

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти
першого бакалаврського рівня
заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Тетяна ДИНИС

Науковий керівник:

професор кафедри загальної та соціальної
психології, кандидат психологічних наук,
доцент
Олена ВАВРИНІВ

Рецензент:

професор кафедри
практичної психології
доктор психологічних наук, доцент
Євген КАРПЕНКО

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«__» _____ 2026 р., протокол № ____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Динис Т. Психологічні чинники формування здорового способу життя студентської молоді

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних чинників формування здорового способу життя студентської молоді. Проаналізовано сучасні наукові підходи до розуміння сутності здорового способу життя, психологічного та психоемоційного здоров'я особистості. Визначено основні психологічні чинники, що впливають на формування здоров'язбережувальної поведінки студентів, зокрема мотивацію, систему цінностей, рівень розвитку волевих якостей, особливості міжособистісної взаємодії та психоемоційного стану.

У роботі висвітлено роль фізичної активності, здоров'язбережувальних технологій та освітнього середовища у підтриманні фізичного і психічного благополуччя студентської молоді. Окрему увагу приділено проблемі профілактики деструктивної та адиктивної поведінки молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

Отримані результати підтверджують, що формування здорового способу життя студентської молоді є складним багатофакторним процесом, який потребує комплексного психолого-педагогічного підходу.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, психологічне здоров'я, здоров'язбережувальна поведінка, мотивація, волеві якості, психоемоційний стан, фізична активність, адиктивна поведінка.

ANNOTATION

Dynys T. Psychological Factors in the Formation of a Healthy Lifestyle Among Student Youth

The qualification paper presents a theoretical and empirical study of psychological factors influencing the formation of a healthy lifestyle among student youth. Modern scientific approaches to understanding the essence of a healthy lifestyle, psychological and psycho-emotional health of personality are analyzed. The main psychological factors influencing the formation of health-preserving behavior among students are identified, including motivation, value system, level of volitional qualities development, peculiarities of interpersonal interaction, and psycho-emotional state.

The paper highlights the role of physical activity, health-preserving technologies, and the educational environment in maintaining the physical and psychological well-being of student youth. Particular attention is paid to the prevention of destructive and addictive behavior among young people under modern social challenges.

The obtained results confirm that the formation of a healthy lifestyle among student youth is a complex multifactorial process requiring a comprehensive psychological and pedagogical approach.

Keywords: healthy lifestyle, student youth, psychological health, health-preserving behavior, motivation, volitional qualities, psycho-emotional state, physical activity, addictive behavior.

Зміст

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	6
1.1. Поняття здорового способу життя у сучасній психологічній науці.....	6
1.2. Психологічні чинники формування здорового способу життя студентів.	19
Висновки до першого розділу.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	33
2.1.Опис методів дослідження та вибірки.....	33
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	36
Висновки до другого розділу.....	48
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах проблема формування здорового способу життя студентської молоді набуває особливої актуальності у зв'язку зі зростанням психоемоційного навантаження, поширенням стресових станів, недостатнім рівнем фізичної активності та поширенням деструктивних форм поведінки серед молоді. Сучасний студент перебуває під впливом значної кількості соціальних, інформаційних та психологічних чинників, які можуть негативно позначатися на його фізичному та психічному здоров'ї. Особливо загострюється ця проблема в умовах соціальної нестабільності, воєнного стану, тривалого психоемоційного напруження та інформаційного перенавантаження.

Студентський вік є важливим періодом становлення особистості, формування системи життєвих цінностей, поведінкових установок та моделей саморегуляції. Саме в цей період закладаються основи ставлення молоді до власного здоров'я, формуються навички здоров'язбережувальної поведінки, виникають або закріплюються як позитивні, так і деструктивні звички. Тому проблема дослідження психологічних чинників формування здорового способу життя студентської молоді є важливою як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Наукові дослідження свідчать, що формування здорового способу життя залежить не лише від рівня обізнаності людини щодо принципів здоров'язбереження, а й від особливостей мотиваційної сфери, системи цінностей, рівня розвитку вольових якостей, емоційної стійкості, саморегуляції та особливостей міжособистісної взаємодії. У зв'язку з цим виникає необхідність комплексного вивчення психологічних чинників, що визначають ставлення студентської молоді до власного здоров'я та особливості здоров'язбережувальної поведінки.

