

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Науково-дослідний інститут
Кафедра психології

На правах рукопису

ШУХ СВІТЛАНА МИКОЛАЇВНА

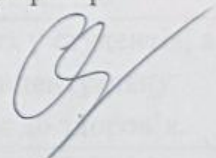
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:

Доктор медичних наук, професор

Спіріна Ірина Дмитрівна

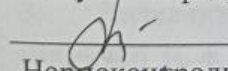


РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

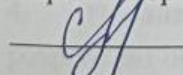
Протокол засідання кафедри

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри

 Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

 Наталія СЕРГІЄНКО

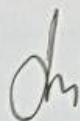
Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр з психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології
Людмила ПРИСНЯКОВА



12.02.2015

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

ШУХ СВІТЛАНА МИКОЛАЇВНА

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи: **Психологічні аспекти мотивації до здорового способу життя серед студентів**

2. Науковий керівник: **Спіріна Ірина Дмитрівна, доктор медичних наук, професор**

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Строк подання роботи на кафедру 12.02.2015

4. Мета кваліфікаційної роботи: Визначити психологічні фактори, що впливають на формування мотивації до здорового способу життя у студентів, а також на основі аналізу існуючих програм розробити власну концептуальну модель програми формування мотиваційної складової ставлення до здоров'я.

5. Завдання кваліфікаційної роботи: 1. Провести теоретичний аналіз поняття мотивації та її застосування в контексті здорового способу життя.

2. Емпірично дослідити специфіку мотиваційної сфери студентської молоді щодо соціального забезпечення.

3. Визначити основні психологічні фактори, що впливають на розвиток мотивації ЗСЖ.

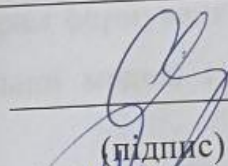
4. Проаналізувати існуючі програми формування мотивації до ЗСЖ, розроблені іншими дослідниками.

5. Розробити концептуальну модель програми формування мотиваційної складової ставлення до здоров'я в учнів.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

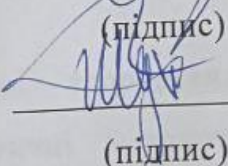
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Написання вступу	вересень 2024	виконано
2	Написання першого розділу	Вересень 2024	виконано
3	Написання другого розділу	Жовтень 2024	виконано
4	Проходження переддипломної практики	Жовтень-листопад 2024	виконано
5	Написання третього розділу	Листопад 2024	виконано
6	Аналіз отриманих результатів та завершальний етап написання третього розділу	Грудень 2024	виконано
7	Передзахист кваліфікаційної роботи	Грудень 2024	виконано

Науковий керівник


(підпис)

Ірина СПІРИНА

Здобувач вищої освіти


(підпис)

Світлана ШУХ

Дата видавання завдання 24.05.2024

АНОТАЦІЯ

Шух С. М. Психологічні аспекти мотивації до здорового способу життя серед студентів / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2025.

Робота присвячена вивченню психологічних аспектів формування мотивації до здорового способу життя (ЗСЖ) серед студентської молоді. У роботі розглянуто сучасні теоретичні підходи до вивчення мотивації, досліджено психологічні механізми, що впливають на розвиток мотивації, та запропоновано концептуальну модель програми, спрямованої на формування мотиваційної складової ставлення до здоров'я.

Мета роботи: визначення психологічних чинників, що впливають на мотивацію до ЗСЖ у студентів, та розробка концептуальної моделі програми, яка сприяє розвитку стійкої мотивації до здорового способу життя.

Основні завдання дослідження:

1. Проведення теоретичного аналізу сучасних наукових підходів до вивчення мотивації та ЗСЖ.
2. Емпіричне дослідження мотиваційної сфери студентської молоді.
3. Визначення ключових психологічних факторів, що впливають на формування мотивації до ЗСЖ.
4. Аналіз існуючих програм формування мотивації до ЗСЖ.
5. Розробка концептуальної моделі програми формування мотивації до ЗСЖ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, анкетування, психодіагностичні методики (опитувальник «Ставлення до здоров'я», методика діагностики мотиваційної складової та ін.), статистичний аналіз даних.

Результати дослідження: встановлено, що мотивація до ЗСЖ формується під впливом когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Емпіричні

результати засвідчили необхідність акценту на внутрішній мотивації та освітньому середовищі як важливих чинниках розвитку позитивного ставлення до здоров'я. Запропоновано теоретично обґрунтовану концептуальну модель програми, орієнтовану на інтеграцію мотиваційних компонентів у освітню практику.

Наукова новизна: досліджено взаємозв'язок між мотиваційними аспектами і ставленням до здоров'я, розроблено інтегративну модель формування мотивації до ЗСЖ серед студентської молоді.

Практичне значення: отримані результати можуть бути використані у створенні освітніх програм, спрямованих на формування здорового способу життя, а також у роботі психологів, викладачів і фахівців соціально-психологічних служб.

Ключові слова: мотивація, здоровий спосіб життя, студентська молодь, психологічні механізми, освітнє середовище, концептуальна модель.

ABSTRACT

Shukh S. M. Psychological Aspects of Motivation for a Healthy Lifestyle among Students / Qualification work for the educational degree “Master” in specialty 053 “Psychology” (educational and professional program “Psychology”). Dnipro Humanitarian University, Dnipro, 2025.

The study addresses the psychological aspects of forming motivation for a healthy lifestyle (HLS) among students. The research explores modern theoretical approaches to the study of motivation, examines psychological mechanisms influencing the development of motivation, and proposes a conceptual model of a program aimed at fostering motivational components of health attitudes.

Purpose of the study: to determine psychological factors affecting students' motivation for HLS and to develop a conceptual model of a program designed to enhance sustainable motivation for a healthy lifestyle.

Main objectives of the research:

1. Conduct a theoretical analysis of modern scientific approaches to studying motivation and HLS.
2. Empirically investigate the motivational sphere of student youth.
3. Identify key psychological factors influencing the formation of HLS motivation.
4. Analyze existing programs aimed at fostering HLS motivation.
5. Develop a conceptual model of a program for forming HLS motivation.

Research methods: theoretical analysis of scientific literature, surveys, psychodiagnostic tools (questionnaire "Attitude to Health," methodology for diagnosing motivational components, etc.), and statistical data analysis.

Research results: The study revealed that HLS motivation is formed under the influence of cognitive, emotional, and behavioral components. Empirical findings emphasize the importance of internal motivation and the educational environment as key factors in developing a positive health attitude. A theoretically grounded conceptual model of a program was proposed, integrating motivational components into educational practices.

Scientific novelty: The study explored the relationship between motivational aspects and health attitudes, developing an integrative model for fostering HLS motivation among students.

Practical significance: The findings can be applied to developing educational programs aimed at promoting healthy lifestyles and used by psychologists, educators, and specialists in socio-psychological services.

Keywords: motivation, healthy lifestyle, student youth, psychological mechanisms, educational environment, conceptual model.

ЗМІСТ	
ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1.	12
ТЕОРІ ТА КОНЦЕПЦІЇ МОТИВАЦІЇ У КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	12
1.1. Ставлення до здоров'я як ключовий фактор підтримки особистісного благополуччя	12
1.2. Специфіка формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів	24
1.3 Розвиток мотиваційного ставлення студентської молоді до збереження здоров'я	40
Висновки до розділу 1.....	47
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА МОТИВАЦІЙНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	50
2.1. Методологічні засади емпіричного дослідження психологічних механізмів мотивації до здорового способу життя студентської молоді	50
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження	54
Висновки до розділу 2.....	74
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ПРОГРАМ СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	76
3.1. Огляд досвіду впровадження тренінгових програм.....	76
3.2 Стратегії підвищення мотивації до здорового способу життя.....	89
Висновок до розділу 3	94
ВИСНОВКИ	96
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	100

ВСТУП

Проблема формування мотивації до здорового способу життя (ЗСЖ) у студентської молоді є однією з ключових проблем сучасного суспільства. Молоді люди, які перебувають на етапі інтенсивного фізичного, емоційного та соціального розвитку, часто стикаються зі значними проблемами, які впливають на їхній спосіб життя. Це високий рівень академічного стресу, брак часу на фізичну активність, поширеність шкідливих звичок і недостатня обізнаність про переваги ЗСЖ. У цих умовах визначальною стає роль мотивації як внутрішнього механізму, що сприяє прийняттю рішень щодо здоров'я.

Сьогодні в нашій країні проблеми зі здоров'ям є результатом життєвих реалій, які неможливо було передбачити. Сучасні умови життя людини пов'язані з особливостями, які пред'являють занадто високі, порівняно з минулими часами, вимоги до індивідуально-психічних властивостей і фізичних функцій організму. Питання розвитку самодостатньої, мотивованої особистості в таких умовах набуває особливої актуальності, але на фоні соціальних труднощів, нестабільності побутових умов і труднощів у процесі адаптації до них стає складним завданням для особистості. Наукові дослідження свідчать про те, що на мотивацію до здорового способу життя впливають різні фактори, зокрема індивідуально-психологічні особливості, соціокультурні умови та особливості освітнього середовища (Desi and Ryan, 2000; Heckhausen, 1986). У цьому контексті особливо важливими є праці таких українських вчених, як Г. Корж, О. Єжова, Н. Москаленко, Ю. Корж. С. Бойко, яка досліджувала формування ставлення до здоров'я та мотивації до здорового способу життя у молоді. Зокрема, встановлено, що систематичне формування у молоді правильних переконань щодо здорового способу життя сприяє правильному ставленню до власного здоров'я та підвищенню значення здоров'я в життєвих пріоритетах.

Крім того, сучасні дослідження свідчать про погіршення загального стану здоров'я молодого покоління, особливо в умовах бойових дій в Україні. Статистичні дані свідчать про зростання рівня психічних розладів, зокрема

тривоги, депресії та розладів сну серед молоді. Вплив цих факторів на мотивацію до здорового способу життя потребує подальших досліджень.

При цьому велике практичне значення має розуміння психологічних механізмів формування та підтримки мотивації здорового способу життя у студентів. Отримані дані можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підтримки та профілактичних програм, спрямованих на зміцнення здоров'я молоді, зниження рівня ризикованої поведінки та покращення якості її життя. У цьому контексті актуальність дослідження зумовлена не лише теоретичним інтересом до проблеми мотивації, а й необхідністю створення науково обґрунтованих підходів до її розвитку у студентів.

Мета дослідження. Визначити психологічні фактори, що впливають на формування мотивації до здорового способу життя у студентів, а також на основі аналізу існуючих програм розробити власну концептуальну модель програми формування мотиваційної складової ставлення до здоров'я.

Дослідницьке завдання:

провести теоретичний аналіз поняття мотивації та її застосування в контексті здорового способу життя.

емпірично дослідити специфіку мотиваційної сфери студентської молоді щодо соціального забезпечення.

визначити основні психологічні фактори, що впливають на розвиток мотивації ЗСЖ.

проаналізувати існуючі програми формування мотивації до ЗСЖ, розроблені іншими дослідниками.

розробити концептуальну модель програми формування мотиваційної складової ставлення до здоров'я в учнів.

Об'єкт дослідження: Мотивація до здорового способу життя студентської молоді.

Предмет дослідження: Психологічні аспекти формування мотивації студентів до здорового способу життя.

Гіпотеза дослідження: Врахування особливостей формування мотиваційної складової ставлення до здоров'я дозволить розробити концептуально обґрунтовану ефективну програму, яка сприятиме підвищенню мотивації до здорового способу життя студентської молоді.

Методи та методики дослідження: Дослідження базувалося на комплексному підході, який забезпечував використання теоретичних і емпіричних методів дослідження. До теоретичних методів можна віднести аналіз та узагальнення наукової літератури з даної проблеми. На цьому етапі дослідження були визначені основні підходи до вивчення мотиваційної сфери особистості і роль мотиваційного компонента у формуванні ставлення до здоров'я. Емпіричні методи, такі як опитування, анкетування, тестування, експеримент та статистична обробка отриманих даних, дозволили виявити ключові фактори, які впливають на мотивацію студентів до здорового способу життя¹

Для емпіричного дослідження використовувалися наступні методики: опитувальник «Ставлення до здоров'я» (в адаптації Бацилевої О. В., Пузь І. В.), методика «Визначення рівнів сформованості ціннісного ставлення до здоров'я», опитувальник «Мотиваційна складова ставлення до здоров'я» (Н. Волошко, В. Рибалка) та методику діагностики особистості для мотивація успіху Т. Елерс. Застосування цих методів дозволило отримати повне уявлення про особливості мотиваційної сфери студентської молоді, її зв'язок із ціннісними орієнтаціями та ставленням до здорового способу життя.

Наукова значущість дослідження полягає в нашому внеску в розробку теоретичних основ психології мотивації в контексті здорового способу життя. Ми також поєднуємо унікальний підхід, який обидва орієнтовані на аналіз психологічних, соціокультурних та освітніх чинників. Нарешті, отримані результати можуть використовуватися в майбутніх дослідженнях психології для розробки науково обґрунтованих методів підтримання мотивації до здорового способу життя в різних соціальних та вікових групах.

Теоретичне значення дослідження полягає в розширенні знань про психологічні аспекти мотивації до здорового способу життя студентів ВНЗ. В роботі було розкрито наукові підходи до аналізу мотиваційної сфери особистості та визначено роль ціннісно-мотиваційної складової у формуванні ставлення до здоров'я. Робота гармонічно доповнює систематизацію знань про фактори, які впливають на мотивацію до здорового способу життя і може бути використана як основа для подальших теоретичних і прикладних досліджень.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів для розробки програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на формування та розвиток мотивації до здорового способу життя. Отримані дані можуть бути використані в роботі психологів, викладачів та адміністрації університету з метою створення сприятливого середовища, що заохочуватиме молодь до принципів здорового способу життя. Крім того, запропонована концептуальна модель програми може стати основою для подальшого впровадження в практику роботи навчальних закладів.

Апробація результатів дослідження: Шух С. М. Мотивація до здорового способу життя серед студентської молоді: теоретичні підходи та психологічні аспекти. Міжнародна науково-практична конференція «Current means of training young people and developing their abilities», 06-08 січня 2025 р., Мюнхен, Німеччина

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, 3 розділів, 7 підрозділів, висновків, переліку посилань, який налічує 80 джерел. Обсяг основної частини кваліфікаційної роботи становить 86 сторінок.».

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРІ ТА КОНЦЕПЦІЇ МОТИВАЦІЇ У КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Отже, у цьому розділі були представлені основні теорії та концепції мотивації, зокрема, пов'язані із формуванням здорового способу життя. Мотивація є важливим психологічним механізмом стимулювання рішень особистості про прийняття або неприйняття належної поведінки проти впливу. Дане дослідження дозволяє зазначити ключові психологічні фактори мотивації до занять здоровим способом життя та побудувати теоретичну модель для подальшого дослідження.

тавлення до здоров'я як ключовий фактор підтримки особистісного благополуччя

Традиційно сучасна людина зосереджується на лікуванні хвороб, часто нехтуючи профілактичними заходами. Це призводить до боротьби з наслідками хвороб на тлі поступового виснаження організму. Сучасні підходи, натомість, наголошують на важливості свідомого підходу до здоров'я, при якому людина є активним учасником процесу підтримки та покращення свого фізичного та психічного стану. За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я не обмежується відсутністю хвороб, а є повним фізичним, душевним і соціальним благополуччям.

У цьому контексті людина стає творцем власного здоров'я, а її роль визначається ступенем самосвідомості та відповідальності за власні життєві ресурси. Формування такого ставлення вимагає гармонійного підходу до поведінкових стратегій, об'єднаних поняттям «здоровий спосіб життя». При цьому психічне здоров'я як складова загального благополуччя забезпечується на

трьох взаємопов'язаних рівнях: біологічному, психологічному та соціальному. Ці рівні взаємодіють, створюючи цілісну систему життєзабезпечення [1].

На біологічному рівні здоров'я - це динамічна рівновага функціонування внутрішніх органів і систем організму, що дозволяє адекватно реагувати на зовнішні впливи. На психологічному рівні воно характеризується гармонією особистісних якостей і ціннісних орієнтацій, що забезпечують здатність до адаптації. Соціальний рівень охоплює вплив суспільних відносин і соціальних зв'язків, які, залежно від їхньої якості, можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психічний стан особистості.

Розуміння здоров'я як інтегративного процесу, що охоплює всі аспекти життєдіяльності індивіда, підкреслює важливість розуміння ролі ставлення до здоров'я у формуванні мотиваційної складової здорового способу життя.

Проблема здоров'я людини є однією з найскладніших і найважчих питань, що стоять перед наукою і людством в цілому. У час, коли розвиток цивілізації на всіх рівнях - науковому, технологічному, соціальному та інформаційному - досягає небувалих результатів, зростають і різноманітні ризики, тому увага науковців має бути прикута до здоров'я людини як ніколи раніше. Передумовою прогресу цивілізації є розвиток людини в рівновазі з природою і суспільством. Людина, безперечно, є абсолютною цінністю суспільства, а її здоров'я - запорукою гармонійного розвитку суспільства, запорукою економічного прогресу та політичної стабільності держави. Однак для вирішення цієї проблеми недостатньо визнати її важливість - необхідні радикальні системні зміни, спрямовані на зміцнення і збереження здоров'я населення та формування відповідного сприйняття здоров'я як найвищої цінності. В останні десятиліття концепція здоров'я була переосмислена завдяки розвитку валеологічних досліджень. Сьогодні здоров'я характеризується як процес, в якому створюється і підтримується динамічна рівновага в організмі на фізичному і психічному рівнях і в основі якого лежать біохімічні, інформаційні та психологічні механізми адаптації

Проголошений статут Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), затверджений у 1949 р., дає таке визначення «здоров'я — це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних вад» [2].

Сучасні дослідники розширюють поняття здоров'я, відзначаючи його багатогранність. Е. Мінард у своїй роботі зазначає, що здоров'я включає в себе не тільки відсутність хвороб, але й достатній рівень енергії, ентузіазму та психоемоційного стану, які забезпечують здатність людини ефективно виконувати завдання та досягати поставлених цілей. Такий підхід дозволяє об'єднати біологічні, психологічні та соціальні аспекти здоров'я в єдину систему

Здоров'я як інтегративна категорія відображає здатність організму адаптуватися до зовнішніх і внутрішніх умов. Взаємодія природних, соціальних та психологічних факторів є основою для формування здорового способу життя. Важливим аспектом є усвідомлення того, що здоров'я залежить не тільки від зовнішніх умов, а й від способу життя людини. Згідно з науковими дослідженнями, близько 50% впливу на здоров'я припадає на спосіб життя, тоді як соціально-економічні умови, екологія, спадковість і система охорони здоров'я складають решту 50% [3].

Усвідомлення людиною ролі власного способу життя як головного чинника збереження здоров'я сприяє формуванню відповідального ставлення до себе. Однак для цього необхідний розвиток мотивації, заснованої на глибокому розумінні цінності здоров'я, його впливу на якість життя і можливості реалізації особистого потенціалу.

Важливість здоров'я та здорового способу життя для молоді відображена в низці нормативно-правових документів, що діють в Україні [4].

Одним із таких документів є Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» (від 19.11.1992 № 2801XII), який містить положення про здоровий спосіб життя, профілактику захворювань та охорону здоров'я молоді.

Іншим важливим документом є Стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року «Нова українська школа», яка передбачає реалізацію здоров'язберігаючого підходу до освіти, що включає розвиток рухової активності, правильного харчування та інших аспектів здорового способу життя в освітньому процесі.

Крім того, Державна програма «Молодь» на період до 2025 року спрямована на підтримку фізичного та психологічного здоров'я молоді, створення можливостей для рухової активності та виховання здорового способу життя.

Навчальні програми з основ здоров'я та фізичної культури також включають важливі аспекти, зокрема фізичну активність, правильне харчування, профілактику захворювань та підтримку психічного здоров'я. Вищезазначені вітчизняні та зарубіжні документи стимулюють впровадження заходів, спрямованих на підтримку здорового способу життя та розробку програм і проектів, спрямованих на покращення здоров'я молоді в Україні [4].

