

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ДИПЛОМНА РОБОТА

Другий (магістерський) рівень

Основний рівень

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і зміст спеціальності

на тему: «**ФОРМУВАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ЯК СУБ'ЄКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**»

Шифр ДРМ _____

Виконав: студент II курсу, групи ППмз-20-1 _____ Д. М. Казмірук
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: завідувач кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
завідувач кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

Підпис

Є. М. Потапчук
Ініціали, прізвище

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної роботи «**ФОРМУВАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ЯК СУБ'ЄКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**»

Казмірук Дмитро Миколайович.

Кваліфікаційна робота включає 75 сторінок, 8 таблиць, перелік джерел посилання складає 46 найменувань, 3 додатки.

***Ключові слова:** здоровий спосіб життя, прикордонники, керівники, самозбережувальна поведінка, формування, психологічні чинники.*

Об'єкт дослідження – здоровий спосіб життя.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування моделі самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів-прикордонників.

За результатами дослідження розроблено практичні рекомендації керівникам курсантських підрозділів щодо формування у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки.

Практичне значення роботи. Проведено емпіричне дослідження особливостей майбутніх офіцерів-прикордонників про здоровий спосіб життя та моделі самозбережувальної поведінки; виявлено психологічні чинники об'єктивного та суб'єктивного характеру; розроблено практичні рекомендації керівникам курсантських підрозділів щодо формування у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки. Основні положення дипломної роботи та результати експериментального дослідження можуть бути використані у роботі фахівців з морально-психологічного забезпечення Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (далі – НАДПСУ), а також центрів підготовки особового складу Державної прикордонної служби України.

ЗМІСТ

Вступ	6
РОЗДІЛ 1 ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА	9
1.1. Здоровий спосіб життя як модель самозбережувальної поведінки особистості	9
1.2 Організація, етапи, методи дослідження особливостей формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя.....	23
1.3 Психологічні закономірності розвитку мотивації майбутніх офіцерів-прикордонників щодо дотримання здорового способу життя	31
Висновки до розділу	
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ЯК СУБ'ЄКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	38
2.1 Експериментальне вивчення уявлень майбутніх офіцерів- прикордонників про здоровий спосіб життя та моделі самозбережувальної поведінки	38
2.2 Експериментальне вивчення чинників, що детермінують формування моделі поведінки майбутнього офіцера-прикордонника як суб'єкта здорового способу життя	43
2.3 Практичні рекомендації керівникам курсантських підрозділів щодо формування у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки	49
Висновки до розділу	51
ВИСНОВКИ	52
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	56
ДОДАТКИ	62

Додаток А.....	63
Додаток Б.....	66
Додаток В.....	68

ВСТУП

Як свідчить практика, здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутовій, дозвільній формах життєдіяльності. Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини через ускладнення суспільного життя, збільшення ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я.

Особливого значення здоровий спосіб життя набуває для фахівців екстремальних видів діяльності, зокрема для військовослужбовців. Адже військовослужбовцям важливо підтримувати гарну фізичну форму та мати високий рівень нервово-психічної стійкості. Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки людини стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Формування засад здорового способу життя, культури здоров'я, підвищення їх виховних можливостей потребує максимальної уваги до мотиваційної сфери молоді у прагненні бути здоровими.

Вирішення цього проблемного питання серед майбутніх офіцерів-прикордонників потребує дослідження їхнього уявлення про здоровий спосіб життя та стилів самозбережувальної поведінки, а також виявлення психологічних чинників, що детермінують формування в них прихильності до здорового способу життя. Усе це актуалізує тему дослідження та її важливе практичне значення для формування моделі самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів-прикордонників.

Актуальність, соціальна значущість проблеми та її недостатня

досліджуваність зумовили вибір теми магістерської роботи «Формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя».

Об'єкт дослідження – здоровий спосіб життя.

Предмет дослідження – психологічні особливості формування моделі самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів-прикордонників.

Мета дослідження – з'ясування психологічних особливостей формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя.

Основні завдання:

1. З'ясувати сутність здорового способу життя як моделі самозбережувальної поведінки особистості.

2. Визначити психологічні чинники, що впливають на формування моделі поведінки майбутнього офіцера-прикордонника як суб'єкта здорового способу життя.

3. Виявити психологічні закономірності розвитку мотивації майбутніх офіцерів-прикордонників щодо дотримання здорового способу життя та їх стилі самозбережувальної поведінки.

4. Розробити практичні рекомендації керівникам курсантських підрозділів щодо формування у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що формування майбутнього офіцера як суб'єкта здорового способу життя детермінується психологічними чинниками об'єктивного та суб'єктивного характеру. Майбутні офіцери-прикордонники мають знання про здоровий спосіб життя, проте нехтують його правилами і поверхово ідентифікують себе в ролі суб'єкта самозбережувальної поведінки.

Методи дослідження:

Теоретичні методи дослідження – аналіз, порівняння, анкетування, бесіда, збір та узагальнення незалежних характеристик, а також тестування.

Емпіричні методи дослідження – спостереження, бесіда, анкетування,

тестування, аналіз результатів діяльності, метод узагальнення незалежних характеристик, метод експертних оцінок.

Практичне значення роботи. Проведено емпіричне дослідження особливостей майбутніх офіцерів-прикордонників про здоровий спосіб життя та моделі самозбережувальної поведінки; виявлено психологічні чинники об'єктивного та суб'єктивного характеру; розроблено практичні рекомендації керівникам курсантських підрозділів щодо формування у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки. Основні положення дипломної роботи та результати експериментального дослідження можуть бути використані у роботі фахівців з морально-психологічного забезпечення Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (далі – НАДПСУ), а також центрів підготовки особового складу Державної прикордонної служби України.

Експериментальна база дослідження: Дослідження здійснювалось на факультеті Безпеки державного кордону в НАДПСУ. До експерименту було залучено 190 майбутніх офіцерів-прикордонників.

Апробація роботи: апробація дипломного дослідження знайшла відображення у публікації наукової статті у збірнику тез Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві».

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання, додатків.

РОЗДІЛ 1

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1 Здоровий спосіб життя як модель самозбережувальної поведінки

В складних умовах сьогодення проблема збереження здоров'я набуває першочергового значення. Водночас спостерігається відсутність чіткої системи формування особистості як суб'єкта самозбереження. Серед дослідників посилюється тенденція до активного обговорення цієї проблеми та пошуку ефективних шляхів її вирішення. Наприклад, І. Галецька [10; 11] акцентує увагу на проблеми психологічного здоров'я й обґрунтовує його актуальність в контексті національної безпеки; О. Завгородня [12] вказує, що розлади психологічного здоров'я пов'язані із надсильним для індивіда зростанням зовнішніх труднощів та внутрішніх ускладнень і полягають передусім у порушенні контакту із внутрішньою або зовнішньою реальностями.

В. Штифурак та О. Шпортун [51] розглядають здоров'я як системне поняття, інтерпретуючи здоровий спосіб життя (далі – ЗСЖ) як активну діяльність людей, що спрямована на збереження й поліпшення здоров'я.

Варто звернути увагу на те, що у військовій та правоохоронній сферах окремі проблемні питання, пов'язані з вивченням здорового способу життя та формування прихильності до нього досліджували: В. Барко, О. Бойко [48] (формування лідерства і прихильності до здорового способу життя у військовослужбовців і працівників правоохоронних органів), М. Варій, М. Козяр, М. Коваль, [9] В. Слободяник [40], (використання потенційних можливостей закладу військової освіти і сім'ї щодо формування здорового способу життя), Є. Потапчук, Р. Сірко, Ю. Таймасов [34; 39; 42] (проблеми збереження психічного здоров'я), К. Пантелеев,

О. Шеремета, [30; 44; 51] (здоров'язбережувальна компетентність та культура здоров'язбереження майбутніх офіцерів).

Спираючись на наукові джерела, деякі вчені [31; 33; 35; 43; 48] виділяють наступні структурні елементи самозбережувальної поведінки військовослужбовців:

- *показник власного здоров'я в структурі ціннісних орієнтацій особистості;
- *оцінка власного здоров'я;
- *мотиви, що змушують людину приділяти увагу власному здоров'ю;
- *динаміку ставлення до здоров'я протягом життя і зумовлюють його чинники;
- *думка про обставини, що впливають на хороший рівень здоров'я;
- *оцінку того, наскільки власний спосіб життя є здоровим;
- *думка про те, що заважає вести здоровий спосіб життя і які чинники на це впливають.

Дії, які відносяться до ЗСЖ – це правильне харчування, заняття з фізичного виховання, поведінкові взаємодії з лікарями та медичними організаціями, відсутність шкідливих звичок, профілактика захворювань, інтерес до інформації про здоров'я та здоровий спосіб життя.

Структура самозбережувальної поведінки містить три основні компоненти [8; 14; 22; 25; 27]:

- 1) Когнітивний, що включає в себе знання про здоров'я, про те, які обставини і фактори, що позитивно або негативно впливають на здоров'я, а також уявлення про значення здоров'я в системі життєдіяльності.
- 2) Емоційний, що позначає почуття та емоції, пов'язані зі станом здоров'я і його зміною протягом життя.
- 3) Мотиваційно-поведінковий, який демонструє специфіку поведінки людини в сфері здоров'я, його дії та стратегії в разі захворювання, а також мотиви здорового та нездорового способу життя. Мотиви демонструють в індивіда мети і ціннісні установки на збереження здоров'я.

Без достовірної та якісної інформації про самозбережувальну поведінку населення, в першу чергу молоді, в тому числі і майбутніх офіцерів-прикордонників, як основного соціально-економічного ресурсу розвитку та модернізації сучасного суспільства, неможливо проводити успішну суспільно-економічну та демографічну політику. Саме тому вивчення особливостей самозбережувальної поведінки молоді є найбільш гострою і актуальною проблемою на сучасному етапі розвитку суспільства. Слід зазначити, що саме молодь відрізняє безтурботне ставлення до здоров'я і низька особиста відповідальність за його підтримку та формування. Необхідно розробляти та впроваджувати програми сприяння формуванню мотивації на ЗСЖ в військовому середовищі та підтримки фізичного здоров'я курсантів через формування навичок самозбережувальної поведінки, що включає заходи, лекційні та практичні заняття. Таким чином, проблема самозбережувальної поведінки, підтримання здорового способу життя курсантів визнається одним із пріоритетних галузей наукового пізнання і виявляється у фокусі комплексного вивчення.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційною сферою людини, з соціальними, фізичними можливостями та здібностями. Формування мотивації здорового способу життя є невід'ємною частиною загальної культури особистості, та сприяє повноцінному фізичному розвитку особистості, формуванню її фізичних здібностей, зміцненню здоров'я, формуванню гармонії тіла й духу. Фізично та психічно здоровою можна вважати особу, яка не має шкідливих звичок, живе активним життям у соціумі, має набір надійних методик для подолання стресів, регулярно виконує фізичні вправи, що дають змогу підтримувати фізичну форму та привабливу фігуру. Отже, мова йде про особистість, яка не тільки усвідомлює цінність здоров'я, вмотивована до здоров'я збереження, володіє знаннями про здоров'я та здоровий спосіб життя, але й використовує набуті знання і вміння у практичній діяльності. На думку дослідників це свідчить про сформованість здоров'язбережувальної компетентності [29; 32; 41] та культури

здоров'язбереження [16].

Аналіз наукової літератури [1; 5; 9; 30; 38; 45; 53] та результатів практичної діяльності майбутніх офіцерів-прикордонників дозволив виявити перелік індивідуальних характеристик особистості, які не сприяють здоровому способу життя. Насамперед, такими передумовами є: низький рівень самоконтролю, наполегливості, низька самоповага та невпевненість у собі, емоційна і психічна неврівноваженість, життєві цінності, які допускають куріння, вживання алкоголю, наркотичних речовин, низький рівень успішності, відсутність розуміння в сім'ї, роль жертви мобінгу чи босінгу у курсантському колективі, вияви асоціальної поведінки у ранньому віці.

З'ясовано, ЗСЖ майбутніх офіцерів-прикордонників детерміновано низкою чинників об'єктивного характеру, серед яких є: раціональний режим навчання, служби і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування, позитивні емоції. До основних критеріїв та показників здорового способу життя слід відносити рухову активність, якісне харчування, відсутність шкідливих звичок, дотримання правил особистої гігієни, безпечна сексуальна поведінка та можливості реалізації здорового способу життя.

Зважаючи на думку дослідників [6; 7; 13; 16; 48; 54], ми розглядаємо поняття «здоровий спосіб життя» як особливості діяльності майбутнього офіцера, які сприяють збереженню і зміцненню його здоров'я, а також гармонійній організації служби, навчання, побуту і відпочинку. Результати досліджень свідчать про те, що до структури здорового способу життя входять: раціональна службова і навчальна діяльність; самопідготовка і саморозвиток у майбутніх офіцерів важливих особистісних рис (сили волі, цілеспрямованості, наполегливості, активності, самодисципліни, самоконтролю); самоорганізація життєдіяльності, що ґрунтується на повноцінному розпорядку дня, який включає раціональний відпочинок, заняття фізичною культурою та спортом і профілактику захворювань; психологічна

підготовка як основа попередження шкідливих звичок; раціональне та збалансоване харчування як основа правильного розвитку усіх систем організму; повноцінний сон, який сприяє відновленню фізичних та розумових сил.

Сучасна наука за останній час розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує 4-ри його сфери (компонента) – це фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) та духовну (див. рисунок 1.1). Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Для зручності вивчення цих складових, ми більш детально розглянемо зміст кожної сфери [11; 12; 14].