Об'єкт дослідження

Здоровий спосіб життя студентської молоді.

Предмет дослідження

Психологічні чинники формування здорового способу життя студентської молоді.

Мета дослідження

Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники формування здорового способу життя студентської молоді.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати наукові підходи до проблеми здорового способу життя та психологічних особливостей його формування.
2. Визначити основні психологічні чинники формування здорового способу життя студентської молоді.
3. Дослідити особливості здоров'язберезувальної поведінки студентів.
4. Вивчити рівень розвитку вольових якостей, особливості міжособистісної взаємодії та систему особистісних переваг студентської молоді.
5. Встановити взаємозв'язки між показниками здорового способу життя та психологічними характеристиками особистості.
6. Сформулювати практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя студентської молоді.

Методи дослідження

Для реалізації поставленої мети та завдань було використано комплекс методів дослідження:

- теоретичні методи: аналіз, узагальнення, систематизація та порівняння наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні методи: анкетування; методика «Самооцінка вольових якостей»; методика «Q-сортування»; методика «Список особистісних переваг»;
- методи математико-статистичної обробки даних: відсотковий аналіз, кореляційний аналіз для встановлення взаємозв'язків між показниками дослідження.

Теоретичне значення дослідження

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про психологічні чинники формування здорового способу життя

студентської молоді, уточненні ролі мотиваційної сфери, вольових якостей, міжособистісної взаємодії та системи особистісних цінностей у підтриманні здоров'язбережувальної поведінки.

Практичне значення дослідження

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, викладачів закладів вищої освіти, кураторів академічних груп та фахівців психологічної служби для розробки програм профілактики деструктивної поведінки, формування здоров'язбережувальної поведінки, підтримання психічного здоров'я та розвитку навичок саморегуляції студентської молоді.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття здорового способу життя у сучасній психологічній науці

У сучасних умовах проблема збереження та зміцнення здоров'я молоді набуває особливої актуальності, оскільки саме студентський вік є важливим етапом формування життєвих цінностей, поведінкових установок та моделей способу життя. Постійне психоемоційне навантаження, високий темп навчання, інформаційне перенасичення, недостатня рухова активність, порушення режиму праці та відпочинку, а також поширення шкідливих звичок негативно впливають на фізичне й психічне здоров'я студентської молоді. У зв'язку з цим особливого значення набуває формування здорового способу життя як важливої умови гармонійного розвитку особистості та підтримання її психологічного благополуччя.

У психологічній науці здоровий спосіб життя розглядається не лише як сукупність поведінкових практик, спрямованих на підтримання фізичного здоров'я, а як складний багатокомпонентний феномен, що охоплює мотиваційні, ціннісні, емоційно-вольові та поведінкові аспекти особистості. Сучасні дослідження акцентують увагу на тому, що ставлення людини до власного здоров'я значною мірою визначається її психологічними особливостями, рівнем самосвідомості, відповідальності, здатністю до саморегуляції та сформованістю життєвих цінностей.

Особливої уваги проблема здорового способу життя потребує саме у студентському середовищі, оскільки в цей період особистість набуває більшої самостійності, формує власні поведінкові стратегії та звички, які в подальшому можуть визначати якість життя та рівень психологічного й фізичного благополуччя. Тому теоретичний аналіз поняття здорового способу життя у

сучасній психологічній науці є необхідним для глибокого розуміння психологічних механізмів його формування та визначення чинників, що сприяють підтриманню здоров'я студентської молоді.

У сучасній психологічній науці поняття здорового способу життя розглядається як складний багатокомпонентний феномен, що охоплює не лише фізичний стан людини, а й її психологічне, емоційне, соціальне та духовне благополуччя. Здоровий спосіб життя визначається як система поведінкових, ціннісних і мотиваційних установок, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я людини, підтримання її працездатності, гармонійного розвитку та здатності до ефективної самореалізації [6].