Значення здоров'я та здорового способу життя для молоді відображено в низці чинних в Україні нормативних документів. Одним із таких документів є Закон України «Про основи охорони здоров'я» (від 19 листопада 1992 р. № 2801XII), який містить положення щодо здорового способу життя, профілактики захворювань та охорони здоров'я молоді.

Ще одним важливим документом є Стратегія розвитку освіти в Україні до 2021 року «Нова українська школа», яка передбачає реалізацію здоров'язбережувального підходу до навчання, зокрема розвиток рухової активності, правильного харчування та інших аспектів здоров'я. способ життя в освітньому процесі. Крім того, Державна програма «Молодь» на період до 2025 року спрямована на підтримку фізичного та психічного здоров'я молоді, створення можливостей для фізичної активності та виховання здорового способу життя.

Навчальні програми з охорони здоров'я та фізичного виховання також охоплюють важливі аспекти, включаючи фізичну активність, правильне харчування, профілактику захворювань і підтримку психічного здоров'я.

Зазначені вітчизняні та зарубіжні документи стимулюють реалізацію заходів, спрямованих на підтримку здорового способу життя та розвиток програм і проектів, спрямованих на оздоровлення молоді в Україні.

Конституція України визначає людину, її життя і здоров'я найважливішими соціальними цінностями держави. Одним із головних пріоритетів держави є забезпечення формування здорового способу життя та виховання здорової, всебічно розвиненої та патріотично орієнтованої молоді. Це вважається основою національного відродження та забезпечення повноцінної інтеграції України у світове співтовариство. У сучасних умовах, коли Україна активно прагне отримати статус розвиненої, демократичної та правової держави, спираючись на стандарти Європейського Союзу, важливо зберегти турботу про здоров'я суспільства, особливо підростаючого покоління. Важливим показником загального рівня цивілізованості держави є рівень здоров'я молоді.

Поняття «здоров'я» та «здоровий спосіб життя» є ключовими категоріями, безпосередньо пов'язаними із забезпеченням фізичного та психічного благополуччя людини. Щоб повніше зрозуміти методологічну основу цих понять, варто розглянути їх у контексті триєдності: здоров'я, здоровий спосіб життя та культура здоров'я. Здоров'я можна вважати базовою потребою, яка забезпечує функціонування та розвиток організму. Основна мета європейської політики «Здоров'я для всіх у XXI столітті» — використання потенціалу здоров'я кожної людини. Цей потенціал характеризується найвищим рівнем здоров'я, доступним даній людині в конкретних умовах.

Потенціал здоров'я включає здатність піклуватися про своє здоров'я та здоров'я оточуючих, приймати зважені рішення, контролювати сторони свого життя, створювати соціальні умови, що сприяють здоров'ю всіх членів громади. Для досягнення цих цілей визначено завдання, спрямовані на зміцнення та охорону здоров'я протягом усього життя людини. Це включає зниження захворюваності, а також запобігання стражданням, пов'язаним із серйозною хворобою, травмою чи іншою шкодою [6].

І. Брехман вважається засновником сучасної науки про здоров'я, оскільки саме він розробив теоретичні основи, орієнтовані на збереження та підтримання здоров'я у практично здорових людей. Цей науковий напрямок, запропонований дослідником, отримав назву «валеологія» (Брехман, 1990).

Тема індивідуального здоров'я має довгу історію досліджень, починаючи з праць Авіценни та Гіппократа, які запропонували розділити його на різні рівні. Авіценна вважав здоров'я найціннішим скарбом людського життя, підкреслюючи, що для його збереження необхідні глибокі знання. Гален ввів поняття «третього стану», який характеризується перехідною стадією між здоров'ям і хворобою. Алкмеон запропонував визначення здоров'я як гармонії протилежних сил, яке залишається актуальним навіть у сучасному науковому дискурсі. Цицерон визначав здоров'я через гармонійне співвідношення різних емоційних станів. Сучасні психологи розширили поняття здоров'я, зосередивши увагу на різних аспектах функціонування особистості. К. Роджерс описує психічно здорову людину як активну особистість, відкриту до переживань, здатну адаптуватися до змін, що має толерантне ставлення до навколишнього середовища, емоційну гнучкість і розвинену здатність до рефлексії. Ф. Перлз вважає здоров'я результатом особистісної зрілості, яка проявляється усвідомленням власних потреб, конструктивною поведінкою, здатністю до адаптації та прийняттям відповідальності за власні дії. З. Фрейд визначав здорову особистість як таку, яка здатна гармонійно поєднувати принцип задоволення з принципом реальності [7].

У дослідженні Тейлора підкреслюється, що психологічне здоров'я особистості значною мірою пов'язане з позитивним мисленням, сформованим позитивним самооцінкою та доброзичливим ставленням до оточення. На думку Янофф-Бульфмана, важливою характеристикою здорової особистості є схильність до позитивного переосмислення складних життєвих ситуацій. Бандура наголошує на понятті самоефективності, яка проявляється у здатності особистості обирати адекватні стратегії поведінки, необхідні для досягнення поставлених цілей, що є ключовою ознакою адаптивності.

А. Маслоу вважав здорову особистість відкритою до нового досвіду, відповідальною за власну поведінку, з реалістичним сприйняттям себе. Здорова особистість, згідно з його теорією, має задоволені базові потреби та інші риси, характерні для людей, які досягли самореалізації. У рамках гуманістичних теорій здорова особистість визначається як здатність мислити, відчувати і діяти відповідно до власного досвіду, що відповідає загальнолюдським цінностям

К. Юнг наголошував на важливості усвідомлення несвідомих аспектів психіки та звільнення від упереджень, зумовлених архетипами, як основи психічного здоров'я [4].

Учасницькі підходи до розуміння здорового способу життя значно розширилися порівняно з попередніми концепціями, які зосереджувалися лише на фізичному аспекті здоров'я. У наш час здоровий спосіб життя сприймається як психосоматичний феномен, який обов'язково включає людські стосунки, здатність до соціальної саморегуляції, самовизначення, а також ефективні стратегії подолання конфліктних і психотравмуючих ситуацій [9; 11].

Формування та організація здорового способу життя зумовлені низкою передумов, серед яких можна виділити такі основні фактори [10; 11]:

б'єктивні соціальні та соціально-економічні умови, що визначають якість життя суспільства.

онкретні обставини життя, до яких відноситься сімейна, побутова та професійна діяльність особи.

ндивідуально-типологічні спадкові фактори, що впливають на схильність до певних моделей поведінки.

Особистісні мотиваційні фактори, що залежать від світогляду, культурного рівня особистості та її орієнтації на збереження здоров'я та здоровий спосіб життя.

Ці компоненти створюють інтегративну основу для формування свідомого ставлення до здоров'я та підвищення ефективності заходів, спрямованих на збереження фізичного та психічного благополуччя.

Сучасна наука визначає здоров'я як багатовимірне явище, що поєднує фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти. Ці компоненти тісно взаємопов'язані, діють синхронно і разом визначають загальний стан здоров'я людини [4].

Фізичне здоров'я характеризується станом фізичного благополуччя організму. Він включає такі показники, як сила і гнучкість тіла, нормальна робота серцево-судинної та дихальної систем, стабільний артеріальний тиск, оптимальна маса тіла, здорова шкіра, збалансоване харчування та відсутність хронічних захворювань.

Психічне здоров'я, або емоційно-психологічний комфорт, визначається стабільністю настрою, здатністю адаптуватися до стресових ситуацій, позитивним сприйняттям життя, задоволеністю своїм існуванням, а також відсутністю психічних розладів. Це один із ключових аспектів загального благополуччя людини.

Соціальне здоров'я — стан, у якому людина здатна встановлювати та підтримувати гармонійні міжособистісні стосунки, інтегруватися в суспільство, брати активну участь у житті суспільства, отримувати підтримку з боку суспільства. Важливим показником цієї складової є відчуття приналежності до соціальної спільноти.

Духовне здоров'я - це гармонія і благополуччя в духовній сфері. Це розуміння життєвих цінностей, пошук сенсу життя, розвиток особистості, формування моральних орієнтирів, досягнення внутрішнього спокою та гармонії. Духовне здоров'я може проявлятися через почуття причетності до чогось більшого, саморефлексію, розкриття творчого потенціалу, співпереживання, милосердя. Усвідомлене ставлення до духовного здоров'я сприяє підвищенню стресостійкості, покращенню якості життя, розвитку внутрішнього потенціалу.

Тому інтеграція всіх цих складових здоров'я є основою для досягнення гармонійного розвитку особистості та благополуччя в житті.

За визначенням В. Пахаліяна, психологічне здоров'я розглядається як динамічний стан внутрішньої гармонії та благополуччя, що дозволяє людині реалізувати свої індивідуальні та сексуально-психологічні можливості на будь-якому етапі життя. Інші дослідники характеризують психологічне здоров'я як сукупність особистісних якостей, до яких належать стресостійкість, адаптивність, навички саморегуляції. Ці психічні властивості забезпечують гармонійне функціонування особистості в соціальному середовищі та сприяють її успішній інтеграції в суспільство [7].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я формується різними соціально-економічними, біологічними та екологічними факторами, які визначають його рівень у певний момент часу. Одним із найбільш серйозних ризиків для психічного здоров'я є насильство, зокрема сексуальне насильство, а також тривалий соціально-економічний тиск. Наукові дослідження підтверджують, що ці фактори мають значний негативний вплив.

Погіршення психічного здоров'я також пов'язане з такими явищами, як швидкі соціальні зміни, стресові умови праці, гендерна дискримінація, соціальна ізоляція, нездоровий спосіб життя, розлади фізичного здоров'я та обмеження прав людини [12]. У цьому контексті слід зазначити, що одним із найбільш руйнівних чинників, який суттєво впливає на психічне здоров'я, є війна. Це явище несе пряму загрозу життю людини, провокує різноманітні форми насильства – політичного, військового, економічного, сексуального – та має довготривалий деструктивний вплив на психоемоційний стан особистості [13, с

Академік Амосов стверджував, що здоров'я людини безпосередньо залежить від її особистих зусиль, які повинні бути постійними і значними. Ніякі зовнішні чинники не замінять цієї внутрішньої роботи, яка підкреслює важливість індивідуальної відповідальності за збереження власного здоров'я. У цьому контексті поняття здоров'я стає комплексним, оскільки включає фізичні, духовні та соціальні аспекти, які взаємодіють один з одним. Саме поєднання цих

елементів дозволяє забезпечити довголіття, високу працездатність і гармонійне існування в суспільстві [14].

Одним із ключових факторів, який впливає на здоров'я, є спосіб життя. Згідно з дослідженнями, саме спосіб життя на 50% визначає загальний стан здоров'я особистості. Інші ж складові, такі як спадковість, рівень медицини та екологічні умови, впливають набагато менше. На основі цього дослідження ми можемо вважати, що саме спосіб життя є основою для підтримки фізичного та психічного благополуччя людини.

Здоровий спосіб життя включає такі важливі складові, як збалансоване харчування, оптимальна фізична активність, оздоровлення організму, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок, позитивні емоції та духовний розвиток. Формування таких звичок з раннього дитинства сприяє здоров'ю та створенню сприятливого середовища для розвитку особистості.

Особливу увагу слід звернути на шкоду шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю та наркотиків. Ці фактори не тільки скорочують тривалість життя, але й негативно впливають на фізичний і психічний стан людини. Наприклад, ранній початок вживання алкоголю може призвести до незворотних змін в організмі, таких як погіршення пам'яті, погіршення координації рухів, розвиток серцево-судинних захворювань.

Збалансоване харчування – одна з головних складових здорового способу життя. Вона повинна відповідати фізіологічним потребам організму, забезпечувати необхідний баланс вітамінів, мікроелементів, поживних речовин. При цьому важливо уникати вживання продуктів з шкідливими харчовими добавками, які можуть негативно вплинути на організм, особливо дитячий.

Взагалі, формування здорових звичок з дитинства є запорукою довгострокового здоров'я. Завдяки свідомому підходу до власного способу життя людина може забезпечити своє фізичне, психологічне та соціальне благополуччя [14]. Формування здорового способу життя залишається важливою проблемою, яка активно досліджується в різних галузях науки, зокрема у філософії, педагогіці, соціології та медицині. Особливу увагу цьому питанню почали

приділяти в другій половині XX століття як на міжнародному рівні, так і в Україні. Завдяки міждисциплінарному підходу до аналізу даної проблеми дослідження проводяться представниками різних наукових шкіл. Наприклад, у філософії над цим працювали такі вчені, як Е. Бабаян, Е. Бахтель і Д. Зарідзе. З психології свої дослідження представили В. Бітенський, В. Братусь, М. Бурно, А. Личко, Н. Максимова, Н. Фелінська та Б. Херсонський. Соціологічний аспект висвітлювали А. Габіані, Я. Гданський, С. Дідковська, В. Козак, Г. Лукачек, В. Малярєнко, А. Міллер, Н. Мірошніченко та С. Таратухін. У галузі медицини значний внесок зробили Г. Апанасенко, Т. Бойченко, В. Мовчанюк, І. Мурахов, Л. Попова, В. Шаповалова та інші [15; 16].

Здоровий спосіб життя, згідно з визначенням сучасної науки, включає набір практик, звичок і моделей поведінки, які сприяють підтримці та зміцненню фізичного, психічного та соціального благополуччя особистості. Це свідомий вибір людини, який охоплює різні аспекти: раціональне харчування, регулярна фізична активність, відмова від шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю та наркотиків), дотримання належного рівня гігієни, забезпечення достатнього сну та відпочинку. Крім того, важливо підкреслити психологічний аспект здорового способу життя, який включає подолання стресових ситуацій, розвиток позитивного мислення та емоційної стійкості. Цей аспект також передбачає встановлення здорових міжособистісних стосунків, підтримку соціальної взаємодії та впровадження ефективних практик спілкування. Таким чином, здоровий спосіб життя поєднує фізичний, психологічний і соціальний компоненти, які в сукупності забезпечують гармонійний розвиток особистості.

О. Федько у статті «Здоровий спосіб життя як цінність: проблеми формування» акцентує увагу на багатоаспектності поняття здорового способу життя. Автор підкреслює, що такий спосіб життя охоплює всі сторони, які сприяють збереженню здоров'я, дають можливість ефективно виконувати професійні, соціальні та побутові обов'язки. Здоровий спосіб життя визначається як ціннісна орієнтація особистості, яка виявляється в прагненні до формування,

збереження та зміцнення свого здоров'я. Важливим елементом цього процесу є усвідомлені рішення та активні дії, спрямовані на реалізацію цих завдань [17].

Здоровий спосіб життя включає в себе широкий спектр дій і звичок, які сприяють підтримці гармонійного стану фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я. Ключові елементи цього підходу включають: Основою підтримки фізичної витривалості, зміцнення серцево-судинної системи та забезпечення оптимального функціонування організму є фізична активність, яка передбачає регулярні заняття фізичними вправами та спортом; Регулярні медичні огляди дозволяють вчасно виявити можливі проблеми зі здоров'ям, запобігти захворюванням і знизити ризики розвитку серйозних патологій; Дотримання правил гігієни відіграє важливу роль у профілактиці інфекційних захворювань і підтримці загального фізичного самопочуття; Психологічне благополуччя включає управління стресом, розвиток емоційної стійкості, позитивне мислення та практики самосвідомості. Ці аспекти сприяють збереженню душевної рівноваги і задоволеності життям; Збалансоване харчування, що включає споживання поживних речовин у правильних пропорціях, важливо для задоволення енергетичних потреб організму, підтримки його функціонування та запобігання захворюванням; Відмова від шкідливих звичок, таких як куріння, надмірне вживання алкоголю чи наркотиків, допомагає зберегти фізичне та психічне здоров'я, знижує ризик хронічних захворювань і покращує якість життя; Сон і відпочинок необхідні для відновлення організму і підтримки високого рівня енергії. Недостатній сон негативно впливає на когнітивні функції, імунітет і загальний стан здоров'я. Ефективне управління стресом включає використання таких методів, як медитація, фізичні вправи, йога або дихальні практики, які допомагають зменшити негативний вплив стресових ситуацій на організм.

Крім того, важливим фактором здорового способу життя є інформованість людей, доступність профілактичних процедур, сприятлива екологічна обстановка, ефективна система охорони здоров'я, які створюють комплексну основу для зміцнення здоров'я та продовження активного життя.

Сучасний підхід до здоров'я орієнтує на активну участь людини у збереженні та зміцненні свого фізичного, психічного, соціального та духовного стану. Здоров'я трактується як багатовимірне явище, що вимагає об'єднання різних аспектів в єдину гармонійну систему. Особливо наголошується на важливості способу життя, який суттєво впливає на загальний стан людини, перевершуючи роль інших факторів, таких як спадковість чи соціально-економічні умови.

Досягнення гармонійного стану можливо через усвідомлене формування звичок, спрямованих на раціональне харчування, фізичну активність, відмову від шкідливих звичок, боротьбу зі стресом та забезпечення якісного відпочинку. Усвідомлення цінності власного здоров'я стає ключовим фактором покращення якості життя та реалізації особистого потенціалу.

1.2. Специфіка формування здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів

Стан здоров'я студентської молоді є одним із ключових інтегральних показників, що відображають загальний рівень здоров'я нації. Студентство відіграє важливу роль у формуванні кадрового потенціалу держави, будучи основним носієм інтелектуального ресурсу суспільства. Вони виступають активними суб'єктами суспільного відтворення та ключовою рушійною силою процесів соціально-економічних перетворень і розвитку держави. Останніми роками зросла увага до формування у студентів здорового способу життя, що зумовлено стурбованістю суспільства станом здоров'я випускників вищих навчальних закладів. Це пов'язано з підвищенням захворюваності під час навчання, що може негативно позначитися на їх професійній підготовці та подальшій працездатності.

Забезпечення зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді є одним із ключових завдань різних структур державного та недержавного секторів, зокрема правової, соціальної, економічної, освітньої сфер, засобів масової

інформації, а також громадських організацій і фондів. . Пріоритетами державної політики у сфері охорони здоров'я є формування здоров'язберігаючого освітнього середовища, розвиток нормативно-правової бази підтримки та зміцнення здоров'я відповідно до міжнародних стандартів, надання матеріальної та соціальної підтримки, як а також забезпечення заходів, спрямованих на поліпшення психофізичного благополуччя молоді. Важливу роль відіграє пропаганда здорового способу життя, що має значний вплив на формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Медицина залишається лідером у питаннях охорони здоров'я підростаючого покоління, проте в Україні її основний акцент робиться на лікуванні пацієнтів. Недостатня увага до заходів профілактики та раннього виявлення захворювань призводить до прогресування хронічних патологій, підвищення рівня первинної інвалідності та смертності [18].

На сучасному етапі гострою суспільною потребою є впровадження профілактичних заходів, спрямованих на мінімізацію негативного впливу соціальних детермінант здоров'я, створення умов для його збереження та зміцнення, а також утвердження здорового способу життя. Особливої уваги потребує формування у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я. Ефективним підходом до реалізації стратегічних завдань у сфері охорони здоров'я є розробка та реалізація комплексного міжгалузевого підходу, який передбачає співпрацю фахівців медичної, правової, соціальної та освітньої сфер для профілактики захворювань та пропаганди здорового способу життя. серед студентів [17].

Здоров'я людини визначається складною взаємодією біологічних (як спадкових, так і набутих) і соціальних факторів. Важливу роль як у збереженні здоров'я, так і в розвитку патологічних станів відіграють соціальні фактори. У науковій літературі до факторів ризику віднесено фактори, що підвищують ймовірність виникнення захворювання. Вони поділяються на дві групи: модифіковані (які можна змінити) і незмінні (на які неможливо вплинути). Крім

того, фактори ризику розрізняють за природою походження: ендогенні (внутрішні) та екзогенні (зовнішні) [19].