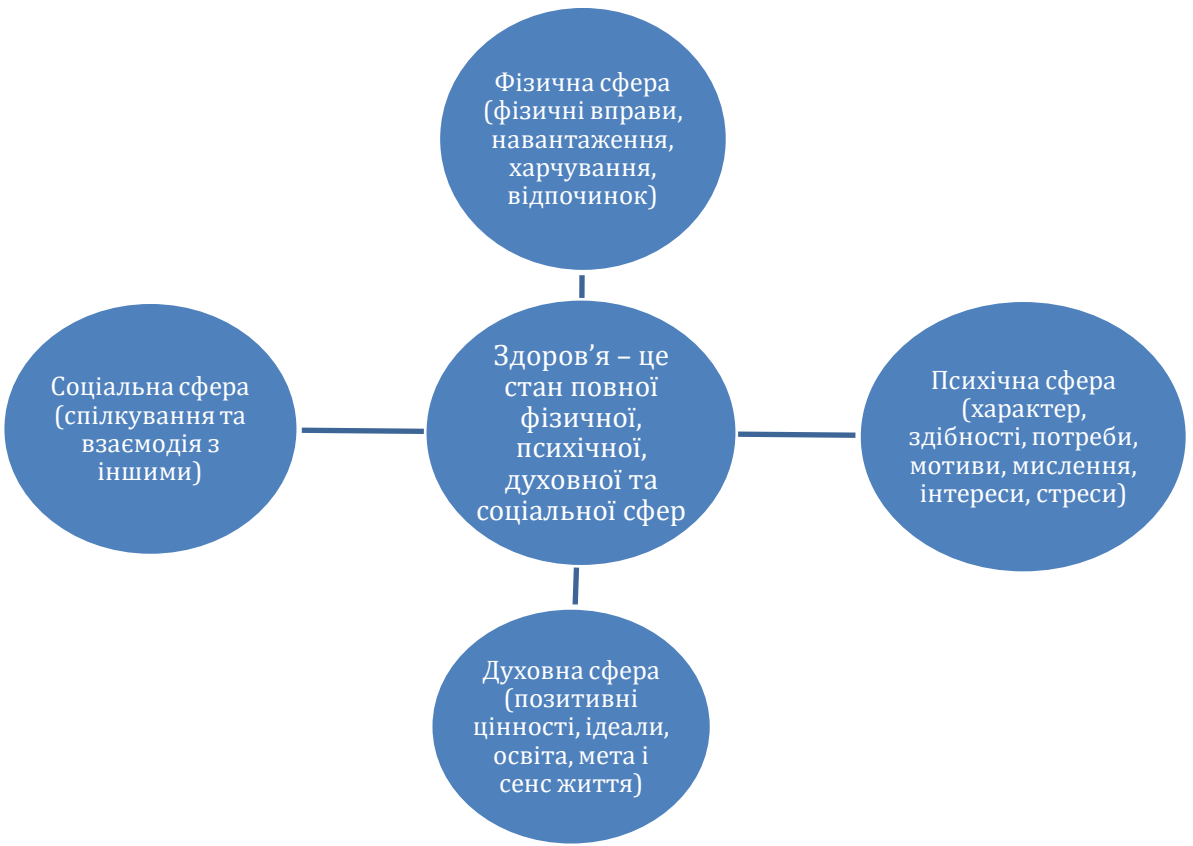


Рисунок 1.1 – Сфери здоров'я

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах руху або спокою, довкілля, генетичної спадщини, систем організму та рівня

фізичного розвитку органів, фізичною підготовкою до виконання надмірних фізичних навантажень.

Що стосується сфери психічного здоров'я, то сюди відносять індивідуальні особливості психічних процесів та властивостей людини, до прикладу, це може бути емоційність, збудженість, чутливість. Варто зазначити, що психічне життя людини складається з потреб, почуттів, інтересів, уявлень, мотивів, стимулів, установок, цілей тощо. Також психічне здоров'я пов'язано з особливостями характеру, здібностей та мислення. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації – стреси, афекти. Отже, психічна складова здоров'я розкривається через добре налагоджений розвиток психіки людини та її основних функцій.

Щодо духовного здоров'я, то відповідно воно залежить від духовного світу особистості, зокрема таких складових духовної культури людства – в першу чергу освіти, науки, моралі, етики, мистецтва, релігії тощо. Свідомість людини, її ментальність, ставлення до сенсу життя, життєва самоідентифікація, оцінка реалізації власних здібностей та можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда. Ми вважаємо, враховуючи вище сказане, що духовний розвиток курсантів передбачає формування почуття особистої гідності, загальнолюдських якостей, таких як людяність, гуманність, товарицькість та інші.

Соціальна сфера здоров'я тісно пов'язана з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму, а саме сім'єю, військовим колективом, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, побут, соціальний захист, відпочинок, охорона здоров'я, тощо. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – це політичної, економічної, соціальної, духовної.

Слід зазначити, що дійсно у реальному житті всі ці чотири сфери здоров'я

(соціальна, духовна, фізична, психічна), при одночасному залученню і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я майбутнього офіцера як цілісного складного феномена. Варто наголосити, що складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, які стосуються усіх сфер здоров'я. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, жирів, вуглеводів, протеїнів, харчових добавок), побут (якість житла, умови для різного виду відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека як і фізичному, так і психічному аспекті, наявність стимулів та умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних активних навантажень).

Як нам відомо спосіб життя також охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, стиль життя людей та їх духовні цінності, суспільне життя і культуру. Тобто, поведінка (стиль) життя, є одним з найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення. Поведінкові чинники можуть бути як шкідливими, так і сприятливими для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. Поведінка майбутнього офіцера важлива для здоров'я, оскільки впливає на нього безпосередньо через його спосіб життя або опосередковано через економічні чи соціально-економічні умови, які, безумовно, є основною детермінантою здоров'я. Щоб вплинути на поведінку військовослужбовця, необхідні зусилля з боку самої людини, сім'ї та суспільства в цілому.

Що стосується структури способу життя, то А. Ізуткин і Г. Царегородцев [49] представляють її у виді наступних елементів, а саме:

*діяльність, спрямована на зміну природи, суспільства і саму людину в цілому;

*форми участі людей у суспільно-політичній діяльності у керуванні державою;

*способи задоволення матеріальних та духовних потреб;

*пізнавальна діяльність на ланці теоретичних, емпіричних та ціннісно-орієнтаційних знань;

*медико-педагогічна діяльність, спрямована на духовний та фізичний розвиток людини;

*комунікативна діяльність, що включає спілкування між людьми в суспільстві і його підсистемах (сім'я, колектив тощо).

Як показує аналіз наукових джерел [5; 9; 12; 14; 20; 25] пропонують такі складові частини способу життя, як суспільно-політична, виробнича, поза робоча та медична активність. Деякі дослідники [27; 31; 36] в поняття «спосіб життя» включають трудову діяльність військовослужбовця психоінтелектуальну соціальну, рухову активність, спілкування і побутові взаємини, режим, звички, ритм та темп життя, особливості роботи, спілкування та відпочинок.

Опираючись на класифікації способу життя вітчизняних соціологів і філософів [14; 29; 32], можна виділити в способі житті чотири категорії, представлені на рис. 1.2.

Рівень життя, ще його називають рівень добробуту характеризує розмір, а також структуру матеріальних та духовних потреб, а у такий спосіб кількісну, що піддається виміру, сторону умов життя.

Що стосується способу життя, то ми розуміємо порядок громадського життя, культури, побуту, у рамках якого відбувається життєдіяльність людей.

Щодо стилю життя, то вона включає в себе індивідуальні особливості поведінки як одного з проявів життєдіяльності.

І до якості життя належить якість життя умов, саме показник рівня комфорту, задоволеність роботою, спілкуванням тощо.



Рисунок 1.2 – Категорії способу життя

Як свідчать наукові джерела, здоровий спосіб життя – це не просто все те, що позитивно впливає на здоров'я людей. У даному випадку мова йде про всі компоненти різних видів діяльності, спрямованих на охорону і покращення здоров'я [12; 31; 36; 39; 40]. Дослідники вказують на те, що поняття здорового способу життя не зводиться до окремих форм медико-соціальної активності (викорінюванню шкідливих звичок, проходженню гігієнічних норм і правил, санітарної освіти, зверненню за лікуванням чи порадою в медичні заклади, дотриманню режимів праці, відпочинку, харчування тощо).

Серед ґрунтовних наукових досліджень [7; 8; 15; 17; 19] потрібно звернути увагу на такі критерії здорового способу життя, як, наприклад, гармонійне поєднання біологічного і соціального в людині, гігієнічне обґрунтування форм поведінки, неспецифічні й активні способи адаптації організму і психіки людини до несприятливих умов природи і соціального середовища. Зазначимо, що запропоновані дослідниками критерії є надто узагальненими і на практиці важко знайти ефективний інструментарій для їх дослідження. Плахитний Д., Славіна Н., Дарчук С., Дорош В. відзначають, що здоровий спосіб життя включає типові форми

і способи повсякденної життєдіяльності людей, що зміцнюють і удосконалюють резервні можливості організму [32]. Водночас, поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж режим праці і відпочинку, система харчування, різні вправи, що гартують і розвивають. Воно, також, відображає систему відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і цінності.

Отже, враховуючи вище сказане, ми дійшли висновку, що слід віднести до основних факторів, які визначають спосіб життя людини, такі показники:

- *статеві, вікові і конституційні особливості людини;
- *рівень загальної культури людини та її освіченість;
- *матеріальні умови життя;
- *звички людини;
- *характер побуту екологічного середовища;
- *можливість у задоволенні біологічних і соціальних потреб;
- *особливості трудової діяльності (професії);
- *особливості сімейних стосунків і сімейного виховання.

Враховуючи результати наукової літератури [20; 26; 43; 44] ми змогли виявити ряд об'єктивних чинників, що впливають на здоровий спосіб життя майбутнього офіцера, які в свою чергу поділяються на позитивні та негативні (таблиця 1.1).

Таблиця 1.1 – Об'єктивні чинники ЗСЖ

Позитивні чинники	-раціональний режим праці; -корисні звички (щоденне фізичне навантаження -тренажерний зал, фітнес, скандинавська ходьба); -особиста гігієна (загартування, правильне харчування, сон, масажі); -активний відпочинок; -позитивні емоції (вміння долати стреси);
Негативні чинники	-нераціональний режим праці; -шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю); -неправильне харчування; -пасивний відпочинок; -недотримання особистої гігієни; -негативні емоції.

Однак необхідно зазначити, що на здоров'я військовослужбовця впливають біологічні та соціальні фактори, головним з яких є праця. Йдеться про такий вид діяльності людини, який здатний приносити їй задоволення та інші позитивні емоції. При правильному і строго дотриманому режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я та поліпшенню працездатності. Ми вважаємо, що необхідним елементом здорового способу життя має бути раціональний режим праці і відпочинку.

Далі необхідним критерієм ЗСЖ є викорінення шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Безумовно, кожен хоче мати гарне здоров'я і гарне тіло, але не у кожного це виходить. Дуже важливий фактор, який заважає в досягненні цієї мети – шкідливі звички. Необхідно усвідомлювати, що навіть незначна шкідлива звичка може завдати непоправної шкоди власному здоров'ю. Адже, алкоголь, наркотики, а також тютюн є універсальними протекторами, залежно від потреби розслабляють нервову систему, підвищують судинний тонус, дають почуття задоволення причому фальшиві. Проблема вживання алкоголю, тютюну і наркотиків дуже актуальна в наші дні. Зараз їх споживання характеризується величезними цифрами. Від цього страждає все суспільство, але в першу чергу під загрозу ставиться підростаюче покоління, а це діти, підлітки, студенти, курсанти, молодь, а також здоров'я майбутніх матерів. Адже алкоголь, тютюн і наркотики особливо активно впливають на несформований організм, поступово руйнуючи його. Наслідки шкідливих звичок очевидні. Доведено, що при попаданні алкоголю, нікотину, наркоречовин всередину організму, він розноситься по крові до всіх органів і несприятливо діє на них аж до руйнування. Особливо це впливає на м'язові тканини і розумову діяльність. Зокрема, при систематичному вживанні алкоголю розвивається небезпечна хвороба – алкоголізм; при тривалому палінні – рак легенів та хвороби ясен; при навіть короткочасному вживанні наркотичних речовин – руйнування мозку, і, отже – самої особистості. Варто наголосити, що ці шкідливі

звички є причиною не тільки багатьох захворювань, а й ще скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відбиваються на здоров'ї підростаючого покоління та на здоров'ї майбутніх дітей.

Сучасне життя насичене багатогранною інформацією, щодня людина отримує її з різноманітних джерел і сприймає стільки нового, що навіть не помічає цього. Тому доволі характерним станом більшості сучасних людей є відчуття перевантаження і втоми. Особливо це стосується молоді – курсантів, студентів, аспірантів, які мають доступ до необмеженої мережі знань, думок та поглядів. У таких умовах у забезпеченні високого рівня здоров'я, більшості тривалості життя, збереженні працездатності людини зростає роль фізичних вправ. Людина дає фізичні навантаження забезпечує свою продуктивність, фундамент для великих звершень, а також якість життя. Це є складовою успішності кожної людини незалежно від напрямку роботи. Будь-яка мінімальна, проте регулярна фізична активність дуже корисна для здоров'я. Коли людина рухається, сповільнюється обмін речовин, що впливає на здатність регулювати рівень цукру в крові, метаболізувати жири, негативно впливає на тиск та послаблює м'язи і кістки [1; 2; 23].