У наукових дослідженнях підкреслюється, що здоровий спосіб життя не обмежується лише дотриманням певних гігієнічних норм чи підтриманням фізичної активності. Він включає сформовану систему особистісних переконань, ціннісних орієнтацій, мотиваційних установок та поведінкових стратегій, які сприяють відповідальному ставленню людини до власного здоров'я. Водночас важливого значення набуває психологічний аспект здоров'язбережувальної поведінки, адже саме рівень самосвідомості, емоційної зрілості, здатності до саморегуляції та контролю власної поведінки визначає готовність особистості дотримуватися принципів здорового способу життя.

Сучасні психологічні підходи розглядають здоровий спосіб життя як результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників. До внутрішніх належать потреби, мотиви, інтереси, самооцінка, рівень відповідальності та психологічна культура особистості, тоді як зовнішніми виступають соціальне середовище, умови навчання й праці, сімейне виховання, вплив референтних груп та інформаційний простір. Саме тому формування здорового способу життя є не одноразовим актом, а тривалим процесом становлення особистості, у ході якого виробляються стійкі звички, поведінкові моделі та ціннісні орієнтації.

Особливої актуальності проблема здорового способу життя набуває у молодіжному та студентському середовищі, оскільки цей віковий період характеризується інтенсивними змінами у фізичній, психологічній та соціальній

сферах особистості. У студентському віці відбувається формування життєвих пріоритетів, професійне самовизначення, розвиток самостійності та відповідальності за власне життя. Водночас значні навчальні навантаження, емоційний стрес, порушення режиму праці та відпочинку, недостатня рухова активність і поширення шкідливих звичок можуть негативно впливати на стан здоров'я молоді. Саме тому проблема формування здорового способу життя студентів потребує комплексного психологічного аналізу та наукового обґрунтування.

У цьому контексті здоровий спосіб життя розглядається не лише як засіб підтримання фізичного здоров'я, а і як важливий показник загальної психологічної культури особистості, її соціальної зрілості, відповідальності та здатності до самозбереження. Формування навичок здоров'язберезувальної поведінки сприяє розвитку стресостійкості, підвищенню адаптаційних можливостей, покращенню емоційного стану та загальної якості життя людини [6].

У працях А. А. Токман та Н. В. Немченко здоровий спосіб життя розглядається як складова загального способу життя особистості, що формується під впливом соціальних, психологічних і культурних чинників [27]. Автори наголошують, що спосіб життя людини є відображенням її цінностей, життєвих пріоритетів та особливостей психологічної організації особистості. Саме тому проблема здорового способу життя нерозривно пов'язана із психологією поведінки та особистісного розвитку.

Науковці підкреслюють, що спосіб життя формується у процесі взаємодії людини із соціальним середовищем та визначається рівнем розвитку її свідомості, потреб, мотивації та життєвих установок. Важливе значення у структурі здорового способу життя мають сформовані навички саморегуляції, здатність особистості контролювати власну поведінку, приймати відповідальні рішення та дотримуватися моделей поведінки, спрямованих на збереження здоров'я. У цьому контексті здоровий спосіб життя виступає не лише сукупністю

корисних звичок, а інтегральною характеристикою особистості, що відображає її ставлення до себе, свого фізичного та психічного стану.

А. А. Токман та Н. В. Немченко акцентують увагу на тому, що поведінка людини у сфері здоров'я значною мірою залежить від її ціннісних орієнтацій, рівня культури, соціального досвіду та особливостей міжособистісної взаємодії. Саме тому формування здорового способу життя необхідно розглядати як складний психологічний процес, який охоплює розвиток мотивації до самозбереження, відповідальності за власне здоров'я та усвідомлення значущості здоров'я як базової життєвої цінності.

Крім того, дослідники звертають увагу на те, що сучасний спосіб життя молоді часто супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням, інформаційним перенасиченням, порушенням режиму праці та відпочинку, що негативно позначається на стані фізичного й психічного здоров'я. У зв'язку з цим особливого значення набуває формування у молоді психологічної готовності до ведення здорового способу життя, розвитку навичок самоконтролю, емоційної стійкості та конструктивних поведінкових стратегій [27].