До немодифікованих факторів відносяться стать, вік і спадковість, обтяжена певними патологіями. Модифіковані фактори включають такі шкідливі звички та умови, як куріння, вживання алкоголю, наркотиків, високий кров'яний тиск, ожиріння, стрес і діабет. Згідно з іншою класифікацією, до внутрішніх факторів ризику належать генетичні особливості та будова тіла, а до зовнішніх – психологічний стрес, економічні труднощі, забруднення навколишнього середовища, малорухливий спосіб життя та шкідливі звички.

Поки організм зберігає здатність підтримувати постійність внутрішнього середовища за допомогою пристосувальних механізмів, його стан визначається як здоров'я. Проте за умов, коли інтенсивність впливу зовнішніх факторів перевищує здатність до адаптації, організм переходить у стан, протилежний здоров'ю, що характеризується виникненням патологій або захворювань [19; 20].

Дослідження та комплексний аналіз особливостей і шляхів формування здорового способу життя молоді є одним із ключових завдань сучасної науки. Серед основних причин погіршення стану здоров'я студентів виділяється недостатнє усвідомлення важливості дотримання принципів здорового способу життя як основи забезпечення фізичного та психічного благополуччя. Формування свідомого ставлення до власного здоров'я починається з моменту вступу до вищого навчального закладу. Цей процес потребує реалізації педагогічних умов, які поєднують теоретичну підготовку з практичною діяльністю, спрямованою на формування навичок здорового способу життя.

Важливим елементом цього процесу є ознайомлення студентів з основними принципами збереження здоров'я, що сприяє формуванню в них індивідуального підходу до здорового способу життя. Також значну роль відіграє розвиток мотивації та цільової спрямованості студентів на зміцнення власного здоров'я шляхом оволодіння знаннями, уміннями та навичками, що забезпечують підтримання оптимального стану організму. Таким чином, забезпечення

свідомого ставлення до здоров'я є важливим завданням навчально-виховного процесу, спрямованого на підвищення якості життя учнівської молоді [21].

У вищих навчальних закладах функціонує ряд структурних підрозділів, діяльність яких спрямована на підтримку та збереження здоров'я студентів. Це медпункти, санаторії, студентські їдальні, соціально-психологічні служби та студентські профспілкові організації. Значну роль у формуванні здорового способу життя на рівні академічних груп відіграють студентські куратори. Проте практичний досвід показує, що ізольоване функціонування цих підрозділів без координації та узгодженості між ними не забезпечує очікуваних результатів у зміцненні здоров'я студентів як майбутніх представників трудового потенціалу держави.

Зважаючи на це, збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді потребує розробки комплексного підходу, який передбачає взаємодію фахівців різних галузей: медицини, права, психології, соціальної роботи та педагогічної діяльності. Реалізація принципів мультидисциплінарної команди дозволяє більш ефективно організувати здоров'язбережувальну діяльність, створюючи сприятливі умови для розвитку здорового способу життя студентської молоді

Визначення та координація напрямків роботи, а також тісна співпраця фахівців у рамках мультидисциплінарної команди допоможуть створити сприятливі умови для покращення життя учнів у різних аспектах - навчанні, дозвіллі та побуті. Ця діяльність матиме позитивний вплив на всі складові здоров'я, включаючи фізичне, психічне, соціальне та духовне. Функції кожного фахівця в команді мають визначатися його професійною компетентністю, що забезпечує цілеспрямованість та ефективність роботи у вищому навчальному закладі.

Ключова роль у координації діяльності мультидисциплінарної команди має належати фахівцю із соціальної роботи, до обов'язків якого входить організація соціально-медичної допомоги. Зміст цієї діяльності включає не тільки формування культури здорового способу життя, а й навчання студентів основам

надання першої медичної допомоги, дотримання принципів раціонального харчування, дотримання санітарно-гігієнічних норм, а також просвітницьку роботу з питань планування сім'ї, відповідального ставлення до репродуктивного здоров'я та сексуальної поведінки. Крім того, соціальний працівник повинен забезпечувати медико-соціальний захист студентської молоді, обґрунтовувати та впроваджувати заходи, спрямовані на підтримку та збереження нормального рівня життя і здоров'я [23].

Основними завданнями соціального працівника в контексті забезпечення здорового способу життя студентів є реалізація заходів, спрямованих на комплексну профілактику захворювань та формування здорового середовища. Зокрема, його діяльність передбачає проведення соціологічних досліджень, спрямованих на вивчення стану здоров'я студентів, аналіз впливу соціальних детермінант та факторів ризику на їхнє самопочуття. На основі отриманих даних соціальний працівник розробляє та впроваджує технології, спрямовані на мінімізацію негативних факторів та створення умов, сприятливих для здоров'я

До завдань також входить розробка стратегій формування свідомого та відповідального ставлення студентів до власного здоров'я та безпеки, проведення індивідуального та групового консультування з питань здоров'язберігаючої поведінки для студентів, їхнього близького оточення та викладачів. Значна увага приділяється підвищенню стійкості учнів до впливу психогенних та соціальних факторів, виявленню груп підвищеного ризику та наданню профілактичної допомоги таким учням. Крім того, соціальний працівник сприяє прихильності до лікування, участі в терапевтичних та реабілітаційних курсах, працює зі студентами, які перебувають на диспансерному обліку.

Важливим напрямком діяльності є консультування студентів та їхніх родин щодо безпечного життя у випадку інфекційних захворювань. Крім того, соціальний працівник бере на себе захист інтересів студентів, які мають труднощі з пересуванням, та забезпечує координацію роботи мультидисциплінарної

команди. Це включає організацію зустрічей, запрошення фахівців, ведення протоколів та моніторинг ефективності командної роботи [24].

Захист законних прав та інтересів студентів з питань здоров'я, профілактики та лікування захворювань у команді повинен здійснювати юрист. Основними завданнями його роботи будуть: надання необхідної правової інформації за запитом студента, роз'яснення законів щодо прав та пільг пов'язаних із лікуванням та профілактикою захворювань; проведення консультацій з питань отримання путівок на санаторно-курортне лікування, матеріальної допомоги та соціальних послуг у зв'язку з хворобою; допомога у складанні офіційних документів юридичного характеру з метою дотримання соціальних гарантій, які визначені Конституцією України; представлення інтересів особи в державних службах, ведення переговорів від імені особи з метою отримання необхідних послуг [24, 25; 26, с.45].

Психологи відіграють ключову роль у мультидисциплінарній команді, яка пропагує здоровий спосіб життя студентів. Вони надають психологічну підтримку, проводять діагностику та корекцію психоемоційного стану студентів та сприяють усвідомленню важливості збереження здоров'я як невід'ємної складової особистісного та професійного розвитку.

У роботі психологів у складі мультидисциплінарної команди можна виокремити кілька основних напрямів діяльності. Психологічна діагностика передбачає проведення скринінгів психічного здоров'я студентів, які дозволяють розпізнати ранні ознаки тривожних розладів, депресії або хронічного стресу. Ці заходи також оцінюють вплив соціальних та освітніх факторів на загальний психоемоційний стан учнів.

Профілактика психоемоційних розладів спрямована на організацію лекцій та тренінгів з управління стресом, розвитку емоційної компетентності та підтримки психічного здоров'я. Особлива увага приділяється роботі з групами ризику, до яких належать студенти з труднощами адаптації або ті, хто постійно піддається впливу стресових факторів.

Під час індивідуальних та групових консультацій психологи пропонують підтримку студентам, які стикаються з особистими, академічними чи соціальними проблемами. Робота спрямована на розвиток навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та формування стресостійкості.

Просвітницька діяльність психологів включає інформування студентів про важливість психоемоційного стану для фізичного здоров'я, зокрема про роль сну, емоцій та стресу в загальному самопочутті. Крім того, вони активно пропагують принципи здорового способу життя та наголошують на важливості психічного благополуччя.

Ще одним важливим аспектом є сприяння соціальному благополуччю, що включає створення сприятливого соціального середовища в академічних групах та гуртожитках, а також роботу з попередження та вирішення конфліктів шляхом розвитку комунікативних навичок студентів.

Інтеграція психологів у діяльність мультидисциплінарної команди ґрунтується на тісній співпраці з медичними, соціальними та педагогічними працівниками. Вони беруть участь у розробці міждисциплінарних програм, спрямованих на комплексну підтримку фізичного, психічного та соціального здоров'я учнів.

Очікуваними результатами роботи психологів є покращення психоемоційного стану учнів, підвищення їхньої здатності до саморегуляції, зниження рівня стресу та профілактика психічних розладів. Крім того, формування стійкої мотивації до дотримання принципів здорового способу життя та розвиток соціальної згуртованості серед учнів сприяють гармонійному розвитку молоді.

У змішаному навчальному середовищі, що поєднує елементи офлайн- та онлайн-освіти, важливу роль у формуванні здорового способу життя студентів відіграють викладачі та тьютори. Їх діяльність спрямована на створення гармонійного освітнього середовища, підтримку фізичного, психічного та соціального здоров'я молоді та розвиток відповідального ставлення до власного благополуччя. Викладачі організовують навчальний процес так, щоб уникнути

перевантаження та зменшити академічний стрес, впроваджуючи активні методи навчання, які заохочують фізичну активність учнів під час офлайн-уроків. Під час онлайн-навчання вони звертають увагу на раціональне використання екранного часу та наголошують на важливості регулярних перерв і дотриманні ергономічних стандартів.

Зі свого боку, тьютори допомагають студентам адаптуватися до змішаного навчання, особливо першокурсникам, які є новачками в такому середовищі. Вони заохочують розвиток тайм-менеджменту та самодисципліни і допомагають студентам збалансувати навчальну та особисту діяльність. Крім того, тьютори організовують онлайн- та офлайн-зустрічі з метою створення згуртованого студентського середовища, що позитивно впливає на психосоціальне благополуччя молодих людей. Участь у таких заходах дозволяє студентам уникнути ізоляції, яка може виникнути в умовах дистанційного навчання, та підтримувати позитивну комунікацію з однолітками.

Важливою частиною роботи викладачів є інтеграція в навчальний процес тем, спрямованих на підвищення обізнаності студентів про важливість здорового способу життя. Це включає в себе інформування про важливість фізичної активності, харчування та сну. Освітні заходи заохочують учнів до свідомого ставлення до власного здоров'я та вироблення звичок, які допомагають його підтримувати. Водночас викладачі та консультанти підтримують студентів у подоланні труднощів, пов'язаних з навчальним навантаженням, та працюють над зміцненням їхньої стресостійкості.

Їх спільна діяльність сприяє створенню освітнього середовища, яке враховує індивідуальні потреби студентів та допомагає їм адаптуватися до вимог сучасного освітнього процесу, що поєднує традиційні та дистанційні форми взаємодії.

На думку М. В. Кошманюк [24], діяльність викладачів-кураторів щодо формування у студентів свідомого ставлення до власного здоров'я має базуватися на цілеспрямованій допомозі в організації їх життєдіяльності та адаптації до соціального середовища навчання та дозвілля. Основними завданнями педагогів-

кураторів у цьому напрямку є виховання в учнів позитивного ставлення до здоров'я як цінності та усвідомлення відповідальності за його збереження.

Особливе значення надається виявленню в студентських колективах осіб з вадами здоров'я, в тому числі з інвалідністю чи хронічними захворюваннями, з подальшим інформуванням про це членів мультидисциплінарної команди для надання необхідних медико-соціальних послуг. Не менш важливим є сприяння засвоєнню учнями знань, умінь і навичок здорового способу життя, формування стійких переконань щодо необхідності профілактичних та оздоровчих дій.

Викладачі-куратори також відповідають за привчання учнів до режиму дня, правил харчування, санітарно-гігієнічних норм, а також навчають їх методам самоконтролю за станом здоров'я. Важливим напрямком діяльності є розвиток потреби в руховій активності, залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом через університетські секції, гуртки, спартакіади, спортивні змагання та організацію походів вихідного дня. Отже, діяльність педагогів-кураторів у формуванні здорового способу життя студентів поєднує освітню, виховну та соціально-адаптаційну функції, спрямовані на створення сприятливих умов для збереження фізичного та психосоціального благополуччя студентської молоді.

Політику, спрямовану на формування у студентів здорового способу життя та формування свідомого ставлення до власного здоров'я, необхідно реалізовувати через поширення відповідних знань, умінь і навичок у рамках міжгалузевої взаємодії фахівців освітньої, правової, соціальної та медичної сфер. Такий підхід передбачає диференційовану організацію роботи залежно від потреб студентської молоді: в одних випадках вона буде орієнтована виключно на виховно-профілактичні заходи, а в інших може набувати корекційного або навіть лікувально-корекційного характеру [27, с. 86]. Процес формування здорового способу життя в учнівської молоді має здійснюватися у двох основних напрямках. Перший напрямок спрямований на проведення оздоровчої роботи, що включає створення сприятливого соціально-психологічного та санітарно-гігієнічного середовища. Таке середовище є основою для формування у молоді свідомого ставлення до свого здоров'я та відповідального підходу до його

збереження. Другий напрям передбачає діяльність, спрямовану на виховання позитивної мотивації до здорового способу життя, у тому числі розвиток потреби в її підтримці. У рамках цього напрямку акцент робиться на прищепленні учням знань, умінь і навичок, необхідних для збереження, зміцнення та відновлення їх фізичного та психічного стану [28, с. 166]. Таким чином, формування здорового способу життя учнів потребує комплексного підходу, який поєднує профілактичний, корекційний та мотиваційний компоненти, що забезпечує гармонійний розвиток особистості в освітньому середовищі.

Для забезпечення ефективної організації здорового способу життя молодого покоління необхідно здійснювати систематичний контроль за власними звичками та дотриманням низки важливих умов. Це підтримання належного рівня рухової активності, збалансоване харчування, забезпечення доступу до чистого повітря та якісної води, регулярне загартовування організму, встановлення гармонійних стосунків з природою, дотримання правил особистої гігієни, відмова від шкідливих звичок, а також раціональне планування режиму праці та відпочинку. Усі ці елементи в комплексі сприяють формуванню та підтриманню здорового способу життя, що є ключовим чинником гармонійного розвитку молоді та збереження її фізичного та психічного благополуччя.

Вирішення питання формування критичного погляду на здоровий спосіб життя як фундаментальний елемент світогляду студентської молоді потребує значної суспільної уваги. Цей процес має забезпечуватися тісною співпрацею сім'ї, вищих навчальних закладів, громадських організацій, системи охорони здоров'я та інших інституцій. Такий підхід обґрунтовується рядом причин, серед яких можна виділити зростання інтересу до фізичного виховання людей, які потребують активного способу життя; недостатній розвиток системи забезпечення навчального процесу в закладах освіти; а також відсутність впровадження сучасних технологій охорони здоров'я в університетському середовищі.

Для ефективного вирішення цих проблем необхідно розробити комплексні підходи, які передбачатимуть впровадження здоров'язберігаючих технологій у

навчальний процес, створення сприятливого середовища для рухової активності учнів, а також активне залучення суспільства до пропаганди здорового способу життя. Лише за умови тісної міжгалузевої взаємодії можна забезпечити формування в учнів свідомого ставлення до власного здоров'я як невід'ємної складової їх гармонійного розвитку.

Навчання здоровому способу життя має бути систематичним і спрямованим на гармонійний розвиток психофізичних здібностей молоді. Не можна обмежуватися лише періодичним інформуванням учнів про здоровий спосіб життя як колективну цінність. Ефективна робота в цьому напрямку повинна включати кілька важливих аспектів. Перш за все, необхідно вивчити уявлення молоді про здоровий спосіб життя та розробити методику оцінки стану здоров'я індивідів. Наступний етап – формування свідомості та культури здорового способу життя, що передбачає прищеплення молоді відповідних знань, умінь і переконань. Останнім компонентом є розробка методів навчання, які допоможуть студентам засвоїти принципи здорового способу життя та ефективно впроваджувати їх у власну щоденну практику [29].

Основними складовими здорового способу життя є: дотримання режиму праці та відпочинку; правильна організація сну; збалансоване харчування; рухова активність; виконання санітарно-гігієнічних норм; регулярне загартовування; попередження шкідливих звичок; культура міжособистісного спілкування; психофізична регуляція організму; культура статевої поведінки. Усі ці елементи забезпечують фізичне та психологічне благополуччя молоді, сприяючи її гармонійному розвитку.

Для створення сприятливих умов для формування в учнів здорового способу життя педагогічний вплив має охоплювати низку основних напрямків, визначених у дослідженнях В. Дмитрука та В. Ковальчука. До них відносяться формування навичок соціальної активності, спрямованих на попередження нещасних випадків. ; підвищення рівня обізнаності щодо необхідності проходження медичних оглядів відповідно до затверджених норм; розвиток культури дотримання санітарно-гігієнічних правил. Важливою складовою є

також удосконалення масової роботи з фізичного виховання та організації статевого виховання для запобігання небажаних вагітності та венеричних захворювань.

Крім того, педагогічний вплив має передбачати розробку ефективних культурно-просвітницьких методів, спрямованих на протидію поширенню ВІЛ/СНІДу, а також залежностей, пов'язаних з тютюнопалінням, алкоголем, наркотиками та токсичними речовинами. Значну увагу слід приділяти педагогічній корекції поведінки, орієнтованій на дотримання принципів здорового способу життя, що дозволяє забезпечити стійку мотивацію молоді до її збереження та зміцнення [30].

Сьогодні спостерігається тенденція до більш раннього початку статевого життя серед молоді, що ставить нові завдання перед суспільством та освітніми закладами у формуванні відповідального ставлення до статевої поведінки. Така ситуація зумовлює необхідність посилення уваги до статевого виховання, спрямованого на підвищення обізнаності молоді щодо безпечної поведінки, попередження небажаної вагітності, поширення інфекцій, що передаються статевим шляхом, у тому числі ВІЛ/СНІДу, формування культури відповідальних стосунків.

Педагогічні програми, спрямовані на формування культури статевої поведінки, повинні передбачати комплексний підхід, що включає інформаційно-просвітницьку роботу, розвиток особистісної відповідальності та навичок саморегуляції, а також створення сприятливого соціального середовища для прийняття зважених рішень. Особливу увагу слід приділити міжособистісному спілкуванню, яке сприяє формуванню довіри, поваги до партнера та розуміння важливості взаємної згоди в інтимних стосунках.

Ключову роль у цьому процесі відіграють університети та інші навчальні заклади, які забезпечують не лише академічну підготовку, а й умови для особистісного розвитку студентів. Інтеграція теми статевого виховання в освітні програми та позакласну роботу сприятиме підвищенню обізнаності молоді,

сприятиме формуванню у неї відповідального ставлення до власного здоров'я та міжособистісних стосунків.

Особливе значення у збереженні та зміцненні здоров'я учнів мають фізичні вправи, які є невід'ємною частиною гармонійного розвитку особистості. Рухова активність позитивно впливає на функціонування організму в цілому, стимулює інтелектуальну діяльність, підвищує ефективність розумової праці, а також сприяє поліпшенню психоемоційного стану. Реалізація цього потенціалу можлива за умови систематичного використання доступних кожному учневі форм фізичної культури, таких як ранкова гімнастика, прогулянки, спорт, танці та інша рухлива діяльність.

Фізична культура і спорт відіграють важливу роль у соціальному розвитку молоді в сучасному суспільстві, сприяючи формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я. Оптимальним рівнем рухової активності студентів є 8-10 годин фізичної активності на тиждень, що допомагає запобігти фізичній деградації та підтримувати організм у тонусі. На думку вчених, низький рівень фізичної активності та недостатня фізична підготовка обмежують можливості молодої людини реалізувати свої природні здібності.

Гіподинамія, поширена серед студентської молоді (90%), негативно впливає на здоров'я, спричиняючи патологічні зміни обміну речовин, зниження активності ферментів, деструктивні зміни клітин, що може призвести до дистрофії або атрофії тканин. Такі зміни є результатом зниження рівня функціонування систем організму, що серйозно загрожує фізичному та психічному благополуччю молодих людей.