Що стосується особистої гігієни – то це комплекс заходів спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, попередження захворювань, збільшення тривалості життя шляхом дотримання гігієнічних вимог у повсякденному житті і діяльності людини. У визначення особистої гігієни входять: режим дня, харчування, догляд за шкірою, тілом, порожниною рота, одягом, взуттям, загартовуванням, відпочинком тощо. Особливе значення має режим дня. При правильному дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму, а це в свою чергу створює найкращі умови для праці і відновлення сил [31].

Наступною складовою здорового способу життя є правильне харчування. При раціональному харчуванні людина менше піддається захворюванням і легше з ним справляється. Коли мова йде про нього, слід пам'ятати про два основних закони,

порушення яких неуспішне для здоров'я. Перший закон – рівновага енергії, що отримується та втрачається. Якщо організм отримує більше енергії, ніж витрачає, тобто якщо людина отримує їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку, для роботи та хорошого самопочуття – людина набиратиме зайву вагу. І на жаль, як показує статистика нашої країні більше третьої частини, включаючи і дітей, має надмірну вагу. І в основному – це надмірне харчування, що в результаті призводить до ожиріння, ішемічної хвороби серця, цукрового діабету та цілого ряду інших недугів. Що стосується другого закону – харчування повинно бути різноманітним і забезпечувати потреби в білках, жирах, вуглеводах, вітамінах, мінеральних речовин. Багато з цих речовин незамінні, оскільки не утворюються в організмі, а надходять з їжею. Споживання шкідливої їжі звести до мінімуму. Таким чином, раціональне харчування забезпечує правильне зростання й формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності та тривалості життя [13].

Щодо позитивних емоцій, то вони є невід'ємною складовою ЗСЖ, поліпшують здоров'я і подовжують життя. Думки людей здатні впливати на різноманітні процеси в організмі. Як виявили деякі дослідники [5; 6; 12], люди, які позитивно сприймають світ, мають тенденцію до нижчого тиску, менше схильні до розвитку серцевих захворювань, краще контролюють вагу, у них здоровіший рівень цукру в крові. Якщо людина з серйозним захворюванням концентруватиметься на позитивних емоціях, це може підвищити її імунітет і не дати розвинутися депресії. Навіть у невиліковно хворих людей якість життя може значно покращитися, коли вони не зациклюються на сумних переживаннях, а намагаються знайти щось позитивне у кожному дні.

Отже, як ми бачимо, здоров'я багато в чому залежить від способу життя, і перш за все це виключення шкідливих звичок, ведення активного способу життя, включення фізичних вправ, дотримання режиму дня і відпочинку, правильне харчування, вміння керувати стресами. Так як шлях до ЗСЖ залежить і від самої

людини. Здоров'я особистості – це самовдосконалення і саморозвиток. Людина повинна мати мотивацію до здорового способу життя. Недостатньо лише одних знань про ЗСЖ, адже знати про ведення здорового способу життя це одне, а вести його – зовсім інше. Згідно із законами психології, люди схильні повторювати дії, які приносять задоволення, уникати того, що неприємне. На жаль, наслідки здорової і нездорової поведінки бувають оманливими, оскільки нагорода за ЗСЖ зазвичай відтермінується в часі, а задоволення від неправильної поведінки може настати миттєво. Те, що шкодить здоров'ю, буває смачним (торти, чіпси тощо) чи цікавим (як комп'ютерні та мобільні ігри). Однак, надмірне захоплення жирною та солодкою їжею може призвести до ожиріння, а часті ігри у «стрілялки» – до комп'ютерної залежності. І навпаки, регулярні заняття спортом потребують самодисципліни, а здорове харчування передбачає певні обмеження. Тому вибір на користь здоров'я потребує високого рівня розуміння і зацікавленості. Наведемо чинники, які сприятимуть такому вибору [12; 25]:

- *особиста відповідальність за своє життя;
- *високий рівень самоповаги;
- *віра в те, що здорова поведінка забезпечує позитивні результати;
- *наявність спеціальних та життєвих навичок, сприятливих для здоров'я.

Отже, розвиток усіх елементів ЗСЖ потребує від військовослужбовців досвіду прийняття себе, оволодіння навиками саморегуляції, тобто вміння пристосовуватись як до сприятливих, так і до несприятливих умов та впливів. Вміння діяти в ситуації невизначеності, мати розвинену стресостійкість. Це допоможе не тільки адаптуватись до сучасного суспільства, але і творчо перетворювати соціальне середовище. Індивідуальний розвиток людини, що здійснюється засобами навчання і виховання, водночас є процесом утворення певного типу якості психічного здоров'я. Звідси впливає основне завдання навчальних закладів, військових підструктур, керівників майбутніх офіцерів-прикордонників забезпечити психічно-здорове функціонування людей через

організацію життєдіяльності.

1.2. Організація, етапи, методи дослідження особливостей формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя

Для визначення чіткої послідовності наших дій в ході здійснення наукового дослідження виникла необхідність обґрунтувати програму експериментального дослідження особливостей формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя, яка б відображала усю сукупність прийомів дослідження та методів пізнання предмету дослідження. Ми вирішили організувати наше дослідження у 3 етапи, для цього ми врахували рекомендації О. Кулікова [21]. Зміст етапів дослідження та їх тривалість представлена в таблиці 1.2. Тривалість етапів дослідження обумовлювалася змістом та складністю заходів, які заплановано провести на кожному з них.

Таблиця 1.2. – Етапи дослідження уявлень студентів про сімейні ролі

Етапи дослідження	Зміст етапів дослідження	Тривалість етапів
I етап	Теоретичне дослідження особливостей формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя	березень 2021
II етап	Експериментального дослідження особливостей формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя	вересень 2021
III етап	Аналіз та інтерпретація теоретичного і експериментального вивчення особливостей формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя, розробка практичних рекомендації керівникам курсантських підрозділів щодо формування у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки.	листопад 2021

Перший етап дослідження – теоретичне дослідження особливостей формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя. На цьому етапі було заплановано здійснити такі дії:

*узагальнити об'єктивний науковий досвід в пізнанні характеристик та особливостей реальності, що зумовлюють виділення предмета нашого дослідження, а саме психологічні особливості формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя;

*визначити мету дослідження та завдання дослідження, а також вибрати тип дослідницьких дій, які доцільно здійснити щодо предмету дослідження (суто теоретичні, емпіричні тощо);

*з'ясувати теоретико-методологічні засади дослідження проблем формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя, визначивши «функціональний поріг» теоретичного пізнання предмета та умови організації його емпіричного дослідження;

*з'ясувати специфіку емпіричного дослідження щодо природи та сутності психологічного явища, відображеного у предметі;

*визначити методи теоретичного та емпіричного дослідження, які можуть бути використанні для досягнення поставлених завдань;

*здійснити прогноз перетворюючих дій щодо предмета дослідження після завершення пізнавального циклу та розробити практичні рекомендації керівникам курсантських підрозділів щодо формування у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки.

Суттєвим моментом даного етапу є вибір методів теоретичного дослідження, які могли б забезпечити повний набір пізнавальних теоретичних дій зі змістом досліджуваних ознак предмета [4; 24].

Ми плануємо загалом теоретичне дослідження проводити таким чином, щоб ми мали змогу не тільки визначити сутність предмету дослідження, а й побудувати змістовий простір дослідження особливостей формування майбутніх офіцерів-

прикордонників як суб'єктів здорового способу життя – як цілісної проблеми.

Хотілось би наголосити на те, що на даного етапі ми вважаємо міру позитивного змістового співвідношення: сутності предмета дослідження та масштабу пізнавальних дій, спрямованих на предмет дослідження. Це ми робимо для того, щоб запобігти неефективним та неадекватним дослідницьким діям під час організації дослідження особливостей формування майбутніх офіцерів-прикордонників, що впливають на психологічні закономірності розвитку мотивації їх щодо дотримання здорового способу життя.

Таким чином, перший етап нашого дослідження було присвячено теоретизації предмета, а також побудові теоретичної моделі дослідження в цілому.

Що стосується **другого етапу** – то це етап експериментального дослідження особливостей формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя . На цьому етапі була спланована організація взаємодії з предметом дослідження, сутність, логічна та формальна сторона якого теоретично з'ясована на попередньому етапі. Варто зазначити, що нами в ході організації емпіричного дослідження було заплановано реалізувати такі основні пізнавальні дії:

*проведення змістової диференціації психологічних характеристик, ознак та емпіричних критеріїв, що у своїй сукупності виявляють психологічних особливостей формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя як предмета нашого дослідження;

*вибір або побудова адекватних прийомів і методів емпіричного дослідження, а також вибір процедури дослідження, яка є найбільш спорідненою з сутністю предмета;

*детальна організація ситуацій дослідження, процедурних компонентів та комплексу умов, які забезпечать найефективніше проходження учасниками дослідження всіх передбачених процедур, а також найповнішу фіксацію даних про хід та результати дослідження ефективності програми.

Третій етап – аналіз та інтерпретація теоретичного і експериментального вивчення особливостей формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя, розробка практичних рекомендації керівникам курсантських підрозділів щодо формування у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки.

Зазначимо, що в ході організації даного етапу дослідження було заплановано реалізувати такі основні дії:

*аналіз, інтерпретація та тлумачення змістових і формально-логічних даних, отриманих під час теоретичного та емпіричного вивчення психологічних особливостей формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя;

*змістова презентація результатів та висновків системи пізнавальних дій;

*розробка за результатами дослідження рекомендації керівникам курсантських підрозділів щодо формування у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки.

Для виявлення особливостей майбутніх офіцерів-прикордонників про здоровий спосіб життя та моделі самозбережувальної поведінки, нами було підібрано необхідний психологічний інструментарій (набір психологічних методів). До цього інструментарію ввійшли спеціально підібрані методи психології, зокрема: аналіз результатів діяльності серед курсантів-прикордонних, анкетування, бесіди, збір та узагальнення незалежних характеристик, а також тестування.

Основним методичним засобом для отримання первинної інформації були анкетування, бесіда, спостереження та тестування. Зокрема, в ході вивчення особливостей майбутніх офіцерів-прикордонників про здоровий спосіб життя та моделі самозбережувальної поведінки використовувалися:

- авторська анкета «Ставлення до здорового способу життя» (додаток А);
- тест «Самооцінка стану здоров'я» (за В. П. Войтенко (додаток Б) [42];
- опитувальник «Самооцінювання фізичного, психічного і соціального

здоров'я» (за С. Степановим;) (Додаток В) [42].

Авторська анкета «Ставлення до здорового способу життя (ЗСЖ)» спрямована на вивчення уявлень про здоровий спосіб життя та визначення чинників, що детермінують формування моделі поведінки майбутнього офіцера-прикордонника, як суб'єкта ЗСЖ. Дана анкета складається з 20 питань для курсантів, в деяких питаннях потрібно обрати варіант відповіді, а в інших питаннях можна вказати свій. Анкетування проводиться анонімно для того, щоб отримати достовірні дані.

Тест *«Самооцінка стану здоров'я» за Войтенко В.* спрямований на визначення стану власного здоров'я. Тест складається з 28 питань. На перші 26 запитань передбачені відповіді «так» або «ні», на останнє «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий». Перші 26 запитань оцінюються наступним чином, а саме: респонденту нараховується 1 бал за кожен відповідь «так», за відповідь «ні» – 0 балів. Підсумкова оцінка відображає кількісну самооцінку здоров'я. Відповідно, якщо на останнє питання дана відповідь «поганий», «дуже поганий», додається 1 бал. Оцінка тесту визначається за таблицею 1.3.

Таблиця 1.3. – Оцінка тесту на предмет здоров'я

Кількість балів	Стан здоров'я
0-3	Ідеальний
4-7	Добрий
8-13	Посередній
14-20	Задовільний
21-27	Незадовільний

Опитувальник *«Самооцінювання фізичного, психічного і соціального здоров'я» (за С. Степановим).*

Згідно С. Степановим одне з основних питань психології здоров'я – це визначення критеріїв оцінки і самооцінки фізичного, психічного та соціального здоров'я. Відповідно з принципом ієрархічності людина являє собою складну живу

систему, життєдіяльність якої забезпечується взаємопов'язаними рівнями функціонування. Можна виділити 3 рівні здоров'я людини – біологічний, психологічний і соціальний, кожний із яких має свою специфіку. На біологічному рівні сутність здоров'я розглядається як динамічна рівновага роботи всіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Різні види серйозних порушень органів призводять до змін у психіці, особистісному статусі та соціальній поведінці людини. Чим важче захворювання організму, тим сильніше воно впливає на стан психічного соціального здоров'я. Самооцінювання фізичного здоров'я виявляє міру благополуччя функціонуванні організму. Психологічний рівень дослідження здоров'я пов'язаний з особистісним контекстом, у рамках якого людина постає як психічне ціле. Серед критеріїв психічного здоров'я особливо значущими є такі як інтегрованість особистості, її гармонійність, урівноваженість, духовність, орієнтація на саморозвиток. Даний опитувальник складається з трьох завдань, які визначають кожну сферу:

Завдання 1. Самооцінювання фізичного здоров'я.

Досліджуваному пропонується оцінити своє фізичне здоров'я за низкою найбільш важливих показників. Обробка й інтерпретація результатів – підраховується загальна сума балів за всіма показниками.

Отриманим результатам відповідають такі рекомендації:

*не більше 20 балів – доцільно звернутися до лікаря, щоб перевірити своє здоров'я, а також спробувати скинути зайву вагу, переглянути власні звички, почати займатися фізичними вправами;

*21–60 балів – слід приділити серйозну увагу боротьбі з чинниками ризику, які у Вас є (зайва вага, куріння, мала фізична активність);

*61–100 балів – результат непоганий, не знижуйте інтенсивність, розвиваючи витривалість;

*більше 100 балів – Ваше здоров'я відмінне, у Вас гарні резерви витривалості й опірності хворобам.