Досліджуючи психологію здоров'я людини, І. В. Толкунова, О. Р. Гринь, І. І. Смоляр та О. В. Голець зазначають, що здоров'я особистості має комплексний характер і включає фізичний, психічний, соціальний та духовний компоненти [28.]. Науковці підкреслюють, що психологічне здоров'я є важливою умовою адаптації людини до змінних умов середовища, ефективної самореалізації та підтримання внутрішньої рівноваги.

Автори наголошують, що всі складові здоров'я перебувають у тісному взаємозв'язку та взаємовпливі. Порушення психологічної рівноваги, тривалий стрес, емоційне виснаження чи внутрішні конфлікти можуть негативно впливати не лише на психічний стан людини, а й на її фізичне самопочуття, соціальну активність та загальну якість життя. Водночас високий рівень психологічного благополуччя сприяє розвитку стресостійкості, адаптивності, здатності до конструктивного вирішення життєвих труднощів та ефективної взаємодії з оточенням.

У межах психології здоров'я особливе значення надається здатності особистості до саморегуляції, усвідомленого контролю власної поведінки та відповідального ставлення до свого фізичного й психічного стану. Саме тому здоровий спосіб життя розглядається не лише як сукупність корисних звичок, а як прояв загальної психологічної культури людини, її цінностей, життєвих установок та рівня особистісної зрілості. Збереження здоров'я значною мірою залежить від того, наскільки людина здатна усвідомлювати власні потреби, підтримувати емоційну стабільність, дотримуватися режиму праці та відпочинку, а також формувати позитивні поведінкові стратегії.

Науковці також підкреслюють, що психологічне здоров'я виступає важливою передумовою гармонійного розвитку особистості та її успішної соціалізації. Людина з високим рівнем психологічного здоров'я характеризується адекватною самооцінкою, емоційною врівноваженістю, здатністю до саморозвитку та продуктивної діяльності. У цьому контексті формування здорового способу життя є необхідною умовою підтримання не лише фізичного, а й психічного та соціального благополуччя особистості [28.].

Психічне здоров'я особистості як окремий предмет психологічного дослідження розглядає І. В. Шаронова. Авторка акцентує увагу на тому, що психічне здоров'я проявляється у здатності людини до саморегуляції, емоційної стійкості, адекватного сприйняття дійсності та конструктивної взаємодії із соціальним середовищем [31].

На думку дослідниці, психічне здоров'я є однією з ключових характеристик гармонійного функціонування особистості, оскільки саме воно забезпечує здатність людини адаптуватися до умов навколишнього середовища, ефективно реалізовувати власний потенціал та підтримувати внутрішню психологічну рівновагу. Психічно здорова особистість характеризується здатністю адекватно оцінювати життєві ситуації, контролювати власні емоційні реакції, будувати конструктивні міжособистісні взаємини та зберігати цілісність особистості навіть в умовах стресу чи невизначеності.

Авторка підкреслює, що важливою ознакою психічного здоров'я є сформованість механізмів психологічного захисту та саморегуляції. Саме вони дозволяють людині ефективно долати труднощі, знижувати негативний вплив стресових чинників та підтримувати емоційну стабільність. Водночас недостатній рівень психічного здоров'я може проявлятися у підвищеній тривожності, емоційній нестійкості, дезадаптації, труднощах соціальної взаємодії та схильності до деструктивних форм поведінки.

У межах психології здоров'я психічне благополуччя розглядається як необхідна умова ведення здорового способу життя. Саме емоційна рівноваженість, позитивне ставлення до себе, здатність до усвідомленого прийняття рішень та відповідальність за власне життя сприяють формуванню здоров'язбережувальної поведінки. Людина з високим рівнем психічного здоров'я, як правило, більш відповідально ставиться до власного фізичного стану, дотримується режиму праці та відпочинку, уникає шкідливих звичок та прагне підтримувати гармонію між фізичним і психологічним благополуччям.

Особливо актуальною проблема психічного здоров'я є у студентському віці, який супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, процесами особистісного становлення та адаптації до нових соціальних умов. У цей період формуються життєві цінності, моделі поведінки та ставлення молоді до власного здоров'я, що визначає необхідність психологічної підтримки студентської молоді та розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості й емоційної компетентності [31].