Таким чином, фізична культура в структурі навчально-виховного процесу майбутніх спеціалістів виконує не тільки функцію навчальної дисципліни, але й виступає засобом цілеспрямованого розвитку особистості. Її систематичне проведення сприяє формуванню здорового способу життя, забезпечує гармонійний розвиток студентів і готує їх до активної професійної діяльності

Показниками набуття студентами вищих навчальних закладів необхідного рівня знань і вмінь з фізичної культури є сформованість культури здоров'я, оволодіння основами методів оздоровлення та фізичного вдосконалення з використанням традиційних і нетрадиційних засобів, а також уміння практично застосовувати фізкультурно-оздоровчі технології. Важливим завданням у цьому контексті є набуття студентами необхідних знань і вмінь, які сприятимуть їхньому фізичному розвитку та гармонійному розвитку особистості.

За словами О. Литвиненка, для студентів спеціальних медичних груп доцільно запроваджувати оздоровчо-рекреаційну фізичну культуру, орієнтовану на відновлення сил за допомогою фізичного виховання. Серед таких засобів можна виділити фізичні вправи, рухливі та спортивні ігри, туризм і фізкультурно-оздоровчі розваги. Рекреація, як зазначалося, це процес відновлення сил, витрачених під час розумової праці, тренувань чи змагань, що особливо актуально для студентської молоді [31].

Як підкреслюють П. Гусак, Н. Зімівець та В. Петрович, надзвичайно важливими у формуванні ставлення до здоров'я є форми і методи роботи, спрямовані на засвоєння учнями понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «зміцнення здоров'я». Особлива увага приділяється формуванню валеологічного світогляду, який включає систему переконань та індивідуальну відповідальність за своє здоров'я. Такий підхід орієнтований на зміцнення організму та створення довгострокових перспектив благополуччя, адже інвестиція в здоров'я сьогодні забезпечує процвітання завтра.

Важливим завданням є також розвиток особистісних здібностей і навичок студентів щодо профілактики захворювань, функціональних розладів, шкідливих звичок, а також психопрофілактика емоційних зривів, стресів і депресій. У цьому контексті активно використовуються інтерактивні форми навчання, які залучають молодь до профілактичної діяльності та формують свідоме ставлення до здорового способу життя [32; 33].

Омельяненко Д. Д. та співавтори у своїх дослідженнях наголошують на важливості формування валеологічного світогляду студентів, зокрема шляхом

реалізації освітніх програм, спрямованих на профілактику захворювань. Вони наголошують, що «профілактична діяльність у закладах вищої освіти має бути інтегрована в навчальний процес, включаючи не лише теоретичні знання про здоров'я, а й практичні навички його збереження» [34]. Науковці рекомендують розробити міждисциплінарні програми, які б охоплювали аспекти фізичної культури, валеології та соціальної психології, що сприятиме формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя у молоді.

Бондаренко В. ІН. у своїй роботі аналізує результати опитування студентів щодо їх ставлення до здоров'я. Автор зазначає, що «незважаючи на високу поінформованість учнів щодо здорового способу життя, реальна поведінка часто не відповідає набутим знанням» [35]. Однією з ключових рекомендацій є розробка освітніх програм, спрямованих на формування практичних навичок, таких як управління стресом, дотримання режиму праці та відпочинку, а також боротьба зі шкідливими звичками.

Кошманюк М. В. розглядає міжгалузеву взаємодію як ключовий механізм у формуванні здорового способу життя студентів. Автор наголошує: «Здоров'я студентів залежить не лише від рівня їх фізичної активності, а й від умов, створених у ВНЗ, таких як доступ до спортивної інфраструктури, психологічної підтримки, інформаційних ресурсів» [24]. Одним із практичних рішень, запропонованих дослідником, є реалізація оздоровчих програм, орієнтованих на специфічні потреби студентської молоді.

Зарубіжні дослідження, наприклад робота «Модель формування цінностей здорового способу життя студентів під час фізичного виховання», підкреслюють важливість інтеграції фізичної культури в навчальний процес. Дослідники стверджують: «Фізичне виховання може стати ефективним засобом у формуванні цінностей здорового способу життя, якщо воно буде спрямоване не лише на фізичне виховання, а й на розвиток свідомого ставлення до здоров'я» [36]. Автори рекомендують використовувати інтерактивні методи, які залучають учнів до активного обговорення та практичної реалізації принципів здорового способу життя.

На нашу думку, формування здорового способу життя студентів у закладах вищої освіти є багатограним процесом, який потребує комплексного підходу та залучення фахівців різних галузей. Стан здоров'я студентської молоді є не лише відображенням загального стану нації, а й визначальним фактором її успішності в навчанні та подальшій професійній діяльності. Враховуючи актуальність даної проблеми, актуальним є створення освітнього середовища, що сприяє гармонійному розвитку фізичної, психічної та соціальної сторін життя учнів.

Ефективне впровадження здорового способу життя потребує інтеграції профілактичних, виховних та корекційних заходів, спрямованих на формування у молоді свідомого ставлення до власного здоров'я. Дослідження показують, що основними проблемами, які потребують вирішення, залишаються недостатня фізична активність, поширення шкідливих звичок та відсутність належної мотивації до здорового способу життя. Відповідно, педагогічні програми повинні включати як традиційні форми навчання, так і інтерактивні методи, спрямовані на розвиток практичних навичок, таких як управління стресом, дотримання режиму праці та відпочинку, профілактика шкідливих звичок та вміння справлятися з життєвими викликами.

Успішне виконання цих завдань залежить від ефективної роботи мультидисциплінарних команд, до складу яких входять медичні, соціальні, педагогічні працівники, психологи та юристи. Зокрема, координація їх зусиль дозволяє більш ефективно здійснювати заходи, спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування культури здорового способу життя та створення умов для гармонійного розвитку кожної особистості.

Важливою умовою є залучення студентів до активної участі в процесі збереження здоров'я, що передбачає регулярні фізичні навантаження, збалансоване харчування, дотримання режиму праці та відпочинку, а також розвиток навичок психоемоційної саморегуляції. На нашу думку, реалізація цих завдань можлива лише за умови створення сприятливого соціально-психологічного середовища, що підтримує прагнення молоді до здорового способу життя.

Отже, забезпечення здоров'я студентської молоді – це складний і багатогранний процес, який потребує не лише активної участі навчальних закладів, а й підтримки з боку держави, громадських організацій, родини. Формування культури здорового способу життя має бути стратегічним пріоритетом сучасної системи освіти, спрямованої на підготовку свідомих, здорових та соціально відповідальних громадян.

1.3 Розвиток мотиваційного ставлення студентської молоді до збереження здоров'я

Формування мотивації до здорового способу життя у студентської молоді є одним із ключових завдань сучасної освітньої діяльності. Мотиваційний компонент є основою свідомого ставлення до здоров'я, оскільки визначає готовність молоді до прийняття та реалізації рішень, спрямованих на підтримку та зміцнення фізичного, психічного та соціального благополуччя. В умовах сучасного світу, коли ризики, пов'язані зі стресом, шкідливими звичками та малорухливим способом життя, постійно зростають, особливого значення набуває розвиток внутрішньої мотивації студентів щодо збереження власного здоров'я.

Наукові дослідження показують, що саме мотиваційний компонент є основою усвідомлення здоров'я як однієї з головних життєвих цінностей. На думку дослідників, зокрема П. Гусака, Н. Зімівець та В. Петрович, ефективність виховання мотивації до здорового способу життя залежить від сукупності кількох важливих чинників: усвідомлення студентами цінності здоров'я, розуміння його важливості для професійної реалізації та особистого благополуччя, а також створення умов, що сприяють гармонійному розвитку особистості.

Формування мотиваційної складової передбачає виховання у молоді стійких переконань щодо необхідності ведення здорового способу життя, розвиток навичок саморегуляції та самоконтролю, а також формування цільових настанов щодо збереження здоров'я як життєвого пріоритету. Цей процес неможливий

без об'єднання зусиль педагогів, соціальних працівників, психологів та інших спеціалістів, які беруть участь у навчально-виховному процесі.

Розвиток мотивації до здорового способу життя – складний і багатогранний процес, який потребує використання інноваційних методів виховання та навчання. Студенти мають бути активними учасниками цього процесу, отримуючи не лише знання, а й практичний досвід впровадження здоров'язберігаючих технологій у повсякденне життя.

Як зазначалося раніше, формування мотиваційної складової ставлення до здоров'я у студентської молоді є ключовим аспектом сучасної освіти, спрямованої на забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя. Валентина Афанасенко та Вікторія Апухтіна зазначають, що «молодь є найбільш перспективною віковою категорією суспільства з точки зору формування здорового способу життя, тому проблема мотивації стає однією з головних» [37]. У своєму дослідженні автори наголошують на недостатньому рівні сформованості ціннісного ставлення до здоров'я в учнів, що проявляється у слабкому усвідомленні необхідності збереження здоров'я. Серед запропонованих рекомендацій виділяють розробку програм, спрямованих на посилення мотивації до здорового способу життя та усвідомлення його важливості.

У своїй роботі Денис Петров та Андрій Галушкін аналізують формування мотивації до занять фізичною культурою у студентів, наголошуючи на тому, що вона є одним із основних засобів залучення молоді до здорового способу життя. Вони наголошують: «Формування мотивації до рухової діяльності повинно базуватися на педагогічних умовах, які враховують індивідуальні особливості учнів і сприяють їх активному залученню до спортивної діяльності» [38]. Дослідники розробили рекомендації, які передбачають проведення інтерактивних занять, спортивних змагань та використання сучасних інформаційних технологій для популяризації фізичної культури.

У своєму дослідженні Джон Маршалл Рів вводить поняття «агентної участі», яке наголошує на активній участі студентів у створенні мотиваційно

сприятливого навчального середовища. Він зазначає, що «студенти, які активно беруть участь у навчальному процесі, створюють для себе більш сприятливе середовище, яке сприяє їх розвитку та мотивації» [39]. Це підкреслює важливість залучення студентів до самостійної роботи з формування власного здоров'я.

Джеффри Вільямс та його колеги у своєму мета-аналізі, заснованому на теорії самовизначення, виявили, що «втручання, які підтримують автономію, сприяють підвищенню внутрішньої мотивації до здорової поведінки, а також позитивно впливають на фізичне та психологічне благополуччя» [40]. Автори рекомендують використовувати методи, які підтримують самостійність студентів у прийнятті рішень, пов'язаних зі збереженням здоров'я.

Отже, дослідження показують, що формування мотивації до здорового способу життя у студентської молоді потребує комплексного підходу, який враховує індивідуальні особливості, створює сприятливе освітнє середовище та сприяє розвитку свідомого ставлення до здоров'я як важливої життєвої цінності.

Здоров'я молоді є ключовим показником загального стану здоров'я населення країни та визначальним фактором його соціально-економічного благополуччя. Проте останні десятиліття характеризуються тривожною тенденцією до погіршення стану здоров'я молодого покоління в багатьох країнах світу [37]. Такий стан негативно впливає на здатність молоді повноцінно здобувати знання, проходити професійну підготовку та реалізувати свій потенціал у суспільстві. Тому вибір кожної молодої людини щодо збереження власного здоров'я стає визначальним, адже саме від цього залежить можливість повноцінного та ефективного життя [38].

Особливої уваги заслуговує здоров'я підростаючого та студентського поколінь, адже саме від їх активності, амбітності та здатності досягати поставлених цілей залежить майбутній потенціал розвитку країни. Отже, особливої актуальності в сучасних умовах набуває свідоме ставлення молоді до власного здоров'я та мотивація до здорового способу життя [41].

Специфіка сучасного освітнього процесу має значний вплив на стан здоров'я студентської молоді. Інтенсивне використання технологій, великий

обсяг інформації, особливості організації навчального процесу, який часто проводиться онлайн, створюють надмірні вимоги до пізнавальних і психологічних можливостей молоді. Це часто призводить до інтелектуального перевантаження, нервово-психічного стресу, нехтування режимом дня, нерегулярного харчування, малорухливого способу життя, що, у свою чергу, спричиняє розлад здоров'я та зниження загальної якості освіти [40].

Одним із ключових підходів до вивчення цієї теми є теорія самовизначення, розроблена Р. Деці та Е. Л. Райаном. У своїх роботах вони підкреслюють, що внутрішня мотивація є основним чинником тривалого дотримання здорового способу життя. На їх думку, підтримка індивідуальної самостійності у прийнятті рішень щодо власного здоров'я створює передумови для формування стійкої мотивації. Автори наголошують: «Підтримка автономії людини сприяє почуттю задоволення від власних дій і посилює бажання продовжувати здорову поведінку» [42]. Вони рекомендують створювати середовище, яке сприяє незалежності, а також впроваджувати програми, орієнтовані на потреби молоді.

У своєму дослідженні Джеффри Вільямс наголошує на здатності молодих людей сприймати здоров'я як життєво важливу цінність. Він зазначає: «Молодь повинна розуміти важливість здоров'я як основного ресурсу, необхідного для досягнення життєвих цілей» [43]. Автор рекомендує інтегрувати інтерактивні методи навчання, які сприяють активному залученню учнів до процесу формування їх ставлення до здоров'я.

Чарльз Карвер і Майкл Шаєр у своїй моделі контролю поведінки вказують на те, що позитивне підкріплення, яке людина отримує від здорових звичок, є ефективним засобом формування стійкої мотивації. Вони стверджують, що регулярний позитивний досвід, такий як поліпшення фізичного стану або зниження рівня стресу, сприяє встановленню нових здорових звичок [44].

Серед вітчизняних дослідників Валентина Афанасенко та Вікторія Апухтіна наголошують, що високий рівень усвідомлення важливості здоров'я як цінності сприяє формуванню стійкої мотивації до здорового способу життя. Вони зазначають: «Ціннісне ставлення до здоров'я є тією основою, яка забезпечує

свідоме ставлення до власного фізичного та психічного благополуччя» [45]. Автори пропонують впроваджувати програми, спрямовані на формування ціннісного усвідомлення здоров'я шляхом інтеграції валеологічних тем у навчальний процес.

Інші вітчизняні науковці, наприклад Павло Гусак та Наталія Зімівець, наголошують на ролі емоційної складової у процесі формування мотивації. На їхню думку, позитивні емоційні переживання, пов'язані з дотриманням здорового способу життя, стимулюють активність молоді в цій сфері. Вони підкреслюють: «Розвиток позитивних емоційних станів сприяє формуванню зв'язку між задоволеністю життям і дотриманням здорових звичок» [46].

Дмитро Омеляненко аналізує важливість переконань у формуванні здорового способу життя. Він зазначає, що розвиток переконань щодо важливості здоров'я можливий лише за умови поєднання теоретичних знань з практичними навичками. Автор зазначає: «Ефективним засобом формування переконань щодо необхідності здорового способу життя є інтерактивна освітня діяльність, яка поєднує теорію і практику» [47].

Формування мотиваційного ставлення до здоров'я у студентської молоді значною мірою залежить від впливу соціального середовища, зокрема сім'ї, друзів, соціальних груп та педагогів. Ю. Хабермас (1984) підкреслив, що сім'я, як первинний осередок соціалізації, формує базові цінності, які надалі визначають ставлення молоді людини до власного здоров'я. Він підкреслював, що «діалог у сім'ї є ключовим інструментом формування позитивного ставлення до здорового способу життя». За словами Наталії Платонової, сімейні цінності, орієнтовані на важливість здоров'я, сприяють вихованню у молоді свідомого ставлення до свого фізичного та психічного стану. Вона зазначає, що «важливим інструментом виховання відповідальності підростаючого покоління є освітні програми для батьків» [54].

Друзі та соціальні групи також відіграють важливу роль у формуванні мотивації. Дослідження Кетрін Ліндерман і Джона Спірса доводять, що соціальний вплив однолітків може мати як позитивні, так і негативні наслідки.

Автори стверджують: «Групи, які культивують здорові звички, формують у своїх членів більш стійку мотивацію до здорового способу життя» [55]. Ця теза узгоджується з рекомендаціями для молодіжних клубів, орієнтованих на оздоровлення, які заохочують позитивні соціальні взаємодії.

Вчителі є важливими носіями авторитету в житті учнів, і їх роль у формуванні мотивації до здорового способу життя не можна недооцінювати. Валентина Афанасенко та Вікторія Апухтіна зазначають, що вчителі, інтегруючи валеологічну тематику в навчальний процес та демонструючи власний приклад, здатні формувати в учнів ціннісне ставлення до здоров'я [52]. Вони рекомендують проводити лекційні, семінарські та практичні заняття, які стимулюють інтерес студентів до здорового способу життя.

Сучасні ЗМІ та соціальні мережі стали основними джерелами інформації для молоді, а тому відіграють значну роль у поширенні уявлень про здоров'я. Як зазначає Джуліан Сандерс, ЗМІ створюють ціннісне середовище, яке може як сприяти формуванню позитивного ставлення до здоров'я, так і поширювати небажані моделі поведінки [50]. Оксана Лебедева у своєму дослідженні наголошує, що «соціальні мережі є потужним інструментом формування здорового способу життя, але лише за умови моніторингу достовірності інформації та створення якісного контенту» [53].

Розвиток мотиваційного ставлення до здоров'я у студентської молоді неможливий без урахування індивідуальних особливостей кожного студента. Вікові, статеві, соціально-економічні та культурні чинники суттєво впливають на формування мотиваційної складової та визначають готовність молоді до здорового способу життя. Як зазначає Джордж Каплан, соціально-економічний статус є одним із головних факторів, що визначають мотивацію, оскільки молоді люди з низькими доходами часто стикаються з обмеженнями в доступі до ресурсів, необхідних для підтримки здорового способу життя. Автор наголошує на важливості створення доступних програм, які зменшують соціальну нерівність та сприяють залученню учнів до здоров'язбережувальної діяльності

Дослідження Шарлотти Гейнс та Елліса Брауна виявили, що гендерні відмінності також відіграють важливу роль у формуванні мотивації. Дослідники відзначають, що жінки більше зосереджені на естетичних аспектах здоров'я, а чоловіки - на фізичній силі та спортивних досягненнях. Відповідно, гендерно-орієнтований підхід до виховання здорового способу життя сприятиме врахуванню цих особливостей, роблячи програми більш ефективними [56].

Вікові особливості учнів досліджував Майкл Роджерс, який зазначає, що молодші школярі часто вдаються до ризикованої поведінки, тоді як старші учні виявляють більший інтерес до довгострокових цілей, пов'язаних зі здоров'ям. Це свідчить про необхідність диференційованого підходу до формування мотивації залежно від вікової категорії [57].

Важливе значення у визначенні ставлення учнів до здорового способу життя має також культурний контекст. Енн Фергюсон підкреслює, що культурні традиції можуть як сприяти, так і перешкоджати впровадженню здорових звичок. Вона рекомендує при розробці освітніх програм враховувати етнокультурні особливості, що сприятиме формуванню мотивації у молоді різних культурних груп [58].

Індивідуальні бар'єри, такі як брак часу, фінансові обмеження чи недостатня поінформованість, є значними перешкодами для формування мотивації до здорового способу життя. Лариса Коваленко зазначає, що для подолання цих бар'єрів необхідно створювати гнучкі програми, які враховують обмеження студентів і дозволяють їм легко інтегрувати здорові звички в повсякденне життя

За словами Ольги Сердюк, вирішальну роль у подоланні індивідуальних бар'єрів відіграє поєднання інформаційних кампаній із практичними заняттями. Вона підкреслює, що «закріплення знань через практичний досвід є ключовим елементом у формуванні стійких звичок» [60]. Тому під час розробки програм, спрямованих на формування мотивації до здорового способу життя, необхідно враховувати індивідуальні особливості учнів. Такий підхід забезпечить

гармонійний розвиток особистості з урахуванням її унікальних потреб і можливостей.

Виходячи з вищевикладеного, розвиток мотиваційного ставлення студентської молоді до збереження здоров'я є багатоплановим процесом, що потребує врахування індивідуальних, соціальних, культурних та економічних особливостей. Формування мотиваційної складової є ключовим завданням у забезпеченні свідомого ставлення молоді до власного здоров'я, від якого безпосередньо залежить якість її життя, успішність у навчанні та подальша професійна діяльність. Ефективність цього процесу залежить від комплексного підходу, який поєднує інформаційно-освітні програми, індивідуальні стратегії, соціальний супровід та врахування бар'єрів, які виникають на шляху впровадження здорових звичок.