Завдання 2. Для самооцінки психічного здоров'я використовується методика визначення душевної рівноваги, розроблена С. Степановим.

Досліджуваному пропонується визначити ступінь своєї врівноваженості, спокою і душевної гармонії, потрібно відповідати на запитання згідно з інструкцією. Обробка та інтерпретація результатів: підраховується набрана кількість балів згідно з «ключем»:

Ключ

Запитання	А	Б	В
1	10	5	0
2	0	3	7
3	5	8	0
4	5	2	0
5	5	3	0
6	0	5	10
7	0	3	5

0–17 балів: Ви дуже спокійна, врівноважена людина, маєте внутрішню гармонію, до якої інші прагнуть усе своє свідоме життя. Не втрачайте свого доброго душевного та фізичного стану, продовжуючи і надалі приділяти достатньо уваги власному організму.

18–35 балів: щось непомітно підточує Ваше душевне благополуччя. Хоча Ви ще зберігаєте психічний баланс, все ж таки постарайтеся розібратися, що пригнічує Вашу душу. Тільки тоді Ви знайдете внутрішню гармонію.

36–50 балів: Ви подібні до вогнедишного вулкану, який готовий ось-ось розгорнутися. Для Вас має особливе значення продумана програма оздоровлення організму, його фізичний і психічний стан. Ви злитесь, нервуетесь через дрібниці, беручи близько до серця всі малоприємні моменти стресових буднів. Не втрачайте можливості привести свою нервову систему до ладу, інакше може бути пізно.

Завдання 3 Самооцінювання соціального здоров'я.

Для самооцінювання соціального здоров'я використовується методика визначення ступеня конфліктності, розроблена С. Степановим, і бланк для відповідей. Досліджуваному пропонується відповісти на запитання згідно з інструкцією. Обробка й інтерпретація результатів: підраховується загальна кількість балів, при цьому за відповідь «А» дається 4 бали, «Б» – 2 бали, «В» – 0 балів.

Ключ до тесту:

22–32 бали: Ви тактовні й миролюбні, уникаєте спорів і конфліктів, уникаєте критичних ситуацій на роботі й удома. Вислів «Платон – мені друг, але істина дорожче» ніколи не було Вашим девізом. Можливо, тому Вас іноді називають пристосуванцем. Наберіться сміливості, і якщо обставини склались так, щоб Ви висловили власну думку, повідомите про це, незважаючи на навколишніх.

12–21 бал: Ви вважаєтеся людиною конфліктною. Але насправді конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу й інші засоби вичерпано. Ви твердо відстоюєте власну думку, не думаючи про те, як це віддзеркалиться на Вашому службовому становищі або приятельських стосунках. При цьому не виходите за рамки коректності, не припускаєтесь до образ. Все це викликає до Вас повагу.

до 10 балів: спори та конфлікти – це «повітря», без якого Ви не можете жити. Полюбляєте критикувати інших, але, якщо чуєте зауваження у свій бік, можете «з'їсти наживо». Ваша критика – заради самої критики, а не на користь справи. Дуже важко приходиться тим, хто опиняється поруч із Вами на роботі та вдома. Ваша нестриманість і грубість відштовхують людей. Чи не тому у Вас немає справжніх друзів? Намагайтеся виправити свій нісенітний характер.

Отже, підібраний комплекс методик дослідження дозволяє здійснити емпіричне дослідження у прикордонному курсантському колективі.

1.3 Психологічні закономірності розвитку мотивації майбутніх офіцерів щодо дотримання здорового способу життя

Здоров'я – це життєва енергія, натхнення і задоволення від насиченого подіями життя. Це здатність ставити цілі і досягати їх, максимально реалізувати свій потенціал. Зазначимо, у Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) здоров'я – це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя [12; 14]. Важливо зберігати рівновагу і дбати про всі аспекти благополуччя.

Більшість людей вважає себе здоровими, якщо у них немає ознак порушення фізичного здоров'я. Однак вони можуть мати захворювання, навіть хронічні чи невиліковні, які не виявляються жодними дослідженнями, аналізами і пов'язані з порушенням їхньої ментальної (емоційної, інтелектуальної чи духовної) сфери. Проте, деякі дослідники [3; 5; 8; 22] звертають увагу на те, як мало людей є дійсно здоровими. На нашу думку, причина цього, криється у слабкому розвитку волі, тобто попаданню під вплив власної лінії. Таку ситуацію спричиняють недостатня кількість знань, отриманих у дитячі та юнацькі роки про переваги здорового способу життя, низька поінформованість про «перешкоди», які виникають на життєвому шляху та способи і методи їх подолання, відсутність можливості займатися улюбленим видом спорту тощо.

Варто зазначити, що психологічне благополуччя залежить від того, що людина думає про себе, як долає стреси, засвоює інформацію і приймає рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливості адаптуватися до стресів. Люди з високим рівнем психологічної рівноваги демонструють [25; 36]:

*позитивну самооцінку, яка тісно пов'язана зі здатністю керувати своїм життям;

- *послідовність і передбачуваність, що свідчить про сформованість характеру;
- *автономність (незалежність), що забезпечується умінням приймати відповідальні рішення;
- *відчуття єдності з іншими людьми, яке приносить у життя стабільність і наповнює його сенсом.

Психологічно врівноважені люди більше насолоджуються життям і легше долають виклики і проблеми. «Здорова людина бачить у проблемах можливості, а хворі – у можливостях проблеми», як зауважив відомий психіатр Аллан Фромм [42]. Психологічні врівноважені люди усвідомлюють свої почуття і вміють висловити їх у найкращий спосіб. Вони здатні прийняти мудре рішення, керуючись моральними цінностями і відповідальністю. Завдяки аналізу наукових джерел [28; 29; 31; 37], ми виявили ознаки психологічного благополуччя та ознаки порушення психологічної рівноваги, які вказані в таблиці 1.4.

Таблиця 1.4 – Ознаки позитивні та негативні психологічного благополуччя

Ознаки психологічного благополуччя	Ознаки порушення психологічної рівноваги
Адекватне сприйняття дійсності	Викривлене сприйняття дійсності
Здатність засвоювати знання, логічно мислити	Погіршення пам'яті, уваги, інших інтелектуальних здібностей
Здатність аналізувати проблеми і приймати зважені рішення	Хаотичність, категоричність мислення
Цілеспрямованість, активність, незалежність	Нерішучість, залежність від чужої думки
Здатність дотримуватися соціальних норм та правил	схильність до порушення правил, моральних норм, законів
Критичне мислення	Підвищена навіюваність
Розвинуте почуття відповідальності за себе (своє життя і здоров'я)	Уникання відповідальності, наявність шкідливих звичок
Здатність адекватно оцінювати себе, самоповага	Занижена самооцінка, утрата віри в себе, в свої можливості
Володіння собою	Імпульсивність, різноманітні фобії
Природність поведінки, вихованість, чемність	Демонстративність, грубість, пихатість
Здатність співчувати, доброзичливість	Емоційна черствість, ворожість, агресивність
Оптимізм	Тривожність, зневіра

Як показує практика, майбутні офіцери-прикордонники під час навчання довгий час відчують підвищені психологічні та фізичні навантаження. Зміни в режимах навчання, служби та відпочинку швидко спричиняють у них порушення стану здоров'я. У курсантів, як і молодих людей відбувається інтенсивний фізичний розвиток і продовжують формуватися психічні механізми саморегуляції та самозберігаючої поведінки. Тому їх психіка та організм досить чутливі до змін в умовах існування, які у зрілих особистостей не викликають помітних психофізичних відхилень. Просвітництво з основ ЗСЖ дозволить особистості оптимізувати вибір засобів життєдіяльності, що забезпечують збереження здоров'я в таким чином формувати правильну культуру здоров'я. В умовах інтенсивного фізичного навантаження та психоемоційного збудження значного зневоднення організму окремі чуттєві сприймання можуть бути слабшими або сильнішими до змін стану організму. В цих же умовах порушується аналіз стану організму, особливо при порушеннях в психоемоційній сфері особистості (неадекватні психологічні реакції, неврози). Невротичні зриви, які зумовлені надто сильним фізичним та нервово-психічним напруженням, виникають передусім при систематичному порушенні режиму правці та розпорядку дня і наявності індивідуально-психологічних особливостей. Невротичні стани, які виникають внаслідок хронічної перенапруги характеризується досить вираженою стійкістю, в основі якої лежать певні індивідуально-психологічні властивості (висока емоційність та тривожність, низька мотивація, низький рівень нервово-психічної стійкості), а також нераціональна організація навчального процесу та невміння організувати свою діяльність під час навчання та у вільний час [46; 47; 48]. Недостатня сформованість психічних механізмів психорегуляції проявляється в тому, що майбутні офіцери недостатньо усвідомлюють причинно-наслідкові відносини ряду відхилень та порушень стану свого організму.

Як зазначають дослідники [6; 12; 50; 52] поняття «здоров'я людини» визначається, що основною характеристикою здорової людини є здатність до

досконалої саморегуляції Саморегуляція трактується як особливий рівень програмування діяльності на основі процесів передбачення; цілеспрямована зміна як окремих психо-фізіологічних функцій, так і нервово-психічного стану в цілому, а також характеру і способу дій.

Варто наголосити, що процеси саморегуляції носять завжди свідомий і цілеспрямований характер. Саморегуляція включає в себе такі види:

*аутогенне тренування (зняття психічної напруги);

*самопереконання (спосіб на самого себе за допомогою логічно обумовлених переконань, на основі пізнання законів природи і суспільства);

*самонавіювання (спосіб впливу, що базується на вірі, коли істина приймається без реальних доказів, але від цього не втрачає свою значущість);

*біологічний зворотній зв'язок (БЗЗ) (інструментальні прийоми реалізації зворотного зв'язку, які дають змогу навчитися свідому контролю та довільному впливові на ряд процесів, які не усвідомлюються в організмі, а це сердечний ритм, температура тіла, тиск крові тощо за допомогою електрофізіологічної апаратури);

*медитація (серія мислительських дій, що характеризуються зануренням у глибокий фізичний та психічний спокій, відгородженість від зовнішнього світу, під час якого зберігається здатність до роздумів);

*йога (дисципліна розуму та тіла);

*психом'язове тренування (психічне самонавіювання, коли робота мозку зосереджена в основному на тренуванні уявлень, в основі такого тренування лежать: уміння розслабитися, уміння тримати увагу на вибраному об'єкті та уміння впливати на самого себе потрібними словесними формулами).

Саморегуляцію варто застосовувати за таких причин [40; 44], як:

1) Незадоволеність своїм негативним станом (часте роздратування, неврівноваженість, низька працездатність, погана витривалість, почуття внутрішньої напруги, поганого настрою, депресії, відсутність радості в житті, а також часті переживання неспокою, тривоги, страху, втоми і в'ялості).

2) Проблеми стосунків і самооцінки (які проявляються у відсутності впевненості в собі й у завтрашньому дні, відсутності внутрішньої свободи і здатності впливати на життєву ситуацію, нехватці «сили духу», неадекватній самооцінці та незадоволеності міжособистісними стосунками).

3) Хворобливі симптоми (які проявляються у поганому самопочутті, частих болях, порушення сну, проблеми із надлишковою вагою).

4) Потреба в самореалізації (яка проявляється в бажанні пізнати і розширити свої можливості).

Одним з основних характеристик психологічної здорової людини є досконала саморегуляція, яка веде до адаптації, врівноваженості, гармонії та самоактуалізації; ціннісне і відповідальне ставлення до себе і до життя, активна життєва позиція. Базовим мотиваційним чинником, що виявляється в ініціації, здійсненні контролі і активності, спрямованої на забезпечення здоров'я, виступає розвинута воля.

Міцне психічне здоров'я майбутнього офіцера прикордонника дозволяє успішно виконувати службові, в тому числі бойові завдання, мужньо переносити усі незгоди і труднощі армійського життя, швидкого пристосування до змін, формувати в собі морально-бойові професійні якості.

Як зазначають деякі дослідники [30; 33; 35; 39; 40; 44] збереження психічного здоров'я військовослужбовця досягається за допомогою психолого-педагогічного впливу командирів і начальників, їхньою системою заходів психологічної підготовки, наявністю здорової атмосфери у військовому колективі, наявністю вмінь та навичок, а також власного досвіду щодо вирішення конфліктних ситуацій і попередження деструктивних конфліктів.

Негативно впливають на стан психічного здоров'я незначні можливості для самореалізації молоді людини, поширення явища неблагополучних сімей, небажаного батьківства тощо [7; 12; 22; 26; 28; 31; 37]. У будь-якому випадку, найбільш успішний досвід ініціаторів ЗСЖ переконує у доцільності позбавлення насильства у вихованні в усіх його проявах. Адже, в посиленні активності осіб

чинник подолання перешкод психологічного походження для формування ЗСЖ має неабияке значення. Сприяючи розвитку ініціативи та активності осіб необхідно враховувати деякі особливості психіки, що є важливими в нинішньому - сучасному молодіжному середовищі.

Отже, що здоровішу поведінку обирає майбутній офіцер-прикордонник, то більше він задоволений життям, навчанням, службою і менше схильний до психологічного дистресу. Пізнаючи себе, прислухаючись до себе, стає на шлях збереження та зміцнення здоров'я. Для цього необхідно усвідомлення особистої відповідальності за життя і зокрема, за здоров'я.

