність та прекрасний настрої. При цьому понад третина студентів зазначила, що рівень їхнього самопочуття, активності та настрою знаходиться на середньому рівні. Загалом, серед обраних респондентів юнацького віку лише декільком студентам необхідна негайна психологічна допомога або психологічна корекція. Респонденти в цілому почувають себе добре, мають достатню працездатність та бажання жити повноцінним життям. Оцінюючи окремі категорії, відображені в методиці, ми можемо констатувати, що 32% студентів мають високий рівень самопочуття, 59% опитуваних перебувають на середньому рівні, тоді як лише 9% студентів відзначили низький рівень самопочуття. З показника «Активність» видно, що 25% студентів мають високий рівень активності, 72% опитуваних перебувають на середньому рівні, тоді як лише 3% відзначили низький рівень активності. З показника «Настрої» видно, що 38% студентів мають високий показник, 53% перебувають на середньому рівні, а 9% студентів відзначили низький рівень по шкалі настрої

– за результатами анкетування з'ясовано, що більшість студентів (56%) виявили здатність відновлювати свої сили навіть при напруженій праці; у значної частини студентів прослідковується низький рівень організації режиму праці та відпочинку; 3% опитаних продемонстрували здатність ефективно організувати свій режим праці та відпочинку з урахуванням здоров'я; значна кількість студентів (41%) перебуває під впливом стресу і має шкідливі звички, що можуть негативно впливати на їхнє здоров'я;

– аналізуючи дані тесту на визначення рівня стресу, можна зробити висновок, що рівень стресу серед студентів розподілений по-різному. Частка студентів зі стабільною психологічною ситуацією і високою здатністю

управляти стресом становить 25%, а група з помірним рівнем стресу складає 31,25%. Тим не менш, 18,75% студентів зазнають значного рівня стресу і потребують спеціалізованої допомоги, тоді як найбільш вразлива група 25% потребує підтримки психолога чи психотерапевта.

Показники, отримані в процесі емпіричного дослідження підкреслюють необхідність популяризації здорового способу життя серед студентів і розробки психологічної програми, спрямованої на підвищення мотивації до здорового способу життя.

ВИСНОВКИ

У теоретичному розділі дослідження було проаналізовано основні аспекти ставлення студентської молоді до здорового способу життя. Шляхом аналізу психолого-педагогічної літератури було встановлено, що під здоров'ям розуміють стан фізичного, психічного та соціального благополуччя. Це поняття охоплює не лише відсутність хвороб і фізичних обмежень, але й наявність енергії, життєвої сили, задоволення від життя та гармонійних взаємин з іншими людьми. Здоров'я є важливою цінністю як для самої особистості, так і для суспільства в цілому, оскільки воно становить основу для досягнення особистого розвитку, активної участі в суспільному житті та високої якості життя.

Здоровий спосіб життя є сукупністю практик, звичок і рішень, спрямованих на підтримку та поліпшення фізичного, психічного та соціального благополуччя особи. Це активний процес, що передбачає постійну свідому увагу до власного здоров'я та відповідальність за стиль свого життя.

Досліджено, що «здоровий спосіб життя» відображає взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям особи.

Охарактеризовано моделі розуміння здорового способу життя серед студентської молоді, що сприяють усвідомленню та практичному застосуванню здорових життєвих звичок.

В результаті дослідження визначено психологічні особливості ставлення студентів до здорового способу життя. Встановлено, що мотивація, реакція на стрес і здатність до його контролю, самосвідомість, соціальне оточення, рівень самостійності, підтримка з боку родини та рівень освіти, а також доступність ресурсів мають вплив на здоровий спосіб життя студентів. Врахування цих особливостей сприятиме підтримці та популяризації здорового способу життя серед студентів, що стимулює їх до прийняття здорових звичок та поведінки.

За результатами психодіагностичних методик виявлено, що:

– за методикою САН (самопочуття, активність, настрої), серед студентів вищої освіти переважають високий та середній рівні на трьох шкалах,

що відображають самопочуття, активність та настрої. Низький рівень активності, самопочуття та настрою був зафіксований лише у невеликій кількості студентів;

– більшість студентів (56%) виявили здатність відновлювати свої сили навіть при напруженій праці; значна частина студентів показала низький рівень організації режиму праці та відпочинку і лише 3% опитаних продемонстрували здатність ефективно організувати свій режим праці та відпочинку, з урахуванням здоров'я; значна кількість студентів (41%) перебуває під впливом стресу та має шкідливі звички, що можуть негативно впливати на їхнє здоров'я;

– серед студентів спостерігається різна динаміка рівня стресу, а саме: 25% студентів демонструють стабільну психологічну ситуацію та високу здатність управляти стресом; група з помірним рівнем стресу складає 31,25%; 18,75% студентів зазнають значного рівня стресу та потребують спеціалізованої допомоги; 25% студентів належать до найбільш вразливої групи і потребують підтримки психолога чи психотерапевта.

На підставі отриманих результатів було розроблено психологічну програму підвищення мотивації до здорового способу життя у молоді.