Наукові дослідження підтверджують важливість адаптації підходів до мотивації залежно від віку, статі, культурних та соціально-економічних факторів. Родина, друзі, соціальні групи, вчителі та засоби масової інформації відіграють значну роль у формуванні поведінки учнів щодо здоров'я. Розробка програм, які враховують ці впливи, допомагає створити сприятливе середовище для пропаганди здорового способу життя серед молоді.

Завдяки інтеграції теоретичних знань, практичних навичок та інноваційних методів навчання можна досягти гармонійного розвитку учнів. Це дозволить не лише підвищити рівень усвідомлення важливості здорового способу життя, а й закріпити його як життєво важливу цінність, формуючи у молоді стійке прагнення до самовдосконалення та збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя. буття.

Висновки до розділу 1

Аналіз першого розділу роботи дозволяє зробити висновок, що мотивація до здорового способу життя у студентів є складним і багатоаспектним процесом, який потребує врахування як індивідуальних, так і соціальних аспектів. Здоров'я

молоді, зокрема студентської молоді, є ключовим показником загального стану здоров'я населення та важливим показником соціально-економічного потенціалу країни. У цьому контексті мотивація збереження здоров'я є основоположною для формування гармонійної особистості, здатної досягати професійних і особистих цілей.

Такі вчені, як Річард Деці та Едвард Райан у своїх дослідженнях наголошують на важливості внутрішньої мотивації як основи для тривалого дотримання принципів здорового способу життя. Їхня теорія самовизначення наголошує на необхідності створення середовища, яке підтримує автономію студентів у прийнятті рішень, пов'язаних зі здоров'ям. Вони зазначають, що самостійність у діях сприяє формуванню більш стійкого інтересу до здорових звичок і позитивно впливає на фізичне та психологічне благополуччя.

У своїх працях Джеффри Вільямс підкреслює роль освіти у формуванні мотивації до здоров'я. На його думку, студентів необхідно активно залучати до навчального процесу, де здоровий спосіб життя подається не лише як знання, а як ціннісний базис, що формує відповідальне ставлення до власного добробуту. Автор наголошує на важливості інтерактивних методів навчання, які дозволяють студентам застосовувати набуті знання на практиці, розвиваючи навички саморегуляції.

Українські дослідники, зокрема Валентина Афанасенко та Вікторія Апухтіна, звертають увагу на те, що формування мотивації до здорового способу життя в учнів потребує комплексного підходу, який поєднує виховну, соціальну та психологічну складові. Наголошують, що ціннісне ставлення до здоров'я формується шляхом інтеграції валеологічної тематики в навчальний процес та організації заходів, які сприяють розвитку позитивних емоційних переживань, пов'язаних зі здоровими звичками.

Соціальний вплив також відіграє важливу роль у формуванні мотивації здоров'я. Дослідження Кетрін Ліндерман підтверджує, що підтримка з боку родини, друзів і соціальних груп може як допомогти, так і перешкодити формуванню здорових звичок. З іншого боку, сучасні ЗМІ та соціальні мережі, на

думку Джуліана Сандерса, можуть бути як потужним інструментом популяризації здорового способу життя, так і джерелом дезінформації. Це підкреслює необхідність створення якісного контенту, який сприяв би формуванню відповідального ставлення до здоров'я.

Загалом у першому розділі роботи розкривається значення мотиваційної складової у формуванні здорового способу життя, наголошується на необхідності міждисциплінарного підходу, що враховує індивідуальні особливості учнів, соціальне середовище та освітній контекст. Ці аспекти створюють основу для подальших досліджень і розробки практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ТА МОТИВАЦІЙНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Методологічні засади емпіричного дослідження психологічних механізмів мотивації до здорового способу життя студентської молоді

Емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення психологічних механізмів та мотиваційного ставлення студентської молоді до здорового способу життя, охопило 90 осіб віком від 18 до 23 років. Учасниками були студенти різних спеціальностей та вищих навчальних закладів. Дослідження проводилось дистанційно в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms, що забезпечувало зручність збору даних та доступність для респондентів.

Дослідження здійснювалося в кілька етапів, кожен з яких мав свої завдання і логіку організації..

На початковому етапі дослідження було здійснено аналіз науково-теоретичної літератури з проблеми індивідуально-типологічних особливостей та ставлення до здоров'я. Це дало змогу окреслити основні підходи до емпіричного вирішення проблеми, визначити методологічні засади дослідження, сформулювати робочі гіпотези. Результати узагальнення теоретичного матеріалу стали основою для подальших емпіричних етапів.

На другому етапі були підбрані психодіагностичні методики. Для реалізації завдань дослідження використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють оцінити ставлення до здоров'я, його цінність, а також мотиваційні компоненти. Зокрема, використовувалися такі методи:

методика «Ставлення до здоров'я» (О. В. Бацилева, І. В. Пузь), яка дозволяє оцінити суб'єктивне ставлення респондентів до свого фізичного, психічного та соціального благополуччя. Методика спрямована на виявлення усвідомлення важливості здоров'я та його значення в життєвих пріоритетах молоді.

методика «Визначення рівнів сформованості ціннісного ставлення до здоров'я»,

яка передбачає оцінку ступеня інтегрованості цінності здоров'я в структуру особистих переконань і мотивів. Цей інструмент дає змогу визначити рівень значущості здоров'я як життєвої цінності в ієрархії інших цінностей студента.

Анкета «Мотиваційний компонент ставлення до здоров'я» (Н. Волошко, В. Рибалка), що дає змогу діагностувати основні мотиваційні фактори, що впливають на формування у молоді установки на здоровий спосіб життя. У методиці наголошується на виявленні внутрішніх і зовнішніх мотиваційних впливів.

Методика діагностики особистості на мотивацію успіху (Т. Елерс), яка використовується для визначення бажання респондентів досягти особистих цілей, пов'язаних зі здоров'ям. Цей інструмент дозволяє зрозуміти, наскільки мотивація успіху співвідноситься з поведінковими проявами, спрямованими на збереження здоров'я.

Інструментом дослідження суб'єктивного ставлення респондентів до свого фізичного, психічного та соціального благополуччя є опитувальник «Ставлення до здоров'я» (автори О. В. Бацилева, І. В. Пузь). Методика спрямована на виявлення рівня усвідомлення важливості здоров'я, його значення в життєвих пріоритетах молоді та аналіз таких компонентів ставлення до здоров'я, як когнітивний, емоційний, ціннісно-мотиваційний та поведінковий.

В основу опитувальника покладено визначення поняття «ставлення до здоров'я», яке трактується як «система індивідуальних вибірових зв'язків особистості з явищами навколишньої дійсності, що сприяють або перешкоджають прагненню бути здоровим», а також визначити оцінку власного фізичного та психічного стану» (Додаток А) . Формування цієї установки є динамічним процесом, який змінюється залежно від набутого досвіду та життєвих обставин.

Анкета дає змогу оцінити суб'єктивні уявлення респондентів про стан свого здоров'я, виявити рівень обізнаності щодо здоров'язберігаючої поведінки та мотивів, що сприяють збереженню здоров'я. Він також спрямований на аналіз

факторів, що впливають на формування ставлення до здоров'я, які поділяються на зовнішні та внутрішні.

Зовнішні фактори включають характеристики середовища, зокрема соціальні умови, вплив середовища, сім'ї, друзів і соціальних норм. До внутрішніх факторів належать індивідуальні психофізіологічні та психологічні особливості респондентів, їхні емоційні переживання, переконання, поточний стан здоров'я.

Методика є цінним інструментом оцінки системного ставлення учнів до здоров'я, дозволяє дослідити, які аспекти здоров'язберігаючої поведінки є домінуючими, а які потребують додаткової уваги в процесі навчання та виховання. Використання цього опитувальника сприяє розробці індивідуальних програм мотивації здорового способу життя та формуванню свідомого ставлення до власного здоров'я.

Методика «Визначення рівнів сформованості ціннісного ставлення до здоров'я» дозволяє оцінити ступінь інтегрованості цінності здоров'я в структуру особистісних переконань, мотивів і життєвих пріоритетів. Цей інструмент спрямований на визначення рівня важливості здоров'я як життєвої цінності в ієрархії інших цінностей особистості.

В основу методики покладено чотири основні шкали, кожна з яких передбачає комплексне дослідження різних аспектів ставлення до здоров'я:

Когнітивна шкала: Визначає рівень розуміння респондентом значення здоров'я, усвідомлення ним своєї ролі в житті та діяльності, знання критеріїв впливу на здоров'я, в тому числі ушкоджуючих і зміцнюючих факторів.

Емоційна шкала: досліджує почуття та переживання респондента, пов'язані зі станом його здоров'я. Оцінює емоційний фон, викликаний погіршенням фізичного або психічного стану.

Поведінкова шкала: характеризує рівень прихильності до здорового способу життя, моделі поведінки при погіршенні самопочуття, а також особливості збереження власного здоров'я.

Ціннісно-мотиваційна шкала: Визначає місце здоров'я в системі термінальних і інструментальних цінностей особистості, а також мотиви і мотивацію, що визначають здоровий спосіб життя або його відсутність.

Методика включає 9 закритих питань з наборами тверджень (від 5 до 10), відповіді на які оцінюються за 7-бальною шкалою. Цей формат забезпечує комплексну оцінку всіх зазначених компонентів.

Проведення інструктажу: Учаснику пропонується анкета, що складається з дев'яти питань. Кожне запитання містить декілька тверджень, що стосуються різних аспектів ставлення до здоров'я. Кожне твердження респондент оцінює за 7-бальною шкалою: від 1 («зовсім не згоден») до 7 («повністю згоден»). Час заповнення анкети не обмежений, але зазвичай це займає 15–20 хвилин.

Інтерпретація результатів. Отримані дані аналізуються на основі якісного підходу. Аналіз можна проводити на наступних рівнях: Окрема заява розглядається та оцінюється самостійно. Аналізуються всі твердження, що входять до певного питання. Оцінка проводиться по кожній шкалі окремо, що дозволяє отримати узагальнений портрет ставлення респондента до здоров'я.

Третя методика, яку ми використали у нашому дослідженні анкета «Мотиваційний компонент ставлення до здоров'я», розроблена Н. Волошко та В. Рибалкою, є інструментом, спрямованим на діагностику основних мотивів, що впливають на формування установки на здоровий спосіб життя. Методика дозволяє оцінити рівень прагнень, бажань, потреб і мотивів, які впливають на поведінку студентів у сфері збереження їх фізичного, духовного, соціального та психологічного благополуччя. Опитувальник складається з 16 запитань, відповіді на які надають можливість оцінити не лише загальне ставлення до здоров'я, але й виділити його ключові компоненти. Зокрема, аналізу підлягають фізичні, духовні, соціальні та психологічні аспекти мотивації.

Методика надає досліднику можливість оцінити, наскільки студенти свідомо підходять до збереження свого здоров'я, які внутрішні чи зовнішні стимули переважають у їхньому підході до здорового способу життя, а також виявити основні бар'єри чи обмеження. Інструмент є особливо корисним для

ідентифікації індивідуальних відмінностей у ставленні до здоров'я, що робить його незамінним у вивченні мотиваційної сфери молоді.

Методика діагностики особистості на мотивацію досягнення успіху (Т. Елерс)

Методика діагностики особистості на мотивацію досягнення успіху, розроблена німецьким психологом Теодором Елерсом, використовується для визначення рівня мотивації до досягнення поставлених цілей. Інструмент дозволяє виявити схильність респондентів до досягнення успіху в різних сферах життя, включаючи здоров'я. Ця методика складається з 41 запитання, на які респонденти відповідають у форматі «так» або «ні».

Основною особливістю цього тесту є його здатність оцінити орієнтацію респондента на успіх, визначити рівень ризику, який людина готова прийняти, та її готовність наполегливо працювати для досягнення поставлених цілей. За словами автора методики, людина, орієнтована на успіх, зазвичай уникає надмірного ризику, надаючи перевагу помірним завданням, які можуть бути досягнуті завдяки зусиллям та плануванню.

У контексті здоров'я ця методика дає можливість виявити, наскільки мотивація до досягнення успіху корелює з прагненням респондентів підтримувати своє фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Результати опитувальника допомагають зрозуміти, які фактори стимулюють молодь до активних дій, спрямованих на збереження здоров'я, та які поведінкові стратегії вони застосовують для досягнення цієї мети.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження, проведене серед студентської молоді віком від 18 до 23 років, дозволило отримати ґрунтовні дані щодо особливостей ставлення до здоров'я, сформованості мотиваційного компоненту та ціннісних орієнтацій, пов'язаних із здоровим способом життя. Загальна вибірка дослідження склала 90

осіб, які навчаються в різних навчальних закладах і мають різні спеціальності. Дослідження проводилось дистанційно за допомогою гугл-форм, що дозволило охопити широку аудиторію респондентів та зібрати об'єктивні дані.

В анкеті «Ставлення до здоров'я» увагу було зосереджено на аналізі ціннісно-мотиваційної складової, що дало змогу детально дослідити, як респонденти оцінюють здоров'я в контексті своїх життєвих пріоритетів. Цей компонент включає три запитання, спрямовані на визначення місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей та виявлення основних причин недостатнього піклування про здоров'я.

Аналіз першого запитання, яке стосувалося місця здоров'я серед термінальних цінностей представлено на рис. 2.1.

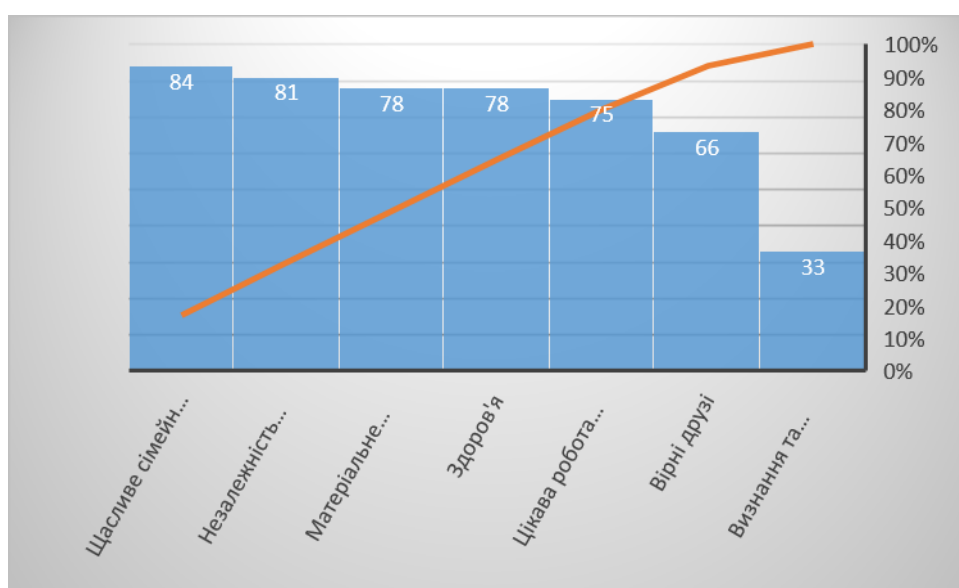


Рисунок 2.1. Розподіл термінальних цінностей серед респондентів: місце здоров'я в ієрархії життєвих пріоритетів

Отриманий аналіз показав, що респонденти визначили провідною сферою життя щасливе сімейне життя, яке обрали 93% досліджуваних. Наступною за важливістю була незалежність (свобода), яку визнали важливою 90% учасників дослідження. Третє місце з такими ж показниками посіли здоров'я та матеріальний добробут - по 87% учасників. Кар'єра як цінність є важливою для

83% респондентів, а 73% осіб оцінили важливість вірних друзів. Водночас лише 37% осіб відзначили як значущу сферу визнання та повагу оточуючих. Така картина свідчить про те, що здоров'я, хоч і не є провідною цінністю, входить до групи ключових життєвих пріоритетів, що свідчить про зростання його значення у свідомості молоді. Ці результати представлені у вигляді графічної діаграми.

Результати другого питання методики «Ставлення до здоров'я», яке було спрямоване на оцінку здоров'я як інструментальної цінності, розкривають важливість різних факторів для досягнення життєвих цілей респондентів. Аналіз таблиці показує наступний розподіл значень рис. 2.2.:

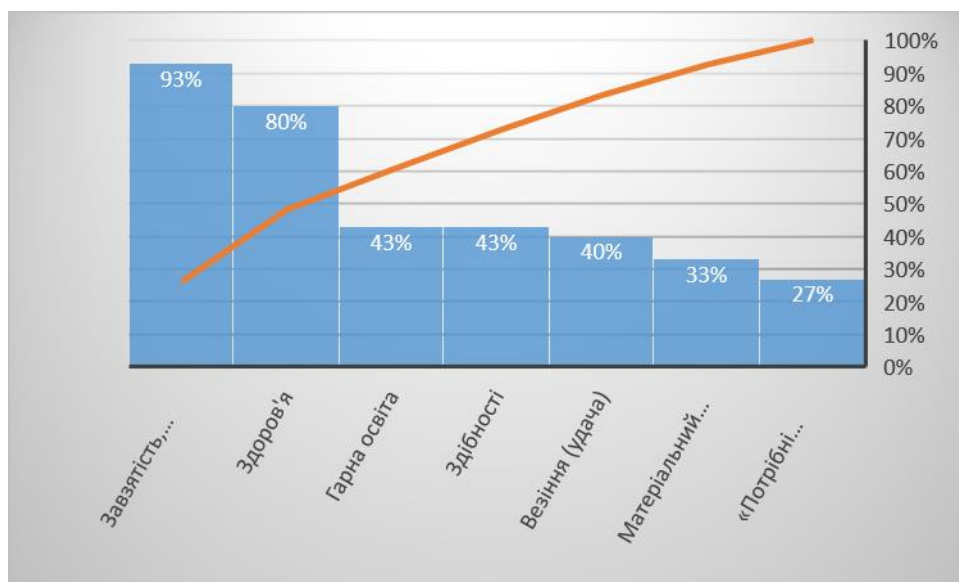


Рисунок 2.2. Розподіл інструментальних цінностей респондентів за методикою «Ставлення до здоров'я»

Здоров'я, як інструментальна цінність, посідає друге місце серед факторів, що свідчить про його високу важливість для респондентів (72 респонденти). Важливість здоров'я поступається лише наполегливості та працьовитості, які відзначили 84 учасники дослідження. Це підкреслює роль внутрішньої мотивації та активної життєвої позиції в досягненні успіху.

Цінність здібностей та добра освіта отримали однакову кількість відповідей (39), що свідчить про важливість розвитку інтелектуальних умінь та професійних

знань для студентської молоді. У той же час матеріальний достаток і удача оцінені дещо нижче (30 і 36 відповідно), що свідчить про їх середню значимість у системі інструментальних цінностей респондентів.

Найнижчу оцінку отримала категорія «Потрібні зв'язки» (24), що може свідчити про низьку залежність молоді від зовнішньої підтримки чи соціального капіталу, а також про орієнтацію на особисті досягнення, а не на чужий вплив.

Результати свідчать про те, що студенти сприймають здоров'я як важливий ресурс для досягнення життєвих цілей, що узгоджується з теоретичними уявленнями, розглянутими в першому розділі. Відповідно до наукових досліджень, здоров'я входить до системи інструментальних цінностей як ресурс, що сприяє ефективній реалізації потенціалу особистості. Це також підтверджує зростаюче усвідомлення молоддю важливості збереження здоров'я.

Таким чином, результати другого запитання свідчать про те, що студенти, визнаючи здоров'я важливою цінністю, водночас акцентують увагу на власних здібностях і працьовитості як на ключових засобах досягнення успіху. Це свідчить про інтеграцію у свідомість молоді цінності здоров'я, яка стає невід'ємною частиною її життєвих пріоритетів.

Результати третього питання методики «Ставлення до здоров'я» спрямовані на виявлення основних причин недостатньої уваги респондентів до медичного обслуговування та охорони здоров'я. Аналіз отриманих даних показує декілька основних тенденцій.