Висновки до 1 розділу

1. Проблема самозбережувальної поведінки, підтримання здорового способу життя курсантів визнається одним із пріоритетних галузей наукового пізнання і виявляється у фокусі комплексного вивчення. До структурних елементів самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів-прикордонників належать: показник власного здоров'я в структурі ціннісних орієнтацій особистості; оцінка власного здоров'я; мотиви, що змушують людину приділяти увагу власному здоров'ю; динаміку ставлення до здоров'я протягом життя і зумовлюють його чинники; думка про обставини, що впливають на хороший рівень здоров'я; оцінку того, наскільки власний спосіб життя є здоровим; думка про те, що заважає вести здоровий спосіб життя і які чинники на це впливають. Розвиток усіх елементів здорового способу життя потребує від військовослужбовців досвіду прийняття себе, оволодіння навиками саморегуляції, тобто вміння пристосовуватись як до сприятливих, так і до несприятливих умов та впливів. Вміння діяти в ситуації невизначеності, мати розвинену стресостійкість.

2. Для визначення чіткої послідовності наших дій в ході здійснення

наукового дослідження виникла необхідність обґрунтувати програму експериментального дослідження особливостей формування майбутніх офіцерів-прикордонників як суб'єктів здорового способу життя, яка б відображала усю сукупність прийомів дослідження та методів пізнання предмету дослідження. Для виявлення особливостей майбутніх офіцерів-прикордонників про здоровий спосіб життя та моделі самозбережувальної поведінки, нами було підібрано необхідний психологічний інструментарій (набір психологічних методів). До цього інструментарію ввійшли спеціально підібрані методи психології, зокрема: аналіз результатів діяльності серед курсантів-прикордонних, анкетування, бесіди, збір та узагальнення незалежних характеристик, а також тестування.

3. Психологічні закономірності мотивації майбутніх офіцерів-прикордонників залежить від того, що людина думає про себе, як долає стреси, засвоює інформацію та приймає рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливості адаптуватися до стресів, а також володіння собою. Одним з основних характеристик психологічної здорової людини є досконала саморегуляція, яка веде до адаптації, врівноваженості, гармонії та самоактуалізації; ціннісне і відповідальне ставлення до себе і до життя, активна життєва позиція. Базовим мотиваційним чинником, що виявляється в ініціації, здійсненні контролі і активності, спрямованої на забезпечення здоров'я, виступає розвинута воля. Міцне психічне здоров'я майбутнього офіцера прикордонника дозволяє успішно виконувати службові, в тому числі бойові завдання, мужньо переносити усі незгоди і труднощі армійського життя, швидкого пристосування до змін, формувати в собі морально-бойові професійні якості.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ЯК СУБ'ЄКТІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

2.1. Експериментальне вивчення уявлень майбутніх офіцерів-прикордонників про здоровий спосіб життя та моделі самозбережувальної поведінки

З метою підтвердження теоретичного вивчення уявлень майбутніх офіцерів-прикордонників про здоровий спосіб життя та моделі самозбережувальної поведінки виникла необхідність провести емпіричне дослідження. До емпіричної частини ми залучили 190 курсантів 1-го (110 чоловік) та 3-го курсу (80 чоловік) факультету Безпеки державного кордону Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького.

З метою вивчення уявлень майбутніх офіцерів-прикордонників про ЗСЖ, ми застосували авторську анкету «Ставлення до здорового способу життя (ЗСЖ)». Результати анкетування показали, що найбільше відіграє у формуванні способу життя серед 1-го курсу, то це вони самі – 27%, сім'я – 19%, навчальна група – 14%, компанія – 13%, навчальний заклад – 9% та 18% респондентів вказали, що все разом впливає на спосіб життя, що стосується 3-го курсу, то це вони самі – 32%, сім'я – 17%, навчальна група – 13%, компанія – 10%, навчальний заклад – 8% та 20% респондентів вказали на те, що все разом впливає на спосіб життя.

Що стосується запитання «Що таке, на Вашу думку, здоровий спосіб життя?», 28% респондентів 1 –го курсу відповіли, що це відсутність шкідливих звичок, 23% – заняття спортом, 14% – здорове харчування, 13% – виконання оздоровчих процедур, в тому числі масажі, 9% – активний відпочинок. Решта по 1% висловили

наступні думки: «Це здоров'я людини та її оточуючих», «Це все, що не шкодить організму і навколишньому оточенню», «Фізична активність».

На рахунок 3-го курсу, то 35% – відсутність шкідливих звичок, 27% – заняття спортом, 13% – здорове харчування, 10% – виконання оздоровчих процедури, в тому числі масажі, 7% – активний відпочинок. Інші вказали свій варіант – по 1%: «добре майбутнє – добра робота», «утримання своєї сім'ї», «щасливе життя, довголіття, щаслива старість», «як найменше стресових ситуацій, нервових напружень», «загартовування своєї душі та тіла», «рух, активність» тощо.

Про те, що заважає вести здоровий спосіб життя, серед 1-го курсу 45% вказують на свою ліню. Це свідчить про достатньо високий рівень самокритичності. 23% серед опитуваних дотримуються думки, що вести здоровий спосіб життя їм заважає їхня компанія, 19% керівництво навчального закладу та 7% – навчальний колектив, 6% – сім'я. Серед 3-го курсу 42% вказують на свою ліню, 25% серед опитуваних дотримуються думки, що вести здоровий спосіб життя їм заважає їхня компанія, 22% – керівництво навчального закладу та 7% – навчальний колектив. Ті респонденти, які вказують на компанію, керівництво, навчальний колектив ніби перекладають власну відповідальність на когось іншого, хоча ці фактори мають також велике значення, проте не настільки велике. Решта 3% серед опитаних обрали «ваш варіант», в якому вказали, що вести здоровий спосіб життя заважає все в певній мірі із запропонованих варіантів.

І на питання «Чи дотримуються здорового способу життя?», серед 1-го курсу 40% вказали – так, 39% – частково та 21% – ні. Що стосується 3-го курсу, то результати показали, що 43% вказали – так, 35% – частково та 22% – не дотримуються.

З метою вивчення самооцінки здоров'я курсантів ми використали тест «Самооцінка стану здоров'я» за Войтенко П. [42]. Результати опитування вказані в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати опитування тесту «Самооцінка стану здоров'я»

1 курс	3 курс
57% – мають посередній стан здоров'я	51% – мають посередній стан здоров'я
23% – мають задовільний стан здоров'я	33% – мають задовільний стан здоров'я
12% – мають добрий стан здоров'я	14% – мають добрий стан здоров'я
8% – мають незадовільний стан здоров'я	2% – мають незадовільний стан здоров'я
0% – ідеальний стан здоров'я	0% – ідеальний стан здоров'я

Таким чином, ми бачимо, що результати респондентів невтішні, тому що менше полини серед респондентів мають задовільний стан здоров'я, в інших посередній. Незважаючи на молодий вік, курсанти мають незначні проблеми зі здоров'ям, а точніше його способом веденням.

З метою вивченням стану здоров'я, ми застосували опитувальник «Самооцінювання фізичного, психічного і соціального здоров'я» (за С. Степановим).

Що стосується сфери фізичного здоров'я, то результати показали, що у респондентів 1-го курсу 39% – результат на рахунок фізичного здоров'я непоганий, не потрібно знижувати інтенсивність на нього та розвивати витривалість, 31% – слід приділити серйозну увагу боротьбі з чинниками ризику, а саме: зайва вага, куріння, мала фізична активність, 27% – здоров'я відмінне, гарні резерви витривалості й опірності хворобам та 3% – доцільно звернутися до лікаря, щоб перевірити стан здоров'я, а також спробувати скинути зайву вагу, переглянути власні звички та рекомендації почати займатися фізичними вправами.

Що стосується результатів 3-го курсу 46% – результат на рахунок фізичного здоров'я непоганий, не потрібно знижувати інтенсивність на нього та розвивати витривалість, 23% – слід приділити серйозну увагу боротьбі з чинниками ризику, а саме: зайва вага, куріння, мала фізична активність, 31% – здоров'я відмінне, гарні резерви витривалості й опірності хворобам.

На рахунок психічного здоров'я – визначали ступінь врівноваженості,

спокою і душевної гармонії серед курсантів 1-го курсу результати опитування показали, що 48% – зберігають психічний баланс, але все ж таки потрібно розібратися, що пригнічує душевний стан, тоді знайдуть внутрішню гармонію, 39% – дуже спокійні, врівноважені люди, мають внутрішню гармонію, до якої інші прагнуть усе своє свідоме життя. Не потрібно втрачати свого доброго душевного та фізичного стану, продовжуючи і надалі приділяти достатньо уваги власному організму, 13% – подібні до вогнедишного вулкану, який готовий ось-ось розгорнутися, потрібно продумати програму оздоровлення організму, фізичного і психічного стану, тому що часто злитесь, нервуетесь через дрібниці, беручи близько до серця всі малоприємні моменти стресових буднів, рекомендовано привести свою нервову систему до ладу.

На рахунок результатів 3-го курсу, то вони показали, що 56% – зберігають психічний баланс, але все ж таки потрібно розібратися, що пригнічує душевний стан, тоді знайдуть внутрішню гармонію, 39% – дуже спокійні, врівноважені люди, мають внутрішню гармонію, до якої інші прагнуть усе своє свідоме життя. Не потрібно втрачати свого доброго душевного та фізичного стану, продовжуючи і надалі приділяти достатньо уваги власному організму, 5% – подібні до вогнедишного вулкану, потрібно продумати програму оздоровлення організму, фізичного і психічного стану, тому що часто злитесь, нервуетесь через дрібниці, беручи близько до серця всі малоприємні моменти стресових буднів, рекомендовано привести свою нервову систему до ладу.

Щодо соціального здоров'я, то ми з'ясували ступень конфліктності і виявилось серед респондентів 1-го курсу 54 % – тактовні й миролюбні, уникають спорів і конфліктів, уникають критичних ситуацій на роботі (службі, навчанні) та вдома. Вислів «Платон – мені друг, але істина дорожче» ніколи не було Вашим девізом. Іноді називають пристосуванцем. Варто набратися сміливості, і якщо обставини склались так, щоб Ви висловили власну думку, повідомите про це, незважаючи на навколишніх, 37% вважаються конфліктними людьми. Але

насправді конфлікт відбувається лише тоді, коли немає іншого виходу й інші засоби вичерпано. «Ви твердо відстоюєте власну думку, не думаючи про те, як це віддзеркалиться на Вашому службовому становищі або приятельських стосунках. При цьому не виходите за рамки коректності, не припускаєтесь до образ. Все це викликає до Вас повагу та 9% опитуваних люблять конфліктувати: спори та конфлікти – це «повітря», без якого Ви не можете жити. Полюбляєте критикувати інших, але, якщо чуєте зауваження у свій бік, можете «з'їсти наживо». Дуже важко приходиться тим, хто опиняється поруч із Вами на роботі та вдома. Ваша нестриманість і грубість відштовхують людей. Варто намагатися виправити свій нісенітний характер.

Результати 3 –го курсу показали, що 48 % тактовні й миролюбні, уникають спорів і конфліктів, уникають критичних ситуацій на роботі (службі, навчанні) та вдома, 47% вважаються людиною конфліктною. Але насправді конфліктуєте лише тоді, коли немає іншого виходу й інші засоби вичерпано. Ви твердо відстоюєте власну думку, не думаючи про те, як це віддзеркалиться на Вашому службовому становищі або приятельських стосунках. При цьому не виходите за рамки коректності, не припускаєтесь до образ. Все це викликає до Вас повагу та 5% опитуваних люблять конфліктувати: спори та конфлікти – це «повітря», без якого Ви не можете жити. Полюбляєте критикувати інших, але, якщо чуєте зауваження у свій бік, можете «з'їсти наживо». Дуже важко приходиться тим, хто опиняється поруч із Вами на роботі та вдома. Ваша нестриманість і грубість відштовхують людей. Варто намагатися виправити свій нісенітний характер.

Отже, як ми бачимо, результати на рахунок фізичного, психічного та соціальних сфер непогані, але є нюанси, де курсантам потрібно звернути увагу на свій стан здоров'я, менше нервувати та конфліктувати, прислухатися до свого організму, обмежити кількість вживання шкідливих звичок і більше фізичної активності в житті, розвивати витривалість.

Таким чином, загалом результати уявлень майбутніх офіцерів-

прикордонників про здоровий спосіб життя показали, що більше половина обізнані про здоровий спосіб життя, але не всі дотримуються. Як бачимо результати дають змогу переконатися, що ті курсанти, які не дотримуються здорового способу життя, мають середні результати і не мають необхідних знань щодо покращення свого здоров'я. Молоді люди здебільшого не звертають особливої уваги на стан власного здоров'я, навіть коли він незадовільний. Отже, виникає потреба у реалізації з ними просвітницьких заходів щодо ведення здорового способу життя. Злагода з самим собою є одним з основних критеріїв психічного здоров'я.

2.2 Експериментальне вивчення чинників, що детермінують формування моделі поведінки майбутнього офіцера-прикордонника як суб'єкта здорового способу життя

При визначенні курсантами критерію, який, на їхню думку, є найважливішим у дотриманні здорового способу життя, були отримані наступні результати анкети, а саме: серед 1-го курсу 38% вважають, що найважливішим критерієм є відсутність шкідливих звичок, 23% – нормальний режим дня (співвідношення навчання, служби і відпочинку), 21% – заняття спортом, 8% – здорове статеве життя, 10% – нормальне харчування, що стосується 3-го курсу 43% вважають, що найважливішим критерієм є відсутність шкідливих звичок, 17% – нормальний режим дня (співвідношення навчання, служби і відпочинку), 15% – заняття спортом, 11% – здорове статеве життя, 6% – нормальне харчування, 8% серед респондентів обрали інший варіант і вказали важливість усіх критеріїв.