Особливого значення проблема психологічного здоров'я набуває в умовах сучасних соціальних викликів, тривалого стресу та психоемоційного напруження. Т. М. Титаренко зазначає, що психологічне здоров'я особистості пов'язане зі здатністю людини долати кризові ситуації, адаптуватися до несприятливих умов та зберігати внутрішні ресурси самопідтримки [31]. У цьому контексті здоровий спосіб життя виступає не лише засобом підтримання фізичного здоров'я, а й важливим ресурсом психологічної стійкості особистості.

Дослідниця підкреслює, що в умовах тривалої травматизації, невизначеності та постійного психоемоційного навантаження особистість потребує ефективних механізмів психологічного захисту та відновлення внутрішніх ресурсів. Одним із таких механізмів виступає здатність людини дбати про власне фізичне та психічне благополуччя, підтримувати емоційну рівновагу, дотримуватися здорових поведінкових стратегій та уникати деструктивних способів подолання стресу. Саме тому здоровий спосіб життя розглядається як важливий чинник підтримання психологічної стабільності та профілактики емоційного виснаження.

На думку Т. М. Титаренко, психологічне здоров'я особистості значною мірою визначається рівнем її життєстійкості, здатністю до саморегуляції та активного подолання труднощів. Людина, яка володіє навичками конструктивного реагування на стресові ситуації, має більше можливостей для збереження внутрішньої гармонії та адаптації до змінних умов життя. У цьому процесі важливу роль відіграють сформовані здоров'язберезувальні установки, позитивне ставлення до себе, відповідальність за власне здоров'я та усвідомлення цінності здорового способу життя.

Особливо актуальними зазначені питання є для студентської молоді, яка в сучасних умовах часто стикається із високими навчальними навантаженнями, інформаційним перенасиченням, емоційною нестабільністю та впливом різноманітних стресогенних факторів. Недостатній рівень психологічної стійкості, порушення режиму праці та відпочинку, низька фізична активність і шкідливі звички можуть негативно позначатися як на психічному, так і на фізичному здоров'ї студентів. Тому формування здорового способу життя набуває особливого значення як важливий напрям підтримання психологічного благополуччя та розвитку адаптаційних ресурсів молоді.

Таким чином, здоровий спосіб життя виступає не лише умовою фізичного благополуччя, а й важливим психологічним ресурсом, що забезпечує стійкість особистості до негативних впливів середовища, сприяє розвитку адаптивних механізмів та підтриманню внутрішньої рівноваги [31].

Формування здорового способу життя особистості є складним та тривалим процесом, який передбачає становлення системи цінностей, мотиваційних установок, поведінкових моделей та навичок, спрямованих на збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я. У сучасній психологічній науці здоров'язбережувальна поведінка розглядається як результат взаємодії внутрішніх психологічних чинників і зовнішніх соціальних умов, що визначають ставлення людини до власного здоров'я та способу життя [6].

Науковці наголошують, що основою формування здорового способу життя є усвідомлення людиною цінності власного здоров'я та розвиток внутрішньої мотивації до його підтримання. Саме мотиваційна сфера особистості визначає готовність людини дотримуватися режиму праці та відпочинку, підтримувати фізичну активність, відмовлятися від шкідливих звичок і здійснювати контроль за власним психоемоційним станом. Водночас недостатній рівень сформованості мотивації може призводити до байдужого ставлення до здоров'я та поширення деструктивних моделей поведінки.

О. І. Желева зазначає, що важливу роль у формуванні здорового способу життя відіграє розвиток відповідних навичок і звичок, які закріплюються у процесі виховання, навчання та соціалізації особистості [11]. Авторка підкреслює, що формування здоров'язбережувальної поведінки повинно мати системний характер і охоплювати не лише інформування щодо принципів здорового способу життя, а й розвиток практичних умінь саморегуляції, емоційної стійкості та відповідального ставлення до власного здоров'я.