Рисунок 2.3. Основні причини недостатньої уваги до медичного обслуговування та охорони здоров'я серед респондентів

Провідним фактором, що заважає піклуватися про здоров'я, є відсутність сили волі, яку відзначили 51 респондент (56,7%). Це свідчить про те, що для багатьох студентів характерна недостатня мотивація до систематичної турботи про своє здоров'я, що підтверджує важливість формування стійких звичок поведінки та ціннісного ставлення до здоров'я.

Другим вагомим бар'єром став брак часу та великі фінансові витрати, про що зазначили 42 респонденти (46,7%). Ці показники підкреслюють роль соціально-економічних умов у доступі до якісної медичної допомоги та здоров'язберігаючих заходів. В умовах сучасного студентського життя це може бути пов'язано з великим навчальним навантаженням і обмеженими фінансовими ресурсами.

Серед інших важливих факторів – відсутність компанії (36 осіб, 40%), небажання обмежувати себе (33 особи, 36,7%) та більш важливі справи (30 осіб, 33,3%). Це свідчить про вплив соціально-поведінкових чинників, які сприяють або, навпаки, перешкоджають розвитку мотивації до здорового способу життя.

Менш суттєвими, але все ж присутніми перешкодами є відсутність знань про необхідні заходи (21 особа, 23,3%) та відсутність відповідних умов (21 особа,

23,3%). Ці результати підтверджують, що частина студентів не володіє базовою інформацією про збереження здоров'я або не має можливості вести здоровий спосіб життя через екологічні обмеження.

Отримані результати співвідносяться з теоретичними концепціями, розглянутими в першому розділі, зокрема щодо впливу зовнішніх (соціально-економічних та екологічних) та внутрішніх (мотиваційних, емоційних, поведінкових) факторів на формування ставлення до здоров'я. З точки зору психологічного аналізу такі показники свідчать про необхідність розробки інтегративних програм, які включають мотиваційну та освітню складові, спрямовані на підвищення обізнаності, розвиток стійкості до соціальних бар'єрів, формування довгострокової відповідальності за власне здоров'я.

Додатковий аналіз інших шкал опитувальника показав, що усі три шкали методики — когнітивна, емоційна та поведінкова — висвітлюють різні аспекти сприйняття здоров'я, його важливості та практик збереження.

Когнітивна шкала. Результати аналізу показують, що основним чинником, який негативно впливає на стан здоров'я, респонденти визначили «спосіб життя» (83%), що свідчить про високу усвідомленість студентів щодо ролі способу життя в підтримці фізичного та психічного стану. Водночас лише половина опитаних (50%) визнають недостатню турботу про власне здоров'я як значущий фактор впливу. Це свідчить про наявність когнітивного дисонансу: хоча студенти розуміють важливість здорового способу життя, вони не завжди пов'язують свої дії або бездіяльність із погіршенням стану здоров'я. Такий розподіл результатів узгоджується з теоретичними положеннями про важливість когнітивного компоненту ставлення до здоров'я, розглянутими у першому розділі, зокрема, про зв'язок знань із поведінкою.

Емоційна шкала. Провідними емоційними станами при належному самопочутті є відчуття щастя та спокою (по 80%). Ці показники свідчать про високий рівень задоволення життям серед студентів, які відчують себе здоровими. Проте при втраті здоров'я переважають стани стурбованості (73,3%) та пригнічення (56,7%). Це підкреслює важливість емоційного компонента в

загальному ставленні до здоров'я: позитивні емоції асоціюються зі здоров'ям, а його погіршення викликає негативні реакції, які, у свою чергу, можуть впливати на мотивацію до корекції поведінки. Такий розподіл емоційних реакцій співвідноситься з теорією емоційного регулювання мотивації, що була розглянута у теоретичному огляді.

Поведінкова шкала. Найбільш регулярними практиками підтримки здоров'я серед респондентів є уникання шкідливих звичок (60%), заняття фізичними вправами (56,7%) та турбота про режим сну і відпочинку (56,7%). Однак лише трохи більше половини респондентів практикують ці види активності, що свідчить про недостатню систематичність у поведінці, спрямованій на зміцнення здоров'я. Це може бути пов'язано як із відсутністю стійкої мотивації, так і з бар'єрами, такими як брак часу або ресурсів. Подібна тенденція узгоджується з теоретичними уявленнями про поведінковий компонент ставлення до здоров'я, який вимагає не лише знань та емоційної зацікавленості, а й дисципліни та доступу до відповідних умов.

Таким чином, результати дослідження свідчать про наявність когнітивно-емоційної усвідомленості щодо здоров'я, проте поведінковий компонент залишає простір для вдосконалення. Це підтверджує важливість комплексного підходу до формування мотивації та навичок, спрямованих на збереження здоров'я, що є актуальним завданням як для освітнього середовища, так і для суспільства в цілому.

Аналіз даних, отриманих за методикою «Визначення рівнів сформованості ціннісного ставлення до здоров'я», дозволяє оцінити стан основних компонентів ставлення до здоров'я в респондентів. Основна увага приділяється трьом показникам: місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей, потреба в збереженні та зміцненні здоров'я, мотивація до здорового способу життя. Розглянемо кожен показник докладніше (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Місце/сформованість	К-ть	
<i>Місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей особистості</i>		
Провідне місце		
Інше місце		
<i>Потреба до збереження і зміцнення здоров'я</i>		
Сформована		
Частково сформована		
Недостатньо сформована		
<i>Мотивація на здоровий спосіб життя</i>		
Сформована		
Частково сформована		
Недостатньо сформована		

Місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей. Результати показують, що лише 17% респондентів визначили здоров'я як провідну життєву цінність, а 83% віднесли його до другорядної (див. рис. 2.4).

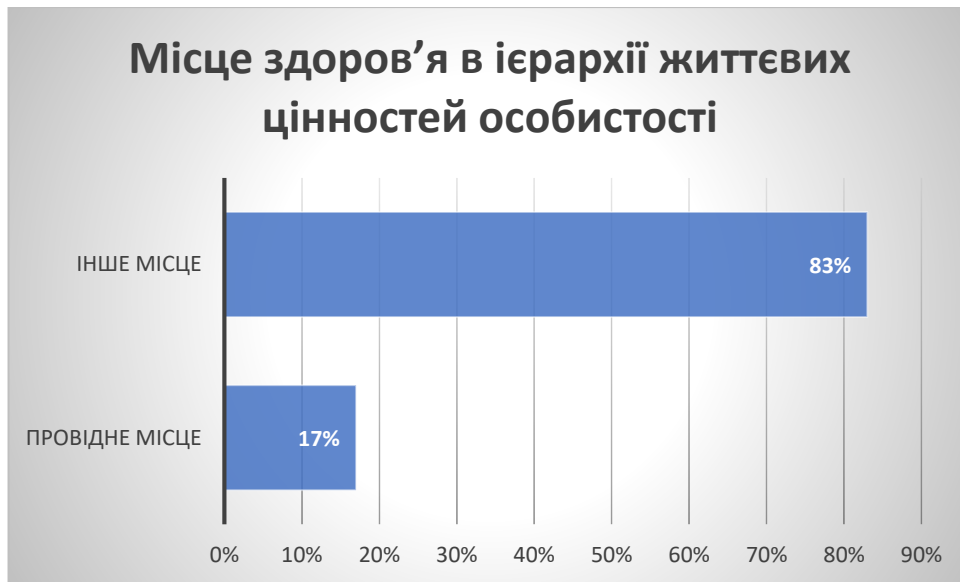


Рисунок 2.4. Показники місця здоров'я в ієрархії життєвих цінностей особистості

Це свідчить про те, що для більшості учасників дослідження здоров'я не є головним життєвим пріоритетом. Такий розподіл свідчить про недостатнє усвідомлення важливості здоров'я для забезпечення гармонійного та продуктивного життя. Відповідно до теоретичних положень, розглянутих у першому розділі, здоров'я є фундаментальною умовою розвитку особистості та реалізації її потенціалу. Проте отримані дані свідчать про те, що серед респондентів домінують інші цінності, які затьмарюють важливість здоров'я, що потребує додаткового аналізу причин такого розподілу.

Необхідність збереження і зміцнення здоров'я. Потреба в збереженні та зміцненні здоров'я має низький рівень сформованості у більшості респондентів: у 60% ця потреба сформована недостатньо, у 30% сформована частково і лише 10% демонструють сформовану потребу (див. рис. 2,5).



Рисунок 2.5. Показники потреби до збереження та зміцнення здоров'я

Це свідчить про слабе усвідомлення ролі здоров'я в досягненні особистих і професійних цілей. Відсутність такої потреби може бути результатом низького рівня усвідомлення переваг здорового способу життя або впливу соціальних і культурних чинників, які не сприяють формуванню відповідного ставлення до здоров'я. Теоретично потреба в збереженні здоров'я є однією з основних для підтримки якості життя, тому її низький рівень серед респондентів викликає занепокоєння.

Мотивація до здорового способу життя. Найменш розвиненою складовою є мотивація здорового способу життя: недостатньо сформована мотивація – у 72% респондентів, частково сформована – у 27%, чітко сформованої мотивації немає у жодного з учасників дослідження (див. рис. 2.6).



Рисунок 2.5 Показники мотивації до здорового способу життя

Це свідчить про недостатню інтегрованість здорового способу життя в систему поведінкових установок молоді. Відповідно до теорії мотивації, розглянутої в першому розділі, внутрішня мотивація є ключовим фактором тривалого дотримання здорового способу життя. Відсутність такої мотивації може призвести до нехтування власним здоров'ям, що негативно позначається на якості життя, продуктивності та загальному самопочутті.

Аналізуючи загальний рівень сформованості ціннісно-мотиваційного компоненту (рис.2.6),



Рисунок 2.6. Аналіз загального рівня сформованості ціннісно-мотиваційного компоненту

слід зазначити, що найбільша частка респондентів (43%) демонструє рівень нижчий від середнього. Це означає, що здоров'я як цінність знаходиться поза основними життєвими пріоритетами, а мотивація і потреба в його збереженні розвинені слабо. Середній рівень виявлено у 37% респондентів, що свідчить про часткове усвідомлення важливості здоров'я, тоді як лише 6% показали рівень, вищий за середній. Жоден респондент не досяг високого рівня фізичної підготовки, що свідчить про серйозну відсутність уваги до здорового способу життя серед молоді.

Отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованих заходів, спрямованих на підвищення обізнаності молоді щодо важливості здоров'я як життєво важливої цінності. Низькі показники сформованості потреби та мотивації до здорового способу життя підкреслюють необхідність створення навчальних програм та кампаній, орієнтованих на формування відповідального ставлення до власного здоров'я. Ці програми повинні враховувати індивідуальні особливості респондентів і сприяти розвитку внутрішньої мотивації через практичну участь у заходах, що сприяють здоровому способу життя. Такий підхід може сприяти гармонійному розвитку особистості та покращенню якості життя.

Аналіз та інтерпретація результатів за методикою «Визначення рівнів сформованості ціннісного ставлення до здоров'я». Отримані дані дають змогу оцінити стан мотиваційної складової ставлення до здоров'я за чотирма основними аспектами: духовним, соціальним, психологічним та фізичним. Середнє емпіричне значення для кожного аспекту визначається відповідно до рейтингової шкали та розраховується загальне середнє значення для опитувальника в цілому. Результати відображаються в таблиці 2.2, що дозволяє детально проаналізувати кожен показник.

Таблиця 2.2

Результати оцінки аспектів за методикою Визначення рівнів сформованості ціннісного ставлення до здоров'я

Аспекти	Результати
Духовний	
Соціальний	
Психологічний	
Фізичний	

Середнє емпіричне значення духовного аспекту становить -0,3, що відповідає середньому рівню сформованості мотиваційного компоненту. Це свідчить про недостатню інтеграцію духовних цінностей у ставлення до здоров'я більшості респондентів. Теоретично духовний аспект відіграє важливу роль у формуванні мотивації, адже духовні переконання можуть сприяти розумінню здоров'я як цілісної категорії, що поєднує фізичне, психічне та соціальне благополуччя. Низький рівень цього аспекту свідчить про необхідність включення теми духовності до програм формування здорового способу життя.

Середнє емпіричне значення соціального аспекту становить 2,8, що відноситься до середньо-високого рівня. Це означає, що соціальні чинники, такі як підтримка середовища чи вплив суспільства, мають помірний вплив на ставлення респондентів до здоров'я. Соціальний аспект показує, що більшість респондентів усвідомлюють важливість здоров'я в соціальних взаємодіях, але цей рівень можна підвищити шляхом підвищення обізнаності та залучення до спільних заходів, спрямованих на підтримку здорового способу життя.

Психологічний аспект отримав найвищий показник – 4, що відповідає високому рівню мотиваційної складової. Це свідчить про добре розвинене у респондентів усвідомлення важливості здоров'я для психічного благополуччя. Високий рівень цього аспекту корелює з позитивним ставленням до власного здоров'я та розумінням його важливості для досягнення життєвих цілей. Результати підтверджують теоретичні положення, згідно з якими психологічне

благополуччя є одним із ключових факторів, що впливають на загальну якість життя.

Середнє значення фізичного аспекту становить 3,6, що також відповідає середньо-високому рівню. Це свідчить про те, що респонденти приділяють увагу фізичним аспектам свого здоров'я, таким як фізична активність, правильне харчування або відмова від шкідливих звичок. Проте є потенціал збільшення цього показника за рахунок популяризації програм, спрямованих на підвищення фізичної активності.

Загальне середнє емпіричне значення за опитувальником становить 2,525, що відповідає середньо-високому рівню мотиваційної складової ставлення до здоров'я. Це свідчить про те, що в цілому респонденти демонструють помірний рівень сформованості мотивації до здорового способу життя, однак рівень сформованості різних аспектів різний.

Отримані результати свідчать про те, що психологічний та фізичний аспекти є найбільш вираженими компонентами мотиваційного ставлення до здоров'я респондентів, а духовний та соціальний аспекти потребують додаткової уваги. Ці дані узгоджуються з теоретичними положеннями, розглянутими в першому розділі, і свідчать про необхідність комплексного підходу до формування ставлення до здоров'я, який враховуватиме всі аспекти - духовний, соціальний, психологічний і фізичний.

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху дозволила отримати детальні дані про рівень мотивації досліджуваних респондентів. Аналіз показників дозволяє виділити чотири рівні мотивації: надто високий, помірно високий, середній і низький. Розподіл результатів представлений у відсотковому та кількісному вираженні в табл 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівні мотивації до успіху серед респондентів

Рівень мотивації	Кількість респондентів (n)	Відсоток (%)
Занадто високий		
Помірно високий		
Середній		
Низький		

Після аналізу результатів, представлених у таблиці 2.3, результати можна інтерпретувати наступним чином:

1. Значно вищий рівень мотивації (17%) Цей рівень характеризується більшим прагненням до успіху, часто супроводжуваним підвищеною тривожністю та страхом невдачі. Люди з таким рівнем мотивації ставлять перед собою високі цілі, але часто переоцінюють свої здібності, що може призвести до емоційного виснаження. Цей показник свідчить про ризик деструктивного впливу мотивації через завищені очікування та самокритичність.

2. Помірно високий рівень мотивації (22%) Цей рівень респондентів демонструє збалансоване бажання досягти успіху. Вони готові йти на помірний ризик і зосереджуватися на досягненні своїх цілей за рахунок своїх здібностей. Ця група проявляє високу активність, ініціативу та наполегливість, що сприяє продуктивності та росту.

3. Середній рівень мотивації (44%) є найбільшою часткою рівня респондентів. Середній рівень мотивації характеризується помірною орієнтацією на стабільність і успіх. Для цих людей характерна залежність від зовнішніх подразників, що знижує їх ініціативу. Вони не бояться невдачі, але можуть проявляти меншу наполегливість у досягненні складних цілей.

4. Низький рівень мотивації (17%) Респонденти з низьким рівнем мотивації мають слабе бажання досягти успіху. Такі особистості, як правило, не схильні до ризику, виявляють пасивність у прагненні до мети та більше зосереджені на уникненні невдачі, ніж на досягненні позитивних результатів. Відсутність

внутрішніх стимулів у цій групі може бути причиною їх зниження продуктивності та задоволеності життям. Це вказує на необхідність створення умов, що сприяють розвитку мотивації досягнення та внутрішньої мотивації.

Таким чином, результати свідчать про те, що переважає середній рівень мотивації успіху (44% респондентів). Це свідчить про те, що більшість досліджуваних людей мають стійке, але помірне бажання досягати цілей. При цьому майже рівні частки респондентів мають дуже високий (17%) і низький (17%) рівень мотивації, що вказує на дві групи з різним ставленням до успіху: одні орієнтовані на надмірні зусилля, а другі уникають активних дій. У свою чергу, середнє емпіричне значення мотиваційного компонента за опитувальником становить 2,6, що відповідає середньому рівню. Це значення свідчить про те, що досліджувана вибірка має помірний рівень мотивації до успіху, що вимагає додаткових заходів для її підвищення та синхронізації. Отримані результати підтверджують теоретичне положення про необхідність підтримки збалансованого рівня мотивації успіху як важливого чинника ефективної життєдіяльності особистості.

Отримані результати свідчать про наявність суттєвих відмінностей у сформованості ціннісного ставлення до здоров'я та мотивації до здорового способу життя у студентської молоді. Переважання середнього або низького рівня мотивації до успіху та неадекватна інтеграція здоров'я як ключової життєвої цінності. Необхідний комплексний підхід до вдосконалення освітніх програм та заходів з підвищення обізнаності. Результати дослідження. Ставлення до здоров'я включає когнітивні важливість інтеграції емоційної та поведінкової складових та вказують на необхідність посилення уваги до формування у молоді ціннісно-мотиваційної складової.

Висновки до розділу 2

Результати емпіричного дослідження за чотирма діагностичними методами дозволили комплексно оцінити ставлення студентської молоді до здоров'я, рівень

конструктів мотиваційного компонента та ціннісні орієнтації. У дослідженні взяли участь 90 респондентів віком 18-23 роки, яке проводилося дистанційно за допомогою Google Forms. Аналіз даних виявив декілька важливих тенденцій та проблемних аспектів.

Методика дослідження ставлення до здоров'я показала, що здоров'я, хоч і входить до групи ключових життєвих пріоритетів, не є домінуючою цінністю для більшості студентів. Так, лише 17% респондентів поставили здоров'я на перше місце серед життєвих цінностей, тоді як 83% визначили його як другорядне. Крім того, дослідження показало, що значна частина молоді нехтує звичайною медичною допомогою через відсутність сили волі (56,7%), брак часу (46,7%) та фінансові обмеження (46,7%). Ці результати підтверджують наявність когнітивного дисонансу: студенти розуміють важливість здоров'я, але часто не втілюють ці знання в практичну поведінку.

За результатами методики «Визначення рівнів сформованості ціннісного ставлення до здоров'я» встановлено, що більшість респондентів демонструють низький рівень потреби в охороні здоров'я (60%) та недостатню сформованість мотивації до здорового способу життя (72%).) з. Аналіз граней ціннісного ставлення показав, що найбільш розвиненою є психологічна грань (4,0 бала), а найслабшою – духовна (-0,3 бали). Це відображає необхідність підвищення обізнаності про роль здоров'я в контексті життєвих цінностей шляхом включення духовних і соціальних факторів у програми охорони здоров'я.

Методика «Мотиваційний компонент ставлення до здоров'я» підтвердила недостатню сформованість у респондентів внутрішньої мотивації до здорового способу життя. Це зменшує ймовірність тривалого дотримання здорових звичок і вказує на необхідність комплексних освітніх програм, спрямованих на посилення ціннісного усвідомлення важливості здоров'я.

Згідно з методикою «Індивідуальна діагностика мотивації до успіху», більшість студентів мають середній рівень мотивації до досягнення успіху (44%), що свідчить про збалансований, але помірний рівень бажання досягти життєвих цілей, але 17% респондентів демонструють низький рівень мотивації, що може

свідчити про відсутність внутрішніх стимулів до діяльності. У свою чергу, 22% мають помірно високий рівень, який характеризується їх помірним ризиком і наполегливістю в досягненні цілей. Цей показник вказує на необхідність розвитку внутрішньої мотивації для гармонійного особистісного зростання.