Щодо запитання «Чи дотримуються у Вашій сім'ї ЗСЖ» серед 1-го курсу 35% відповіли, що дотримуються, частково дотримуються – 47%, решта 30% відповіли, що недотримуються. Серед тих сімей, де не дотримується ЗСЖ, 35% це аргументують недотриманням такого способу батьком (куріння – 32%, вживання

алкоголю – 3%), 15% вказують на невнормований режим дня, праці та відпочинку когось із батьків, решта 5% вказують на неможливість дотримання через різного роду проблеми, наявність стресових ситуацій). Серед 3- го курсу 28% відповіли, що дотримуються, частково дотримуються – 42%, решта 35% відповіли, що недотримуються. Серед тих сімей, де не дотримується ЗСЖ, 35% це аргументують недотриманням такого способу батьком (куріння – 13%), 22% вказують на неможливість дотримання через різного роду проблеми, наявність стресових ситуацій).

За допомогою анкетування було виявлено 17% серед опитуваних 1- го курсу, які палять, решта 83% тих, які не курять. Серед тих, які курять, у 93% до цього їх спонукала компанія, у 5% – особисті проблеми. Решта 3% обрали «Ваш варіант» і вказали на тому, що не пригадують причину спонукань до куріння та хотіли бути як всі. Що стосується 3- го курсу, то 23% палять (вказали із-за стресових ситуацій та особистих причин) та 77% не зловживають цією звичкою.

Серед респондентів 1- та 3 курсу, які курять, було виявлено 63% тих, які палять постійно по 10 – 20 сигарет на день і 37% тих, які палять іноді («... коли я приїжджаю додому», «дивлячись в якій компанії проводжу час» тощо).

Щоб позбутися такої шкідливої звички як куріння, на думку 49% респондентів 1-го курсу, необхідною є сила волі, 39% – власне бажання, зацікавленість, 6% дотримуються думки, що для того, щоб позбутися цієї звички, потрібно серйозно зайнятися якоюсь корисною і цікавою справою, 5 % – мотив повинен бути аби кинути курити. І лише на думку одного респондента, цієї звички позбутися неможливо. Що стосується 3-го курсу, 49% – власне бажання, 39% вважають силу волі, 12 % – мотив повинен бути аби кинути курити. І лише на думку одного респондента, цієї звички позбутися неможливо.

При визначенні обізнаності курсантами різних захворювань, які виникають внаслідок куріння, було виявлено такі результати серед 1-го курсу: 73% дотримуються думки, що виникає рак, 9% – астма, 18% – погіршення стану всього

організму. Серед 3-го курсу 33% дотримуються думки, що виникає онкологічні захворювання (рак), 28% – рак легень, 12% – рак горла, 9% – астма, 18% – погіршення стану всього організму.

Було виявлено серед 1-го курсу 61% тих осіб, які хоча б час від часу вживають алкоголь і 39% тих, які не вживають його. Серед тих, хто його вживає, 76% це роблять рідше, ніж один раз на місяць (на дні народження, святкування якоїсь події), решта 23% вживають алкоголь частіше, ніж один раз на місяць. Було виявлено одного респондента, який вживає алкоголь один раз на тиждень, а іноді і частіше. На рахунок 3-го курсу, то 78% час від часу вживають алкоголь (в основному це роблять на днях народженнях) і 12% тих, які не вживають його.

При визначенні ставлення курсантів до алкоголю їм було запропоновано продовжити речення: «Алкоголь для мене – це... ». Серед опитаних 68% висловили негативне ставлення до алкоголю. Це можна помітити за допомогою таких відповідей «... це зло», «... це нездоровий спосіб життя», «... це шкідлива форма відпочинку, яка згубно діє на людину», «... це отрута душі та тіла», «... це нічого класного». Виявлено 29% тих, які вказали на позитивне ставлення до алкоголю: «... це добрий спосіб розслабитись», «... для підняття настрою», «... відзначання свята, події» тощо. Декілька респондентів висловили нейтральну точку зору: «... я ніколи не зловживав алкоголем і мене це не цікавить», «... це особиста справа кожного» тощо.

При визначенні обізнаності опитуваних на рахунок захворювань, до яких може призвести надмірне вживання алкоголю, було виявлено такі результати: 41% – призводить до алкоголізму, 39% вважають, що надмірне вживання алкоголю може викликати різні захворювання: печінки, головного мозку, онкологічні захворювання, які можуть призвести до смерті, 12% – призводить до багатьох різних захворювань, 8% - призводить до серцевих захворювань.

На запитання «Що потрібно зробити аби позбутися цієї алкогольної залежності?», 72% вважають, що потрібна сила волі, власне бажання, 20% –

підтримка та допомога родичів і близьких, 5% – медична допомога та 3% респондентів не дали відповіді на це запитання. Що стосується 3-го курсу, то 80% вважають, що потрібна сила волі, власне бажання самої людини, 20% – медична допомога, без сторонньої допомоги не обійтися

За допомогою анкетування було виявлено серед 3-го курсу 6% осіб, які коли-небудь вживали наркотичні речовини будь-якого ступеня важкості та 94% особистих, які не вживали. Серед 1-го курсу, то всі відповіли, що не вживали.

При визначенні обізнаності курсантами захворювань, до яких призводить вживання наркотичних речовин, було отримано такі результати: 1-ий курс – 58% вважають, що до СНІДу, 38% – до наркотичної залежності, 4% – до швидкої смерті. Серед слухачів 3-го курсу 38% вважають, що до СНІДу, 26% – до наркотичної залежності, 21% – до швидкої смерті, 13% – до зараження крові, раку крові, 2% – до психічних захворювань.

При виборі одного з варіантів, які були запропоновані для опитуваних, 48% вважають, що дуже важливо мати одного сексуального партнера, 37% схильні мати 2–3 сексуальних партнерів, основним, на їхню думку, це вміти застерігатися від небажаних наслідків. Решта 15% воліють мати більше трьох сексуальних партнерів, основне – це вміти застерігатися від небажаних наслідків.

При визначенні обізнаності майбутніх офіцерів-прикордонників про шляхи передачі ВІЛ – СНІДу було отримано такі результати: 48% вважають, що ВІЛ – СНІД передається статевим шляхом, 21% – через попадання зараженої крові в організм здорової людини, 15% – через вживання наркотиків ін'єкційним шляхом, 7% – від хворої вагітної матері до дитини, 5% – через слину, при поцілунку, 4% – побутовим шляхом.

Проведення даного анкетування дозволило нам з'ясувати характерний для курсантів спосіб життя. Результати дають змогу переконатися, що значна частина курсантів не дотримуються здорового способу життя, і не мають необхідних знань щодо збереження і покращення свого здоров'я. Отже, виникає потреба у реалізації

з ними просвітницьких заходів та активізації роботи керівників курсантських підрозділів щодо формуванню у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки.

Проаналізуємо, наскільки статистично значущою є розбіжність між показниками респондентів 1-го та 3-го курсів. Застосуємо для цього багатофункціональний критерій Фішера (ϕ). Розпочнемо з порівняння за найбільшим абсолютним показником різниці між групами (див. таблицю 2.6.), тобто з варіанту відповіді на запитання тесту – «Чи дотримуетесь здорового способу життя?».

Відповідно до алгоритму розрахунку ϕ [24] сформулюємо статистичні гіпотези:

H_0 : Частка респондентів, які дали відповідь «Дотримуюся» на запитання анкети, у 1-го курсу більша, ніж у 3-го.

H_1 : Частка респондентів, які дали відповідь «Дотримуюся» на запитання анкети, у 3-го курсу більша, ніж у 1-го.

Для проведення розрахунків щодо перевірки статистичних гіпотез складаємо таблицю, яка відображає розподіл емпіричних частот за принципом «ефект присутній» – «ефект відсутній» (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2 – Таблиця розподілу часток відповідей респондентів «Чи дотримуетесь здорового способу життя?» на запитання анкети «Ставлення до ЗСЖ»

Групи	«Ефект присутній»		«Ефект відсутній»		Суми
	Кількість	%	Кількість	%	
Контрольна (n = 110 респ.)	44	40	66	60	110 (100%)
Експеримент. (n = 80 респ.)	34	42,5	46	57,5	80 (100%)

Далі визначаємо теоретичні показники критерію для груп за допомогою спеціальної таблиці [35]: $\phi_{1\text{курс.}} = 1,64$; $\phi_{3\text{курс.}} = 2,31$.

$$\varphi_{\text{емп}} = (\varphi_{1\text{курс.}} - \varphi_{3\text{курс.}}) \cdot \frac{\sqrt{n_{1\text{курс.}} \cdot n_{3\text{курс.}}}}{n_{1\text{курс.}} + n_{3\text{курс.}}} = 0,65 \cdot \sqrt{\frac{2,31 \cdot 1,64}{2,31 + 1,64}} = 0,65 \cdot \sqrt{2,7817} = 0,347.$$

Відповідь: $\varphi^*_{\text{емп}} = 0,347$

Отримане емпіричне значення φ^* , знаходиться в зоні не визначеності.

H_0 відкидається (рисунок 2.1).

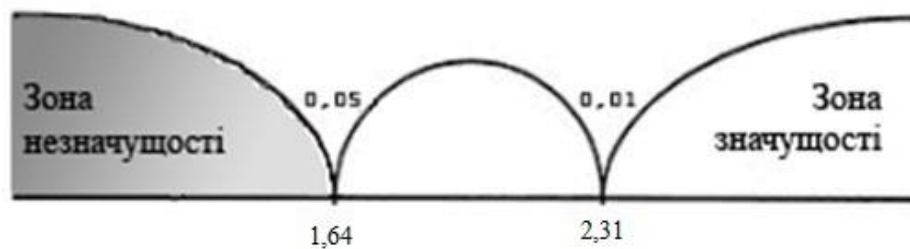


Рис. 2.1. – Вісь значущості розподілу показників критерію Фішера

Таким чином, емпіричний показник критерію Фішера більше, ніж його критичний поріг значущості. Отже, приймається статистична гіпотеза H_1 . Частка респондентів, які дали відповідь «Дотримуюся» на запитання анкети, у 3-го курса більша, ніж у 1-го.

Результати опитування свідчать, що досить значна частина молодих людей, особливо старші курси більш свідомі, задумуються про свій спосіб життя, займаються спортом, намагаються не зловживати шкідливими звичками, чередують навчання та відпочинок. Але як показали результати, не всі дотримуються та головними причинами не дотримання здорового способу життя є лінощі, низький рівень сили волі, небажання, не вмотивовані і внаслідок цього мають незначні проблеми стану здоров'я. Звідси виникає потреба вести мову про перегляд деяких аспектів формування у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки. З цією метою нами було розроблено рекомендації

керівникам курсантських підрозділів щодо формування у майбутніх офіцерів прикордонників моделі самозбережувальної поведінки.

2.3. Практичні рекомендації керівникам курсантських підрозділів щодо формування у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки

Одним з найактуальніших завдань керівників курсантських підрозділів є підвищення ефективності керівництва, управління особовим складом та виховання на основі врахування всіх психологічних явищ, які характерні для особливості і групи. У цьому питанні особливого значення потребує діяльність посадових осіб в ролі суб'єктів формування військовослужбовця до реалізації здорового способу життя. Низький рівень групової свідомості вимагає від керівника проведення більш ґрунтовної роботи щодо формування у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки. Так як керівники курсантських груп є безпосередньо начальником майбутніх офіцерів та мають можливість щоденно впливати на їх поведінку і діяльність, а також формувати у курсантів здоровий спосіб життя, виникає потреба у розробці для цих керівників практичних рекомендацій. Слід наголосити, для того щоб керівник курсантської групи зміг успішно здійснювати таку роботу, він повинен не тільки володіти певними знаннями, уміннями, навичками та якостями, але й і бути прикладом для курсантів – зокрема займатися спортом, не мати шкідливих звичок, не стресувати, володіти техніками саморегуляції тощо.

В першу чергу керівники повинні володіти знаннями про ЗСЖ, здоров'я особистості та шляхами його збереження і правильно доносити до своїх курсантів. Варто організовувати різні просвітницькі заходи (семінарів, практикумів) з проблем формування культури здоров'язбереження майбутніх офіцерів-прикордонників.

Для цього використовувати різноманітних форм і методів активізації пізнавальної діяльності курсантів (конференції, тренінги, семінари, ігри, кейс-технології, спортивні змагання, які передбачають обов'язкове опрацювання інформації за професійно-етичною тематикою тощо). Як показали наукові дослідження, людина, як правило, засвоює лише 30% або менше, яку вона чує, або бачить, або одночасно чує та бачить. А коли вона бере безпосередню участь, наприклад, в обговоренні матеріалу, рівень знань зростає до 50%. Під час практичних дій рівень зростає до 75%. Найвищі показники зазначені тоді, коли людина застосовує набуті знання в реальному житті, або навчає інших – 90% [27; 38; 41].

Керівник повинен своєю поведінкою всіляко сприяти належного рівня душевного благополуччя своїх підлеглих, а також піклуватись про реалізацію ними здорового способу життя.

Робота в екстремальних ситуаціях вимагає від керівника високорозвиненого самовладання, вміння не піддаватися впливам різних об'єктивних і суб'єктивних стрес чинників, вмінь швидко та якісно знаходити шляхи усунення або зниження їх впливу, вчасно приймати рішення і впевнено, без вагань, а також вміти керувати собою в різних ситуаціях міжособистісної взаємодії зі своїми підлеглими. Кожен керівник курсантських колективів повинен знати, що від його дій, поведінки та діяльності значною мірою залежить рівень душевного благополуччя підлеглих. Він не повинен бути суб'єктом негативного впливу на душевне благополуччя курсантів-прикордонників (принижувати їх гідність, наносити їм шкоди, проявляти грубість чи агресію тощо), а також слідкувати, щоб підлегли не виступали по відношенню один до одного в такій ролі (створювати сприятливий соціально-психологічний клімат в колективі).

Висновки до розділу

1. З метою підтвердження теоретичного вивчення уявлень майбутніх офіцерів-прикордонників про здоровий спосіб життя та моделі самозбережувальної поведінки виникла необхідність провести емпіричне дослідження. До емпіричної частини ми залучили 190 курсантів 1-го та 3-го курсу факультету Безпеки державного кордону. Отже, результати уявлень майбутніх офіцерів-прикордонників про здоровий спосіб життя показали, що більше половини обізнані про здоровий спосіб життя, але не всі дотримуються

2. При визначенні курсантами критерію, який, на їхню думку, є найважливішим у дотриманні здорового способу життя, це відсутність шкідливих звичок, а саме паління та алкоголь. Чинники, які детермінують поведінку майбутніх офіцерів-прикордонників, то це власне лінь та слабка сила волі, небажання, не вмотивовані, внаслідок цих чинників мають незначні проблеми стану здоров'я. Отже, виникає потреба у реалізації з ними просвітницьких заходів та активізації роботи керівників курсантських підрозділів щодо формуванню у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки.

3. Керівники курсантських груп є безпосередньо начальником майбутніх офіцерів та мають можливість щоденно впливати на їх поведінку і діяльність, а також формувати у курсантів здоровий спосіб життя, виникає потреба у розробці для цих керівників практичних рекомендацій. Слід наголосити, для того щоб керівник курсантської групи зміг успішно здійснювати таку роботу, він повинен не тільки володіти певними знаннями, уміннями, навичками та якостями, але й і бути прикладом для курсантів – зокрема займатися спортом, не мати шкідливих звичок, не стресувати тощо.

ВИСНОВКИ

Як ми знаємо, здоров'я – це сукупність фізичних, психічних та соціальних якостей, що є основою її довголіття та необхідною умовою здійснення творчих планів, високої працездатності, створення сім'ї, народження та виховання дітей. Для того, щоб зберегти своє здоров'я треба докладати неабияких зусиль, адже стан здоров'я людини залежить на 20% від спадковості, на 20% від стану довкілля, на 10% від рівня медицини та на 50% від способу життя. Слід зазначити що здоровий спосіб життя – це дії, спрямовані на запобігання захворювань, зміцнення всіх систем організму та поліпшення загального самопочуття людини.

В складних умовах сьогодення проблема збереження здоров'я набуває першочергового значення. Водночас спостерігається відсутність чіткої системи формування особистості як суб'єкта самозбереження. Структура самозбережувальної поведінки містить три основні компоненти: когнітивний (включає в себе знання про здоров'я, про те, які обставини і фактори, що позитивно або негативно впливають на здоров'я, а також уявлення про значення здоров'я в системі життєдіяльності), емоційний (позначає почуття та емоції, пов'язані зі станом здоров'я і його зміною протягом життя) та мотиваційно-поведінковий (демонструє специфіку поведінки людини в сфері здоров'я, його дії та стратегії в разі захворювання, а також мотиви здорового та нездорового способу життя).

Слід зазначити, що саме молодь відрізняє безтурботне ставлення до здоров'я і низька особиста відповідальність за його підтримку та формування. Необхідно розробляти та впроваджувати програми сприяння формуванню мотивації на здоровий спосіб життя в військовому середовищі та підтримки фізичного здоров'я курсантів через формування навичок самозбережувальної поведінки, що включає заходи, лекційні та практичні заняття. Таким чином проблема самозбережувальної поведінки, підтримання здорового способу життя курсантів визнається одним із пріоритетних галузей наукового пізнання і виявляється у фокусі комплексного

вивчення.

З'ясовано, здоровий спосіб життя майбутніх офіцерів детерміновано низкою чинників об'єктивного характеру, серед яких є: раціональний режим навчання, служби і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування, позитивні емоції. До основних критеріїв та показників здорового способу життя слід відносити рухову активність, якісне харчування, відсутність шкідливих звичок, дотримання правил особистої гігієни, безпечна сексуальна поведінка та можливості реалізації здорового способу життя.

Сучасна наука за останній час розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує 4-ри його сфери – це фізичну, психічну, соціальну та духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини. Варто наголосити, що складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, які стосуються усіх сфер здоров'я. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, жирів, вуглеводів, протеїнів, харчових добавок), побут (якість житла, умови для різного виду відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека як і фізичному, так і психічному аспекті, наявність стимулів та умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних активних навантажень).

Слід наголосити на тому, що розвиток усіх елементів здорового способу життя потребує від військовослужбовців досвіду прийняття себе, оволодіння навиками саморегуляції, тобто вміння пристосовуватись як до сприятливих, так і до несприятливих умов та впливів. Вміння діяти в ситуації невизначеності, мати розвинену стресостійкість. Це допоможе не тільки адаптуватись до сучасного

суспільства, але і творчо перетворювати соціальне середовище.

Психологічні закономірності мотивації майбутніх офіцерів-прикордонників залежить від того, як вони думають про себе, як долають стреси, засвоюють інформацію та приймають рішення. Найважливішим критерієм психологічного благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливості адаптуватися до стресів, а також володіння собою. Одним з основних характеристик психологічної здорової людини є досконала саморегуляція, яка веде до адаптації, врівноваженості, гармонії та самоактуалізації; ціннісне і відповідальне ставлення до себе і до життя, активна життєва позиція. Базовим мотиваційним чинником, що виявляється в ініціації, здійсненні контролі і активності, спрямованої на забезпечення здоров'я, виступає розвинута воля. Міцне психічне здоров'я майбутнього офіцера-прикордонника дозволяє успішно виконувати службові, в тому числі бойові завдання, мужньо переносити усі незгоди і труднощі армійського життя, швидкого пристосування до змін, формувати в собі морально-бойові професійні якості.

Результати опитування дали змогу визначити уявлення майбутніх офіцерів-прикордонників про здоровий спосіб життя і показали, що більше половини обізнані про здоровий спосіб життя, але не всі дотримуються. Чинники, які детермінують поведінку майбутніх офіцерів-прикордонників, то це власне лінь та слабка сила волі, небажання, не вмотивовані, внаслідок цих чинників мають незначні проблеми стану здоров'я. Отже виникає потреба у реалізації з ними просвітницьких заходів та активізації роботи керівників курсантських підрозділів щодо формуванню у майбутніх офіцерів-прикордонників моделі самозбережувальної поведінки. Отже, результати підтвердили гіпотезу дослідження – майбутні офіцери-прикордонники мають знання про здоровий спосіб життя, проте нехтують його правилами і поверхово ідентифікують себе в ролі суб'єкта самозбережувальної поведінки.

Керівники курсантських груп є безпосередньо начальником майбутніх

офіцерів та мають можливість щоденно впливати на їх поведінку і діяльність, а також формувати у курсантів здоровий спосіб життя, виникає потреба у розробці для цих керівників практичних рекомендацій. Слід наголосити, для того щоб керівник курсантської групи зміг успішно здійснювати таку роботу, він повинен не тільки володіти певними знаннями, уміннями, навичками та якостями, а також шляхами його збереження, але й і бути прикладом для курсантів – зокрема займатися спортом, не мати шкідливих звичок, бути стресостійким, вміти володіти техніками саморегуляції. Для цього варто використовувати різноманітні форми і методи активізації пізнавальної діяльності курсантів, а саме організувати конференції, тренінги, семінари, ігри, кейс-технології, спортивні змагання, які передбачають обов'язкове опрацювання інформації за професійно-етичною тематикою тощо.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Ананьєв В. А. Основи психології здоров'я. Книга 1. Санкт-Петербург : Речь, 2006. 384 с.
2. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. Київ, 2012. 20 с.
3. Барно О. М. Психолого-педагогічні аспекти роботи зі студентами з особливими потребами. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами* : зб. наук. праць. Київ : Ун-т «Україна», 2004. С. 37.
4. Білуха М. Т. Методологія наукових досліджень : підручник. Київ : АБУ, 2002. 480 с.
5. Богач О. В., Кірош С. М. Механізми психологічного захисту як чинник здоров'язбереження студентів. Вісник №152 (педагогічні науки). Чернігів, 2018. Т. 2. С. 36–38.
6. Бойчук Ю. Д. Внесок стародавніх філософів у формування еколого-валеологічних понять. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 12. С.16–19.
7. Бурлакова І. А., Жидченко Г. С. Сім'я як базова компонента здоров'язберігаючого освітнього простору. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : зб. наук. праць. Северодонецьк, 2018. Т. 1. С. 67–73.
8. Ващенко О. Методика організації здоров'язбережувального освітнього середовища початкової школи. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Педагогіка. Соціальна робота*. Ужгород, 2014. Вип. 32. С. 34–36.
9. Військова психологія і педагогіка : посібник / М. Варій, М. Козяр, М. Коваль. Львів, 2003. 624 с.
10. Волошко Н. І. Психологія становлення здорового способу життя в навчально-виховному процесі: програма-практикум : наук.-метод. посіб. Київ :

Науковий світ, 2012. 99 с.

11. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. Львів, 2012. Вип 2 (1). С. 49–58.

12. Галецька І. І, Сосновський Т. В. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с

13. Завгородня О. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2007. №3. С. 124–137.

14. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Рожко С. Г., 2017. 488 с.

15. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді / О. В. Кузьмінська, М. С. Червона Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 124 с. (Серія «Бібліотечка слухача курсів підвищення кваліфікації Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту»).

16. Києнко-Романюк Л. А. Критичне мислення як складова здоров'язбереження компетентності фахівця: психолого-педагогічний аспект. Вінниця, 2013. С. 218–220.

17. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Ін-т проблем виховання АПН України. Київ, 2004. 20 с.

18. Ковальчук В. В., Моїсєєв Л. М. Основи наукових досліджень : навч. посібник. 5-е вид. Київ : Професіонал, 2008. 240 с.

19. Конечний М. Сутність і структура здорового способу життя школярів. *Студентський науковий вісник*. Київ, 2015. № 36. С. 186–189.

20. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ «Вежа», Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

21. Куликов А. Ю. Социально-психологические особенности деятельности командира подразделения по предупреждению и разрешению

межличностных конфликтов курсантов вузов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Ярославль, 2000. 171 с.

22. Купчак І. Формування здорового способу життя дітей – першочергове завдання батьків. *Молодь і ринок*. 2020. Вип. 6. С. 133–138.

23. Ляховець О. О., Мельник А. О. Рухова активність дошкільників як основа здорового способу життя. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького*. Серія 4. 2019. С. 9–10.

24. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учеб. пособ. 3-е изд., стереотип. Санкт-Петербург : Речь, 2008. 392 с.

25. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : Вид-во, 2013. 268 с.

26. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки : навч. посіб. Київ : Либідь, 2011. 520 с.

27. Мелега К. П. Сучасні технології здоров'язбереження : навч. посіб. Ужгород : Вид-во УжНУ «Говерла», 2018. 200 с.

28. Надім'янова Т. Вплив школи і сім'ї у формуванні основ здорового способу життя молодшого школяра. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2015. Вип. 14. С. 283–288.

29. Отрешко О. Основні напрями формування здорового способу життя в Україні. *Політологічний вісник*. Київ, 2015. С. 137–147.

30. Пантелєєв К. В. Формування культури здоров'язбереження майбутніх офіцерів-прикордонників : автореф. на здобуття наук. ступ. кан. пед. наук. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2018 20 с.

31. Пилипчук С. В. Здоров'язбереження як основна місія особистості, сім'ї, навчального закладу та держави. URL : <http://5.58.42.136:8080/bitstream-/123456789/5353/1/zbirnuk-70-73.pdf>.

32. Плахитний Д. П., Славіна Н. С., Дарчук С. І., Дорош В. У. Про здоров'я та

здоровий спосіб життя. Кам'янець-Подільський, 2004. 224 с

33. Потапчук Є. М, Казмірчук Д. М. Модель поведінки людини як суб'єкта самозбереження. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 р.) / укл. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2021. С. 263–265.

34. Потапчук Є. М. Керівник як суб'єкт збереження душевного благополуччя підлеглих суб'єктів праці. *Вісник Київського Національного університету імені Тараса Шевченка (військово-спеціальні науки)*. Київ : Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, 2015. Вип. 1(32). С. 32–36.

35. Потапчук Є. М. Потапчук Н. Д. Самоконтроль особистості в екстремальних та кризових ситуаціях як важлива умова самозбереження. *Проблеми екстремальної та кризової психології* : зб. наук. праць. Харків : НУЦЗУ, 2015. Вип. 17. С. 231–240.

36. Прокопенко А. В. Психогігієна : навч. посіб. Острог : Нац. університет «Острозька академія», 2014. 230 с.

37. Роль сім'ї у формування здорового способу життя дітей та молоді / П. П. Яременко, О. М. Балакіреєва, Г. В. Беленька [та ін.]. Київ : Укр. ін-т соц. досл., 2004. 196с. (Кн.12. Серія «Формування здорового способу життя молоді»).