Отримані результати свідчать про наявність суттєвих відмінностей у сформованості ціннісного ставлення до здоров'я та мотивації до здорового способу життя у студентської молоді. Переважання середнього або низького рівня мотивації до успіху та неадекватна інтеграція здоров'я як ключової життєвої цінності. Необхідний комплексний підхід до вдосконалення освітніх програм та заходів з підвищення обізнаності. Результати дослідження. Ставлення до здоров'я включає когнітивні важливість інтеграції емоційної та поведінкової складових та вказують на необхідність посилення уваги до формування у молоді ціннісно-мотиваційної складової.

РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ПРОГРАМ СПРЯМОВАНИХ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Метою цього розділу є аналіз існуючих освітніх програм, спрямованих на формування мотивації до здорового способу життя, з метою визначення їх методологічної основи, структурних характеристик та ефективності. Такий аналіз може визначити сильні сторони та обмеження програми. Дозволяє визначити, що можна врахувати при розробці вашої розробки. Викладання.

3.1. Огляд досвіду впровадження тренінгових програм

Тренінгові програми, спрямовані на формування мотивації до здорового способу життя, є важливим інструментом у сферах практичної психології, соціальної роботи та охорони здоров'я. Вони спрямовані на підвищення обізнаності про важливість здоров'я, стимулювання змін у поведінці та розвиток необхідних навичок для реалізації здорового способу життя. Аналіз таких ініціатив дозволяє не тільки оцінити їх ефективність, але й визначити основні методологічні підходи, які можуть бути використані при створенні нових програм.

Одним з найважливіших аспектів, що впливають на успіх тренінгу, є врахування специфіки цільової групи та соціокультурного контексту. Молодь, працівники бізнес-сектору чи інші соціальні групи мають різні потреби, що вимагає адаптації методів і форм реалізації програм. У цьому контексті досвід, отриманий в результаті реалізації подібних проєктів, є важливим і може слугувати основою для розробки нових ефективних ініціатив.

На основі аналізу літературних джерел та досвіду практичної реалізації було обрано декілька програм, які заслуговують на більш детальний розгляд: «Здоровий старт», корпоративні програми («Здоров'я в дії», «Активний спосіб життя») та молодіжні ініціативи («Молодь за здоров'я»). Ці програми

відображають різні підходи до мотивації здорового способу життя з урахуванням специфіки цільової групи.

Наприклад, програма «Здоровий старт» орієнтована на молодь і має на меті формування звичок здорового способу життя, включаючи фізичну активність, збалансоване харчування та відповідний розпорядок дня. Унікальністю програми є використання інтерактивних методів, таких як групові вправи, завдання та оцінка прогресу за допомогою інструментів самооцінки. Результати програми підтверджують позитивні зміни в поведінці учасників, але вона обмежена невеликою цільовою групою, оскільки спрямована лише на молодь (Arterium, 2023).

Для корпоративного сектору були розроблені такі програми, як «Здоров'я в дії» та «Активний спосіб життя», спрямовані на покращення самопочуття працівників, зменшення стресу та підвищення продуктивності. Основними компонентами цих програм є індивідуальне консультування, бесіди про здоровий спосіб життя та організація фізичної активності в робочий час. Вони довели свою надзвичайну ефективність у зменшенні кількості невиходів на роботу через хворобу та підвищенні задоволеності працівників роботою. Однак їх впровадження потребує значних фінансових ресурсів, що може стати перешкодою для компаній з обмеженим бюджетом (Фармак, 2023).

Молодіжні ініціативи, такі як «Молодь за здоров'я», спрямовані на студентів та старшокласників. Вони включають освітні модулі, воркшопи та соціальні заходи, спрямовані на підвищення обізнаності про здоровий спосіб життя та заохочення до зміни поведінки. Інтерактивні формати, такі як групові дискусії та тематичні заходи, інтегровані в програму для забезпечення активної участі учасників. Водночас ефективність програми залежить від того, наскільки вона інтегрована в освітній процес і чи передбачені довгострокові заходи підтримки (Молодь за здоров'я, 2023).

Аналіз результатів цих програм дає підстави стверджувати, що кожна з них має свої сильні сторони, такі як інтерактивність, залучення учасників та відповідність реальним потребам аудиторії. Однак існують і обмеження, такі як

недостатня підтримка довгострокових результатів або потреба у значних фінансових ресурсах для реалізації. Ці висновки дають підстави для розробки нових підходів, які можна використати при розробці власної програми з підвищення мотивації до здорового способу життя.

Програма, запропонована в цьому дослідженні, базується на ідеях, представлених у конкурсній роботі «Формування мотивації до здорового самозбереження у молодого покоління». Ця ініціатива була відзначена другим місцем у номінації «Психологія здоров'я: стратегії і тактики підтримки та самозбереження особистого здоров'я» на Всеукраїнському конкурсі наукових робіт студентів у 2023 році [4]. На основі отриманих результатів та аналізу даних у нашому дослідженні було розроблено програму для покращення мотиваційного компоненту ставлення до здоров'я.

Програм: *«Шлях до здоров'я: Формування у молоді мотивації до самозбереження»*

У сучасних умовах, коли рівень обізнаності молоді щодо здорового способу життя залишається недостатнім, виникає необхідність розробки програм, спрямованих на формування стійкої мотивації до збереження здоров'я. Дані досліджень свідчать про низький рівень усвідомлення важливості здоров'я як життєво важливої цінності, слабо сформованість звичок, пов'язаних із здоровим способом життя, а також недостатню готовність до змін моделей поведінки. Реалізація інтегративної програми, що враховує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти мотивації, є ключовим завданням підвищення рівня самозбереження молоді.

Мета програми: Сприяти формуванню стійкого мотиваційного компоненту ставлення до здоров'я у молоді за допомогою інтерактивних методів, розвитку свідомого ставлення до здорового способу життя та практичних навичок збереження здоров'я.

Завдання програми:

ідвигити обізнаність учасників про вплив способу життя на фізичне та психічне здоров'я.

формувати позитивне ставлення до здорового способу життя за допомогою інтерактивних методів.

озвивати навички самоаналізу та саморегуляції поведінки, спрямованої на покращення здоров'я.

озробити стратегії та інструменти подолання перешкод на шляху до здорового способу життя.

ідвижити відповідальність за власне здоров'я як важливий ресурс для життя.

Програма орієнтована на молодь віком від 14 до 28 років, в тому числі студентів вищих навчальних закладів, які мають недостатньо сформоване ставлення до здорового способу життя.

Форма проведення занять: Групові тренінги з інтерактивними елементами (дискусії, рольові ігри, воркшопи, групові проекти).

Кількість занять: Програма складається з 8 занять по 2 години кожне, що проводяться раз на тиждень протягом двох місяців.

Структура заняття:

ступне заняття: знайомство з програмою, визначення очікувань та мотивація учасників.

світній блок: Лекції про важливість здоров'я та вплив способу життя на фізичне і психічне здоров'я.

нтерактивний блок: Групові дискусії, вправи на розвиток свідомого ставлення до здоров'я.

рактичний блок: Воркшопи з формування здорових звичок, аналіз власної поведінки.

аключна сесія: Підведення підсумків, оцінка прогресу, розробка індивідуальних планів на майбутнє.

Програма також передбачає використання електронних інструментів для самооцінки та фіксації прогресу учасників.

№ Заняття	Мета заняття	Тривалість	Зміст заняття
Назва заняття			

«Старт до здоров'я»	Ознайомлення учасників із програмою, визначення очікувань та мотивації	2 г	Вступне слово; вправа «Коло знайомств» (знайомство); обговорення очікувань; створення правил групи; огляд програми.
«Здоров'я як життєва цінність»	Підвищення усвідомлення значення здоров'я як фундаментальної цінності	2 г	Лекція-дискусія: «Роль здоров'я у житті людини»; вправа «Дерево цінностей»; аналіз життєвих ситуацій; групова рефлексія.
«Кроки до здорового життя»	Надання знань про основи здорового способу життя	2 г	Лекція: основи ЗСЖ; вправа «Піраміда здоров'я»; кейс-аналіз; групова робота: «Мій план здоров'я».
«Здоров'я тіла та спокій душі»	Розвиток навичок саморегуляції та роботи зі стресом	2 г	Майстер-клас «Як працює стрес»; техніки релаксації (діафрагмальне дихання, mindfulness); вправа «Стрес: причини та наслідки»; рефлексія.
«Звички, що змінюють життя»	Формування навичок створення і підтримки здорових звичок	2 г	Вправа «Щоденник звичок»; групова дискусія «Шлях до змін»; індивідуальна робота «Мій новий розпорядок дня»; рефлексія.

«Долаємо бар'єри разом»	Виявлення та подолання особистих бар'єрів до здорового способу життя	2 г	Робота з кейсами: «Що заважає здоровому життю»; техніка «Виявлення бар'єрів»; мозковий штурм «Шляхи подолання перешкод»; створення карти рішень.
«Відповідальність як вибір»	Формування відповідального ставлення до власного здоров'я	2 г	Лекція-дискусія: «Що таке відповідальність?»; вправа «Коло відповідальності»; практикум «Щоденні вибори»; рефлексія.
«Мій шлях до здоров'я»	Оцінка досягнень, закріплення знань та планування подальших дій	2 г	Огляд результатів програми; вправа «Моє майбутнє здоров'я»; групова дискусія «Що я змінив/ла?»; розробка індивідуальних планів розвитку.

Рекомендації щодо впровадження програми «Шлях до здоров'я: формування мотивації до самообслуговування у молоді».

Вибір цільової аудиторії: Програма для закритих груп молоді 14-25 років. Учасники пройдуть попередню діагностику, яка визначить рівень мотивації залишатися здоровим, загальне ставлення до здоров'я та основні аспекти способу життя. Це дозволить адаптувати програму до потреб групи.

Попереднє планування: Спеціаліст, відповідальний за впровадження програми, повинен заздалегідь організувати процес. Це включає формування групи, визначення мети та завдань програми, підготовку матеріалів та обладнання, а також планування часу та місця проведення занять. Важливо передбачити можливі несподівані ситуації та шляхи їх вирішення.

Гнучкість робочого місця: програмні вправи та вміст блоків можна адаптувати відповідно до запитів і потреб групи за умови збереження загальних цілей і завдань програми. У разі необхідності допускається заміна обладнання на наявне за умови незмінності сенсу та чіткості робіт.

Порядок роботи: слід дотримуватися порядку класів, оскільки він заснований на логічній структурі програми. При виявленні мотивації низького рівня можуть бути додані додаткові блоки на основі результатів діагностики, які відповідають загальним темам програми.

Кваліфікація ведучого: Програму може вести фахівець з психологічної освіти, який володіє знаннями про побудову діагностичної та корекційної роботи та має досвід роботи з молодіжною аудиторією.

Динаміка групової роботи: Лідер повинен спостерігати за груповою динамікою, звертаючи увагу на взаємодію між учасниками, рівень їх зацікавленості та мотивації. Важливо виявити учасників із нижчим рівнем мотивації та надати їм додаткову підтримку.

Знання тематики програми: фахівець повинен досконало знати зміст програми, розуміти основні категорії, методичну основу, послідовність занять і зміни, що відбуваються під час виконання.

Зворотній зв'язок: на кожному уроці необхідно організовувати обговорення попередніх кроків і досягнутих результатів. Це дозволить оцінити ефективність програми, а також зрозуміти, чи потребує робота додаткових покращень.

Баланс інтенсивності: важливо переконатися, що група не перевантажена або, навпаки, занадто розслаблена. Кожне заняття має бути структурованим і відповідати потребам і запитам учасників.

Фінальний етап: після завершення програми необхідно проаналізувати результати, провести повторну діагностику учасників, а також надати рекомендації щодо подальшого вдосконалення. Це може включати психологічну підтримку, інформаційну підтримку та пропаганду здорового способу життя в громаді.

3.2 Стратегії підвищення мотивації до здорового способу життя.

Проблема зацікавленості студентів в активній участі часто виникає в процесі реалізації програм, спрямованих на формування мотивації до збереження здоров'я. Зокрема, постає питання, як заохочувати молодь до відповідального ставлення до свого здоров'я, створюючи тим самим позитивну мотивацію до його охорони та покращення.

Показано, що активна діяльність, спрямована на підтримання здорового способу життя, сприяє формуванню відповідної мотивації, яка є основою для розвитку ставлення до здорової поведінки, але, тим не менше, активність не завжди стає рушійною силою змін у студентській молоді. . Однією з причин є спосіб формулювання рекомендацій щодо охорони здоров'я, часто в категоричній або приписній формі. Такий підхід викликає, як правило, протилежну реакцію - зниження інтересу. Такі рекомендації молодь часто сприймає як нав'язливість, особливо якщо самі вчителі не наводять прикладів здорового способу життя. Натомість ЗМІ, які часто продукують привабливі образи нездорової поведінки, створюють у молоді протилежну мотивацію [61].

У зв'язку з цим актуальним є пошук нових підходів до побудови мотиваційної складової ставлення до здоров'я. Оскільки більшість учнів не в змозі самостійно виробити стійку мотивацію, важливо створити комплексну систему навчання та виховання. Ця система повинна бути спрямована на формулювання цілей якості, які сприяють збереженню здоров'я. Для ефективного впливу, зокрема на молодь, важливо враховувати фактори, які сприяють зміні її переконань.

На переконання молодих людей впливають такі аспекти:

- **Особиста інформація.** Ідеї, почуті вперше, пов'язані з минулим досвідом, можуть змінити ставлення та створити нові переконання.
- **Важлива інформація.** Проблеми чи потреби, пов'язані з особистістю, частіше впливають на мотивацію.

моційно насичена інформація. Дані, які викликають сильні емоції, зберігаються в пам'яті та можуть мати глибокий ефект.

фіційні джерела. Інформація, що стосується референтних груп або авторитетних даних, сприймається як більш надійна.

оєднання зі здоровими цінностями. Встановлення зв'язку між здоров'ям і особистими принципами чи життєвими цінностями зміцнює мотивацію.

спішна діяльність. Досягнення позитивних результатів у будь-якій сфері підсилює бажання повторити успішний досвід.

амоаналіз і саморефлексія. Уміння аналізувати свої дії та їх вплив на здоров'я формує свідоме ставлення до самообслуговування.

овіряти джерелу інформації. Інформація, надана довіреною особою, сприймається менш критично.

оказова база. Відображення реальних результатів і доказів підвищує переконливість представленої інформації [85].

Для формування мотивації впровадження нових моделей поведінки важливо усвідомлювати, що досягнення результату завжди потребує активних зусиль, а поставлені завдання мають бути реальними та досяжними. Молоді люди, які хочуть змінити своє ставлення до здоров'я, потребують комплексного підходу, який враховує як когнітивні, так і емоційні аспекти мотивації. Вчені виділяють кілька ключових факторів, які можуть сприяти розвитку позитивної мотивації у підростаючого покоління.

Важливим аспектом є набуття знань про ті моделі поведінки, які сприяють розвитку особистості та позитивно впливають на здоров'я. Навчання в цьому напрямку змушує молодих людей усвідомлювати важливість своїх дій і їх вплив на загальний стан тіла і психіки. Коли молоді люди розуміють, як здоровий спосіб життя позитивно впливає на їхнє фізичне та емоційне благополуччя, вони починають сприймати здоров'я як важливу цінність.

Іншим важливим фактором є бажання бути творцем власного життя, засноване на переконанні, що здоровий спосіб життя може справді змінити ситуацію. Ця віра спонукає людину відповідально ставитися до свого здоров'я,

ставити досяжні цілі та працювати над їх реалізацією. Відчуття того, що зусилля варті праці та дають конкретні результати, є потужним стимулом для підтримки змін.

Не менш важливим є позитивне ціннісне ставлення до життя, коли людина керується принципами, які дають їй відчуття повноти, задоволення та мотивації. Тоді здоровий спосіб життя стає не лише обов'язком, але й джерелом щастя та гармонії, сприяючи розвитку внутрішньої мотивації до змін.

Іншим важливим елементом є любов до себе, яка включає почуття власної гідності, самоповагу та розуміння того, що кожна людина заслуговує на повноцінне життя. Уміння доглядати за собою, усвідомлення власної цінності та прагнення до кращого життя є основою для формування мотивації до здорового способу життя.

Розвиток мотивації до зміни поведінки, таким чином, вимагає не тільки знань, але й зміцнення особистих цінностей і переконань. Створення умов, за яких молодь зможе усвідомити важливість здорового способу життя для свого благополуччя, є важливим завданням навчальних закладів та фахівців, які працюють у цій сфері. Включення цих факторів до освітніх програм і тренінгів може сприяти формуванню у молоді більш свідомого ставлення до свого здоров'я та стійкої мотивації до самообслуговування.

Формування готовності до здорового способу життя – це лише перший крок у довгому процесі змін. Наступний етап – реалізація сформованих установок на здоров'я, які визначають моделі поведінки особистості в майбутньому. Зважаючи на це, необхідно дотримуватися низки рекомендацій, які допоможуть ефективно впровадити нові звички та зберегти мотивацію до змін.

Перш за все, варто зосередитися на конкретних аспектах поведінки, які викликають дискомфорт або здаються небажаними. Зосередженість на вузькій проблемі дозволяє зосередити зусилля на її подоланні, уникаючи відволікаючих факторів. Коли ви зрозумієте, яку поведінку потрібно змінити, дізнайтеся більше про наслідки для здоров'я та про те, як нова поведінка може позитивно вплинути на ваше життя в довгостроковій перспективі. Це буде корисно.

Наступним кроком є встановлення чітких, реалістичних і досяжних цілей із обмеженим часом. Важливо, щоб ці цілі відповідали поточним можливостям людини, оскільки надмірні очікування можуть призвести до розчарування та втрати мотивації. У процесі досягнення поставлених цілей важливо підтримувати себе, винагороджуючи кожен маленький прогрес. Це сприяє зміцненню нових моделей поведінки та позитивних асоціацій з ними.

Не менш важливою є стратегія поступових змін. Варто почати з невеликих змін, а не намагатися повністю відмовитися від старих звичок. Наприклад, зміна певних елементів небажаної поведінки може полегшити процес переходу до нових моделей. Допоміжним інструментом може бути письмова угода з самим собою, де прописані всі умови, винагороди за успіхи та можливі дії у разі невиконання обіцянок.

Крім того, додатковим стимулом може служити створення системи мотиваційних заохочень, наприклад списку винагород або візуального колажу. Також важливо звернути увагу на внутрішнє спілкування: те, як людина обговорює свої проблеми з самим собою, має бути конструктивним і підтримуючим. Зміна стилю внутрішнього спілкування може допомогти зміцнити вашу рішучість і впевненість.

Розмова з близькими людьми про ваш намір змінити небажані звички та отримання їхньої підтримки також є важливим аспектом процесу змін. Соціальна підтримка може бути джерелом мотивації, допомоги та підбадьорення у важкі моменти. Водночас варто бути готовим до можливих невдач і повторних спроб. Помилки є природною частиною процесу, і їх не слід знеохочувати. Кожна нова спроба буде легшою, оскільки почали формуватися нові моделі поведінки [61].

Формування індивідуального проекту охорони здоров'я є важливим етапом для посилення мотивації та готовності до змін. У цьому процесі особливу увагу слід приділяти аналізу власних дій і реакцій, пов'язаних із проблемами зі здоров'ям, а також оцінці здатності до змін. Успішне досягнення результату передбачає усвідомлення відповідальності за здоров'я, розуміння користі впровадження нових звичок, розробку детального плану дій. Цей план повинен

містити покроковий алгоритм нової поведінки, що забезпечує поступовий перехід до здорового способу життя.