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

39. Сірко Р. І. До питання психічного здоров'я та факторів, що його порушують. *Психологія на перетині тисячоліть* : зб. наук. праць : в 3-ох т. Київ : Гнозис, 1998. Т.3. С. 184–189.

40. Слободяник В. І. Психологічні особливості формування здорового способу життя у курсантів вищого військового навчального закладу : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Хмельницький : Вид-во НАДПСУ, 2009. 181 с.

41. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу

життя людини. Запоріжжя, 1999. 308 с.

42. Токман А. А., Немченко Н. В. Психологія способу життя : навч. посіб. Київ, 2017. 300 с.

43. Таймасов Ю. Формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів в процесі професійної підготовки. *Молодь і ринок*. Дрогобич : ДДПУ ім. Івана Франка, 2019. №10. С. 18–24.

44. Таймасов Ю. Чинники зміцнення здоров'я у контексті формування готовності курсантів до самозбереження в процесі навчання. *Засоби навчальної та науково-дослідної роботи* : зб. наук. пр. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. Вип. 51. С. 21–30.

45. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : метод. рекомендації. Київ : Міленіум, 2006. 124 с.

46. Федик О. В. Психологія фізичної культури та здорового способу життя : навч.-метод. посібн. до курсу. Івано-Франківськ : Інін, 2019. 135 с.

47. Фізична культура як невідмінна складова формування здорового способу життя молоді / О. О. Яременко, О. Д. Дубогай, Р. Я. Левін, Л. В. Буцька. Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2005. Кн. 6. 124 с.

48. Формування лідерства і прихильності до здорового способу життя у військовослужбовців і працівників правоохоронних органів України : навч. посіб. / Барко В. І., Бойко О. В., Ірхін Ю. В. [та ін.]. Київ : К. І. С., 2008. 200 с.

49. Царегородцев Г. И., Петренко В. П., Изуткин А. М. Социология медицины. Київ : Здоров'я, 1981. 184 с.

50. Швалб Ю. Психологічні критерії визначення стилю життя. *Соціальна психологія*. 2003. №2. С. 14–20.

51. Шеремета О. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх офіцерів Державної кримінально-виконавчої служби України як актуальна проблема професійної педагогіки. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Педагогіка*. 2018. Вип. 4. URL :

http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadped_2018_4_14.

52. Штифурак В. С., Шпортун О. М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості : монографія. Вінниця. 2019. 331 с.

53. Чебан В. Спосіб життя та репродуктивне здоров'я родини: історичний аспект і сучасне уявлення. Український історико-медичний журнал. Київ : ЗНІУФ, 2001. № 14–15. С. 40.

54. Юрченко І. С. Досвід реалізації проектів по формуванню здорового способу життя молоді в Україні. *Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні* : матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф. (12-13 квітня 2007 р.). Мелітополь, 2007. С. 92.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета «Ставлення до здорового способу життя (ЗСЖ)»

Шановний опитувач!

Дана анкета спрямована на вивчення ведення здорового способу життя. Складається з 20 питань. Просимо вас відповісти на дані питання:

1. Як ви гадаєте, що відіграє найбільшу роль у формуванні Вашого способу життя?

- а) сім'я;
- б) компанія (друзі);
- в) навчальний заклад (керівництво ВНЗ, куратори);
- г) навчальний колектив (група);
- д) Ви самі;
- е) Ваш варіант _____ .

2. Що таке, на Вашу думку, ЗСЖ? _____

3. Що заважає вести ЗСЖ?

- а) сім'я;
- б) компанія (друзі);
- в) навчальний заклад (керівництво ВНЗ, куратори);
- г) навчальний колектив (група);
- д) Ви самі;
- е) Ваш варіант _____

4. Чи дотримуетесь Ви ЗСЖ?

- а) так;
- б) ні;
- в) частково;
- г) Ваш варіант _____ .

5. Який критерій, на Вашу думку, є найважливішим у дотриманні ЗСЖ?

- а) відсутність шкідливих звичок;
- б) нормальне харчування;
- в) нормальний режим дня (чергування роботи і відпочинку);
- г) заняття спортом;
- д) здорове статеве життя.

6. Чи дотримуються у Вашій сім'ї ЗСЖ ?

- а) так;
- б) ні;
- в) частково;
- г) Ваш варіант _____ .

7. Чи палите Ви?

- а) так;
- б) ні

8. Що Вас спонукало до того, що Ви почали курити?

- а) компанія;
- б) особисті проблеми;
- в) не хотів виділятися;
- г) Ваш варіант _____ .

9. Як часто Ви курите?

- а) до 10 штук в день;
- б) 10-20 штук в день;
- в) упаковку в день;
- г) лише деколи.

10. Що, на Вашу думку, потрібно для того, щоб перестати палити?

11. До яких наслідків призводить куріння? _____

12. Чи вживаєте Ви алкогольні напої хоча б час від часу?

- а) так;

б) ні

13. Як часто Ви вживаєте алкогольні напої?

а) кожного дня;

б) 1 раз на тиждень і частіше;

в) декілька разів на місяць;

г) 1 раз на місяць і рідше;

д) Ваш варіант _____

14. Продовжіть речення: «Алкоголь для мене – це _____ »

15. До яких захворювань призводить надмірне вживання алкоголю?

16. Що потрібно зробити для того, щоб позбутися цієї алкогольної залежності? _____

17. Чи вживали Ви колись наркотичні речовини будь-якого ступеня важкості?

а) так;

б) ні

18. До яких захворювань призводить вживання наркотичних речовин?

19. Оберіть той варіант, який Вам найбільше імпонує:

а) «Дуже важливим є мати одного сексуального партнера»

б) «Можна мати 2-3 сексуальних партнерів, основне – це вміти застерігатися від небажаних наслідків».

в) «Найкращий захист від небажаних наслідків – презерватив».

г) «Я волію мати більше трьох сексуальних партнерів, основним є вміти застерігатися від небажаних наслідків»

20. Які Ви знаєте шляхи передачі ВІЛ-СНІДу? _____

Дякуємо за відповідь!

Додаток Б

Тест «Самооцінка стану здоров'я» (за В. П. Войтенко)

Шановний респондент відповідати необхідно «так» або «ні».

1. Чи турбує Вас головний біль?
2. Чи можна сказати, що Ви легко просинаєтесь від будь-якого звуку?
3. Чи турбують Вас болі в області серця?
4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?
5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?
6. Чи намагаєтесь Ви пити тільки кип'ячену воду?
7. Чи турбують Вас болі в суглобах?
8. Чи впливає на Ваше самопочуття зміна погоди?
9. Чи бувають у Вас періоди, коли через хвилювання Ви втрачаєте сон?
10. Чи турбують Вас запори?
11. Чи турбує Вас біль в області правого підребер'я?
12. Чи бувають у Вас запаморочення?
13. Чи стало Вам складніше зосереджуватися, ніж у попередні роки?
14. Чи турбують Вас послаблення пам'яті, забудькуватість?
15. Чи відчуваєте Ви у різних областях печіння, поколювання, «повзання мурашок»?
16. Чи турбує Вас шум або дзвін у вухах?
17. Чи тримаєте Ви для себе у домашній аптечці валідол, нітрогліцерин, серцеві краплі?
18. Чи бувають у Вас набряки на ногах?
19. Чи довелось Вам відмовитись від деяких страв?
20. Чи буває у Вас задишка під час швидкої ходьби?
21. Чи турбує Вас біль у попереку?
22. Чи доводиться Вам використовувати в лікувальних цілях мінеральну

воду?

23. Чи можна сказати, що Вам легко заплакати?

24. Чи буваєте Ви на пляжі?

25. Чи вважаєте Ви, що Ви так же працездатні, як і раніше?

26. Чи бувають у Вас такі періоди, коли Ви відчуваєте себе радісно збудженим, щасливим?

27. Чи багато Ви палите?

28. Як Ви оцінюєте свій стан здоров'я: добре; погане?

Дякуємо за співпрацю!

Додаток В

Опитувальник «Самооцінювання фізичного, психічного і соціального здоров'я» (за С. Степановим)

Завдання 1. Самооцінювання фізичного здоров'я

Методика «Фізичне здоров'я» (експрес-аналіз)

Інструкція. Спробуйте самостійно, без допомоги лікаря, поставити собі хоча б приблизний діагноз, оцінити свій фізичний стан по ряду важливих показників.

1. Вік. Кожен рік дає один бал. Якщо вам 40 років, ви отримуєте 40 балів.

2. Вага. Нормальна вага умовно дорівнює росту в сантиметрах мінус 100. За кожен кілограм нижче норми додається 5 балів, за кожен кілограм вище норми віднімається 5 балів. Припустимо, що при зрості 176 см ви важите 85 кг, тоді за другим показником ви маєте мінус 45 балів.

3. Куріння. Некурящий отримує плюс 30 балів. За кожну викурену цигарку віднімається 1 бал. Якщо ви викурюєте в день 20 цигарок, то ваш третій показник становить мінус 20 балів.

4. Витривалість. Якщо ви щодня протягом не менше 12 хв. виконується вправи на розвиток витривалості (бігаєте в рівномірному темпі, плаваєте, гребете, катаєтеся на лижах або на велосипеді, тобто робите вправи, які найбільш ефективно зміцнюють серцево-судинну систему), ви отримуєте 30 балів. Вправляючись 4 рази на тиждень, ви набираєте 25 балів, 4 рази – 20, 2 рази – 10 і один раз – 5 балів. За інші вправи (комплекс ранкової зарядки, прогулянка, різні ігри) в цьому тесті бали вам не нараховуються. Якщо ж ви взагалі не займаєтеся фізкультурою, то із загальної суми віднімається 10 балів. Якщо до того ж ви ведете малорухливий образ життя, то втрачаєте ще 20 балів.

5. Пульс у стані спокою. Якщо число серцевих скорочень в стані спокою у Вас менше 90 ударів за 1 хвилину, то за кожен удар пульсу з цієї різниці ви

отримуєте один бал. Наприклад, при частоті пульсу 72 уд. / хв. – 18 балів.

6. Відновлення частоти пульсу після навантаження. Після 2-го бігу (можна на місці) відпочиньте 4 хвилини лежачи. При частоті пульсу , перевищує початкову цифру всього на 10 ударів, ви отримуєте 30 балів, на 15 ударів – 15 балів, а на 20 ударів і більше бали не нараховуються.

Задання 2. Самооцінювання душевної рівноваги

МЕТОДИКА «Душевної рівноваги»

Інструкція. Вам пропонується відповісти на 7 питань і вибрати той варіант відповіді, який найбільшою мірою відповідає вашій поведінці.

1. Чи злитеся Ви іноді через дурості або незручності іншої людини?

а) Так, доволі часто

б) Нечасто. Намагаюсь по можливості терплячіше ставитися до інших

в) Майже ніколи. Злість несприятливо відображається на кольорі обличчя, а я ставлюсь до життя майже з буддистським терпінням.

2. Іноді Ви просинаєтесь серед ночі із сильним серцебиттям?

а) Ні, жодного разу

б) Так, якщо мене тривожать які-небудь проблеми

в) Дуже часто. Я давно вже не сплю так добре, як раніше.

3. Чи можете Ви вдатися до сили свого голосу, щоб відстояти свою точку зору?

а) Можу, але користуюсь цим дуже рідко

б) Ні, хоча стримуватися іноді буває важко

в) Ясна річ, можу. Час від часу такий окрик допомагає людині скинути всю накопичену у ній злість.

4. Ви задоволені своєю фігурою?

а) Ні, раніше вона мені подобалась більше

б) В цілому, так, за винятком деяких деталей

В) Так, мені не хотілось би нічого змінювати.

5. Якщо Ваші взаємини з партнером потерплять крах, у Вас є вільний вибір серед декількох нових кандидатів? (Якщо Ви на сьогодні самотні, чи був би у Вас вибір серед кандидатів, якщо б Ви прагнули до нового партнерства?)

а) Ні, мені потрібно доволі багато часу, щоб познайомитися із відповідною мені людиною

б) Є деякі знайомства, але вони мене не влаштовують

в) Величезний вибір.

6. Як часто Ви бачите страшні сни?

а) Майже ніколи

б) Іноді

в) Не менше одного разу на місяць.

7. У Вас є надійне коло добрих друзів?

а) Так, безумовно

б) В основному приятелі

в) Ні, я прагну покладатися тільки на себе.

Завдання 3. Самооцінювання соціального здоров'я

Інструкція: Тест складається з 8 питань, Вам пропонується обрати варіант відповіді а, б, в.

Тест «Чи конфліктна я людина?»

1. У громадському транспорті почалася суперечка, Ви:

а) не втручаєтесь;

б) висловлюєтеся коротко;

в) активно втручаєтесь.

2. Чи часто, Ви, виступаєте з критикою до своїх колег:

а) не виступаю;

б) рідко, маю підстави;

в) часто, по будь-якому приводу.

3. Чи часто сперечаєтесь з друзями:

а) не сперечаюсь;

б) лише з принципових питань;

в) часто.

4. Як, Ви, реагуєте на порушення у черзі?

а) мовчу;

б) роблю зауваження;

в) проходжу вперед і спостерігаю за порядком.

5. Недосолена страва, Ваша реакція:

а) промовчите;

б) досолите самі;

в) відмовитися від їжі.

6. Вам, наступили на ногу, Ви:

а) промочите;

б) зробите зауваження;

в) виловите всі свої емоції.

7. Вам не подобається подарунок, Ви:

а) промовчите;

б) тактовно прокоментуєте;

в) влаштуєте скандал

8. Не пощастило в лотарії, Ви:

а) байдужі;

б) не приховуєте досаду;

в) надовго втратите настрій.

Дякуємо за співпрацю!