На початковому етапі людина може не знати про проблеми зі здоров'ям або ігнорувати їх. Пояснюється це нерозумінням зв'язку між поганим самопочуттям і власною поведінкою. Такий стан характерний для попереднього етапу, коли мотивація до змін ще не сформована. Наступний етап – це усвідомлення, коли людина починає замислюватися про негативні сторони своїх звичок і про потенційні переваги змін. Однак готовності до активних дій на цьому етапі ще недостатньо, і існує багато перешкод, які часто служать приводом для збереження старих моделей поведінки.

Підготовчий етап характеризується формуванням усвідомленого прагнення до змін. Людина починає розуміти, що користь від здорового способу життя перевищує зусилля, необхідні для зміни. Саме на цьому етапі важливо скласти чіткий план дій, який передбачає поетапне впровадження нових звичок. Після цього настає етап активних змін, коли заплановані дії починають реалізовуватися. Проте на цьому етапі можуть виникнути труднощі, пов'язані з адаптацією до нових умов, тому варто підтримати людину у формуванні позитивного ставлення до збереження здоров'я.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі проведено аналіз існуючих програм, спрямованих на формування мотивації до здорового способу життя, зокрема програм «Здоровий старт», «Здоров'я в дії», «Активний спосіб життя» та «Молодь за здоров'я». Вивчення цих ініціатив дозволило виявити їх ключові сильні сторони, такі як інтерактивність, комплексність підходів та адаптованість до цільової аудиторії. Однак аналіз також виявив обмеження, пов'язані з недостатньою довгостроковою підтримкою результатів, обмеженими ресурсами для впровадження та труднощами інтеграції в освітній або професійний контекст.

На основі аналізу цих програм, а також результатів теоретичних та емпіричних досліджень розроблено теоретичну модель програми «Шлях до здоров'я: Формування мотивації самозбереження у молоді». Ця програма має на меті сприяти формуванню у молоді стійкої мотиваційної складової ставлення до здоров'я через інтегративний підхід, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Пропонована програма орієнтована на молодь віком 14-28 років і містить чітко структуровані заняття з використанням інтерактивних та практичних методів.

Важливо відзначити, що ця програма є теоретичною розробкою, яка ще не перевірена в реальних умовах. Відсутність практичного впровадження обмежує можливість оцінки його ефективності та впливу на цільову аудиторію. Проте теоретична основа програми базується на ретельному аналізі сучасних підходів і даних емпіричних досліджень, що забезпечує її наукову цінність і потенціал для реалізації.

Наступним важливим кроком є апробація програми в реальних умовах. Її впровадження в навчальних закладах чи молодіжних центрах дозволить оцінити ефективність програми, виявити можливі обмеження та вдосконалити окремі елементи відповідно до потреб цільової аудиторії.

Результати цього розділу демонструють практичну значущість розробленої програми для викладачів вищих навчальних закладів, психологів та інших спеціалістів, які працюють у сфері формування здорового способу життя молоді. Водночас подальші дослідження можуть бути спрямовані на розробку інструментів оцінки ефективності програми, а також на адаптацію її компонентів для інших вікових і соціальних груп. Інтеграція сучасних технологій та засобів комунікації в навчальний процес також може стати важливим кроком для підвищення залученості учасників та тривалого збереження отриманих результатів.

ВИСНОВКИ

Метою нашого дослідження було визначення психологічних факторів, що впливають на формування мотивації до здорового способу життя студентської молоді, а також розробка концептуальної моделі програми формування мотиваційної складової ставлення до здоров'я. Дослідження досягло поставленої мети, що підтверджується як теоретичними, так і емпіричними результатами, які розкривають специфіку мотиваційної сфери молоді та пропонують практичні рішення щодо її вдосконалення.

Аналіз теоретичної літератури дав змогу узагальнити сучасні підходи до вивчення мотивації, зокрема в контексті здорового способу життя. Теоретичний аналіз базувався на концепціях внутрішньої та зовнішньої мотивації (Desi & Ryan, 2000), самовизначення (Heckhausen, 1986) та інших підходах. Українські дослідники, зокрема Г. Корж, О. Єжова, Н. Москаленко, розкрили специфіку формування мотивації здоров'я у молоді, акцентуючи увагу на ціннісно-мотиваційній складовій цього процесу. У працях таких науковців, як А. Маслоу, С. Бойко, В. Франкл, наголошувалося на важливості внутрішньої мотивації, особистісної самоактуалізації та ціннісного підходу до здоров'я. Концепції когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек, Д. Міккенбаум) також стали основою вивчення зміни деструктивних моделей поведінки. Результати теоретичного аналізу дали змогу визначити мотивацію до здорового способу життя як інтегративний процес, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти.

Емпірична частина дослідження дала змогу детально вивчити специфіку мотиваційної сфери студентів. В його основу було покладено чотири методики, що дозволило детально вивчити специфіку мотиваційної сфери студентської молоді. Результати опитування «Ставлення до здоров'я» показали, що хоча здоров'я є однією з важливих життєвих цінностей студентів, лише 17% респондентів ставлять його на перше місце. При цьому 83% учасників дослідження відзначили, що вважають здоров'я другорядним пріоритетом. Це

свідчить про недостатнє усвідомлення важливості здорового способу життя, навіть незважаючи на загальне розуміння його важливості. Аналіз додаткових даних показав, що причинами нехтування здоров'ям є брак часу (46,7%), фінансові обмеження (46,7%) та відсутність сили волі (56,7%).

За методикою «Визначення рівнів сформованості ціннісного ставлення до здоров'я» більшість респондентів виявили низький рівень потреби у збереженні здоров'я (60%) та мотивації до здорового способу життя (72%). Аналіз граней ціннісного ставлення виявив переважання психологічного аспекту (4,0 бали) над духовним (-0,3 бали), що свідчить про необхідність посилення духовно-етичної складової в програмах виховання здорових звичок. .

Методика «Мотиваційний компонент ставлення до здоров'я» підтвердила слабку сформованість у студентів внутрішньої мотивації до здорового способу життя. Цей висновок узгоджується з попередніми даними, що вказує на відсутність довгострокового впливу на формування здорових звичок. Водночас недостатня внутрішня мотивація свідчить про необхідність комплексного підходу, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.

Результати діагностики методики мотивації успіху Т. Елерса показали, що більшість студентів (44%) мають середній рівень мотивації успіху. Це свідчить про збалансованість їхніх прагнень, хоча помірний рівень бажання досягти життєвих цілей свідчить про необхідність додаткових стимулів. Водночас 17% респондентів демонструють низький рівень мотивації, що може бути стримуючим фактором у досягненні цілей, зокрема у збереженні здоров'я. Помірно високий рівень мотивації (22%) свідчить про наявність резервів для розробки програм розвитку внутрішніх стимулів.

Отримані результати підтверджують, що основними проблемами є когнітивний дисонанс між усвідомленням важливості здорового способу життя та відсутністю практичних дій, а також недостатня інтеграція здоров'я в систему цінностей студентів. Ці аргументовані висновки стали основою для розробки програми «Шлях до здоров'я: формування у молоді мотивації самозбереження»,

яка базується на інтегративному підході та спрямована на розвиток мотиваційної складової ставлення до здоров'я.

Аналіз існуючих програм «Здоровий старт», «Активний спосіб життя» та «Молодь за здоров'я» виявив їх сильні сторони, серед яких інтерактивність, адаптованість до потреб аудиторії та комплексність методичного підходу. Водночас були визначені обмеження цих програм, зокрема відсутність тривалої підтримки учасників та складність інтеграції в навчальний процес. Ці висновки стали основою для розробки власної концептуальної моделі програми «Шлях до здоров'я: Формування мотивації самозбереження у молоді».

Розроблена програма відображає інтегративний підхід, поєднуючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти мотивації. Хоча програма ще не апробована, її теоретична база, заснована на емпіричних даних і сучасних наукових підходах, свідчить про її високий потенціал для впровадження. Успішна реалізація програми може стати важливим інструментом для педагогів, психологів та інших спеціалістів, які працюють з молоддю.

Була підтверджена гіпотеза дослідження, яка стверджувала, що врахування психологічних особливостей формування мотивації дозволяє створити ефективну програму підвищення мотивації до здорового способу життя. Це стало можливим завдяки комплексному підходу, емпіричному аналізу та використанню науково-обґрунтованих методів.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у навчальних закладах, молодіжних центрах та програмах психологічної підтримки. Пропонована програма може бути адаптована для інших вікових груп і соціальних контекстів, що підкреслює її універсальність.

Наукова новизна дослідження виявляється у виявленні ключових психологічних факторів, що впливають на мотивацію до здорового способу життя, а також у створенні інтегративної концептуальної моделі, що враховує специфіку молодіжної аудиторії.

Обмеження дослідження пов'язані з недостатньою апробацією програми та її вузькою спрямованістю на студентську молодь. Подальші дослідження мають

розширити вибірку, перевірити програму в різних соціокультурних контекстах і розробити інструменти для оцінки її ефективності.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

фанасенко В., Апухтіна В. Роль викладачів у вихованні цінностей здорового способу життя. Освітні рефлексії. 2023; (5): 25–30.

фанасенко В., Апухтіна В. Формування мотиваційного компонента ставлення до здоров'я студентської молоді // Psychology Travelogs. 2023; (4): 61–69. DOI:

алабанова Л., Дусенко Д., Жданова І. Концептуальні положення проблеми здорового способу життя в умовах сучасності // Conference Proceedings of the World (October 24 - 25, 2018, Bratislava, Slovak Republic). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2018. – ISBN 978-80-89654-48-2. – Р. 311–314.

ондаренко В. В. Валеологічна компетентність студентської молоді: стан, проблеми та перспективи // Вісник Одеського педагогічного університету. – 2013. – Вип. 4. – С. 22–28. URL: <https://dspace.pdpu.edu.ua>.

алецька Р. О. Основи валеології. Підручник. - Луцьк; Волинська книга, 2007. - 348 с. - (Медицина. Здоров'я). ULR: <https://subjectum.eu/valeology/valecka/3.html>
чення про індивідуальне здоров'я: деякі підсумки / Г. Л. Апанасенко // Acta medica Leopoliensia. - 2013. - Т. 19, № 1. - С. 56-60. - Режим доступу:

рибан В.Г. Валеологія: підручник / В.Г. Грибан – 2-ге вид. перероб. Та доп. – Київ: Ц

усак П. М., Зимівець Н. В., Петрович В. С. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія. Луцьк : ВАТ «Волиньоблдрукерня», 2009. 252 с.

усак П., Зимівець Н. Емоційний компонент у формуванні мотивації до здорового способу життя студентів. Вісник сучасної психології. 2021; (6): 15–20.

жафарова Д. М. Управління реформуванням первинної медико-санітарної ч

б

о

допомоги на місцевому рівні (на прикладі м. Львова) : автореф. дис. ... канд. наук з держ. управл. : 25.00.02. Львів, 2004. 20 с.

митрук В. С., Ковальчук В. Я. Педагогічні умови формування здорового способу життя серед студентів. Молодий вчений. жовтень, 2014. № 10 (13). С. 78-81.

овідник кваліфікаційних характеристик професій працівників [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.jobs.ua/ukr/dkhp/>. – Загол. з екрану. – Мова укр.

данова І. В. Психологічні аспекти здорового способу життя студентської молоді / І. В. Жданова, К. С. Яременко // Біорізноманіття: теорія, практика, формування здоров'язбережувальної компетентності у школярів та методичні аспекти вивчення у закладах освіти : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф. (присвячена пам'яті видатного вченого ботаніка П.Є. Сосіна) (30 жовтня 2020 р., м. Полтава) ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка / За заг. ред. проф. Гриньової М.В. Полтава, 2020. - С. 275-278. ULR:

доровий спосіб життя як цінність: проблеми формування / О. Федько // Наукові записки [Інституту політичних і етнонаціональних досліджень ім. І. Ф. Кураса НАН України]. - 2009. - Вип. 43. - С. 369-379. - Режим доступу:

убалій М. Д., Гурман Л. Д., Кузьменко В. Ю. Соціокультурні фактори фізичного виховання шкільної молоді // Шляхи оптимізації практичної результативності процесу фізичного виховання школярів: Зб. теорет. та метод. матеріалів. – Хотин – Кам'янець-Подільський, 2000. – С. 21-24

арамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

арвацька Н. С. Основи здорового способу життя / Н. С. Карвацька // Сайт кафедри нервових хвороб, психіатрії та медичної психології ім. С. М. Савенка. – 2015. –

ирпенко Т.М. Психологічне здоров'я: професійні ризики і здоров'я психолога в

системі освіти Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020, Том. VII, Екологічна психологія, Вип. 49 С.57-65 ULR: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i49/8.pdf>

оваленко Л. Аналіз бар'єрів у формуванні мотивації до здорового способу життя у студентів. Науковий вісник освіти та здоров'я. 2020; (3): 45–52. 59

оваль В.Ю. Шляхи формування здорового способу життя (ЗСЖ) у молодого покоління. URL: <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/200808/08rvylyg.pdf>.

оцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ —Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.

ошманюк, М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу [Текст] / М. В. Кошманюк. – Ужгород: Говерла // Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. – Ужгород: Говерла, 2014. – Вип. 30. – С. 69–73. – Рез. рос.,англ. – Бібліогр.: с. 72–73 (20 назв).ULR:

уценко Т. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності учнів (з досвіду роботи педагогічного колективу за концепцією «Навчальний заклад – школа сприяння здоров'ю»). Моніторинг здоров'я школярів: міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів: матеріали наук.- практ. конф. з міжнар. участю. Харків, 2009. С. 156-161. Палько І. М. Соціально-педагогічна підтримка формування здорового способу життя студентів. Наукові записи НДУ ім. М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2008. № 1. С. 100-103.

ебедева О. Вплив соціальних мереж на формування ставлення до здоров'я у молоді. Вісник сучасної психології. 2022; (3): 15–22.

итвиненко О. М. Формування здорового способу життя в студентської молоді. Н

ововицький О. С. Молоді України – здоровий спосіб життя! URL: у

жодичні вказівки з теми 9 «Національні стратегії охорони здоров'я та роль о

в

:

Всесвітньої організації охорони здоров'я у їх формуванні. Стратегія «Здоров'я для всіх у 21-му столітті.» для самостійної підготовки до практичних занять із дисципліни «Системи охорони здоров'я. Основи медичної та соціальної політики» / укладачі: зав. каф., д. м. н., проф. В. А. Сміянов., ст. викл. О. І. Сміянова. – Суми: Сумський державний університет, 2020. ULR: chrome-

. А. Федько, Багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці. Державне управління: удосконалення та розвиток № 4, 2009 ULR:

мельяненко Д. Формування переконань щодо здорового способу життя у студентів: інтерактивні освітні технології. Освітній процес: теорія і практика. 2022; (3): 45–53.

мельяненко Д. Д., Литвиненко А. В., Яковенко Ю. В. Формування здорового способу життя серед студентів вищих навчальних закладів // Науковий вісник Полтавського державного медичного університету. – 2015. – Вип. 3. – С. 14–19.

алічук Ю. І. Застосування здоров'язберезувальних технологій у вищих навчальних закладах економічного профілю : монографія. Чернівці- Вижниця : Черемош, 2014. 258 с

етров Д.О., Галушкін А.В. Формування у студентів мотивації до занять фізичною культурою // Діагностування індивідуальних здібностей дітей та молоді та здоров'язберезувальна оптимізація навчально-виховного і тренувального процесів. 2019; 323–326.

латонова Н. Вплив родинних цінностей на формування ставлення молоді до здорового способу життя. Психологія здоров'я. 2021; (4): 45–52.

лахітний Д. П., Славіна Н. С., Дарчук С. І., Дорош В. У. Про здоров'я та здоровий спосіб життя. Кам'янець-Подільський, 2004. 224 с.

амохвалова А. С. Психологічні особливості ставлення до здорового способу життя у студентів : кваліфікаційна дипломна робота бакалавра : 053 Психологія /

А. С. Самохвалова ; Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2023. – 55 с. ULR:

вириденко С. О. Шляхи формування свідомого ставлення до власного здоров'я старшокласників інтернатних закладів / О.С. Свириденко Теоретикометодичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць. – Вип. 16, книга 3. – Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2012. – С.

ердюк О. Мотиваційні стратегії у вихованні здорових звичок студентів. Освітній простір: педагогіка та психологія. 2021; (5): 32–38.

учасні підходи у сфері охорони громадського здоров'я та його популяризації / упоряд. Н. В. Зимівець, В. В. Крушельницький, Т. І. Мірошніченко; за заг. ред. І. Д. Зверєвої. – К.: Наук. світ, 2003. – 95 с.

едько О. А. Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави / Олександр Анатолійович Федько // Стратегічні пріоритети.– К., 2009. – № 4. – С.83-88

ормування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави / Г. А. Лобань та ін. Вісник української медичної стоматологічної академії. Актуальні проблеми сучасної медицини. URL:

иян О. І. Багатосекторальна співпраця в державній освітній політиці з питань забезпечення здорового способу життя молоді. Державне управління: Теорія та практика. 2009. № 1 (9). URL: http://academy.gov.ua/ej/ej9/doc_pdf/Shyjan_OI.pdf.

ременко О. О., Вакуленко М. В., Галустьян Ю. М. Формування здорового способу життя молоді: стратегія розвитку Українського суспільства. Київ : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. 160 с.

arver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. Psychological Bulletin, 92(1),

k W.S., Deci E.L. Autonomous regulation and long-term medication adherence in adult outpatients // Health Psychology. 1998; 17(3): 269–276.

rost R. The dimensions of perfectionism / R. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate // Cognitive Therapy and Research. – 1990. – № 14 (5). –P. 449 – 468.

tionism. Cognitive Therapy and Research, 14(5), 449–468.

audreau P. Dispositional Perfectionism and Well-Being: A Test of the 2 x 2 Model of

amachek D. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. Hamachek // Psychology. – 1978. – № 15. – P. 27 – 33.

– 1998. – № 27. – P. 21 – 45.

ewitt P. Perfectionism in the Self and Social context: conceptualization, assesement and association with psychopathology / P. Hewitt, G. Flett // Journal of Personality and Social Psychology. – 1991. – V. 60. – № 3. – P. 456 – 470.

56–470.

ill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. Personality and Social Psychology Review, 20(3), 269–288.

ectionism Inventory. Journal of Personality Assessment, 82(1), 80–91.

arker W. D. Perfectionism and the gifted / W. D. Parker, K.K. Adkins // Roeper Review. – 1995. – V.17. – № 3. – P.173 – 176.

m in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34(3), 545–562.

arker, W. Healthy and unhealthy perfectionism. *Journal of Personality and Individual Differences*, 2010, 25(3), 123–136.

d Therapy. 2002. Vol. 40. Iss. 7. P. 773–792.

laney R. A programmatic approach to measuring perfectionism: the almost perfect scales / R. Slaney, K. Rice, J. Ashby // *Perfectionism: Theory, research and treatment* : [Flett G, Hewitt P]. – Washington: Amer. Psychol. Assoc., 2002. – P. 63 – 89.

laney R. B., Ashby J. S. Perfectionism: Study of a criterion group. *Journal of Counseling and Development*. №74, 1996. P.393 – 398. 25

Ashby, J. Trippi // *Journal of Career Assessment*. – 1995. – V. 3. – № 2. – P. 279 – 297.
Perfectionism: Theory, research, and treatment (pp. 63–88). Washington, DC:

laney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The Almost Perfect Scale–Revised. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130–145.

laney, R., & Ashby, J. (1996). Perfectionism revisited: The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 29(3), 139–145.

of perfectionism : parents' psychological control as an intervening variable / B. Soenens, A. Elliot, L. Goossens, M. Vansteenkiste, P. Luyten, B. Duriez // *Journal of Family Psychology*. – 2005. – Vol. 19. – № 3. – P. 358–366

rfection: Avoiding guilt or avoiding shame? / B. Sorotzkin // *Psychotherapy*. – 1985. – V. 22. – № 3. – P. 564 – 571

perfectionists / J. Stoeber, R. Harris, P. Moon // *Personality and Individual Differences*. – 2007. – V.43. – № 1. – P.131 – 141

review, 2006, 10(4), 295–319