На думку М. О. Носка, С. В. Грищенка та Ю. М. Носка, формування здорового способу життя передбачає поєднання фізичного, психологічного та соціального аспектів розвитку особистості [24]. Дослідники наголошують, що здоровий спосіб життя формується через розвиток культури здоров'я, усвідомлення значущості здоров'язбережувальної поведінки та активне включення особистості у процес саморозвитку. Важливе значення у цьому процесі мають сформовані ціннісні орієнтації, здатність до самоконтролю, відповідальність за власні дії та рівень психологічної зрілості людини.

Окремої уваги заслуговує проблема формування здорового способу життя в умовах сучасних соціальних викликів та кризових ситуацій. М. Дворник зазначає, що в умовах війни та тривалого психоемоційного напруження особливого значення набуває промоція здорового способу життя як важливого ресурсу підтримання психологічного благополуччя особистості [10]. Авторка підкреслює, що здоровий спосіб життя в сучасних умовах виступає не лише засобом підтримання фізичного здоров'я, а й чинником психологічної стійкості, здатності долати стресові ситуації та зберігати внутрішні ресурси самопідтримки.

Таким чином, формування здорового способу життя особистості є комплексним процесом, який охоплює розвиток мотивації до самозбереження, формування ціннісного ставлення до здоров'я, становлення навичок саморегуляції та вироблення стійких поведінкових моделей, спрямованих на підтримання фізичного і психічного благополуччя особистості.

Важливу роль у формуванні здорового способу життя студентської молоді відіграє освітнє середовище закладів вищої освіти, оскільки саме в процесі навчання та соціальної взаємодії відбувається становлення життєвих цінностей, поведінкових моделей та ставлення молоді до власного здоров'я. У сучасних умовах одним із пріоритетних напрямів діяльності закладів освіти є створення безпечного, психологічно комфортного та здоров'язбережувального освітнього середовища, яке сприяє підтриманню фізичного і психічного благополуччя здобувачів освіти.

О. М. Ващенко та С. Свириденко розглядають здоров'язберігаючі технології як систему організаційних, педагогічних, психологічних та соціальних заходів, спрямованих на збереження, зміцнення та підтримання здоров'я учасників освітнього процесу [7]. Автори наголошують, що впровадження здоров'язбережувальних технологій передбачає не лише організацію фізичної активності чи профілактичних заходів, а й формування у студентів культури здоров'я, навичок саморегуляції та відповідального ставлення до власного фізичного й психічного стану.

Науковці підкреслюють, що освітнє середовище має значний вплив на психоемоційний стан молоді. Надмірне навчальне навантаження, високий рівень стресу, порушення режиму праці та відпочинку можуть негативно позначатися на здоров'ї студентів. Саме тому важливого значення набуває створення умов, які сприяють підтриманню психологічного благополуччя, розвитку емоційної стійкості та формуванню адаптивних способів подолання стресу.

З. І. Удич, Л. П. Русин, І. Є. Шапаренко та С. В. Грищенко зазначають, що використання здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти сприяє підвищенню рівня фізичної активності студентів, формуванню мотивації до здорового способу життя та профілактиці психоемоційного виснаження [30]. Дослідники акцентують увагу на необхідності інтеграції здоров'язбережувальних підходів у навчально-виховний процес, організації психологічної підтримки студентів, розвитку навичок саморегуляції та створення сприятливого соціально-психологічного клімату в освітньому середовищі.

Таким чином, здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі виступають важливим засобом підтримання фізичного та психічного здоров'я студентської молоді. Їх впровадження сприяє формуванню здоров'язбережувальної поведінки, розвитку психологічної стійкості, профілактиці стресових станів та створенню умов для гармонійного розвитку особистості у процесі професійної підготовки.

Фізична активність і спорт є важливими складовими здорового способу життя, оскільки вони сприяють підтриманню фізичного здоров'я, розвитку витривалості, зміцненню імунної системи та покращенню психоемоційного стану особистості. У сучасних умовах недостатня рухова активність, малорухливий спосіб життя, тривале перебування за комп'ютером та високий рівень психоемоційного навантаження негативно впливають на здоров'я молоді. Саме тому проблема залучення студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою та спортом набуває особливої актуальності.

П. Є. Лівак, О. М. Павлова та Р. Г. Кушнір зазначають, що сучасний розвиток фізичної культури та здоров'язбережувальної діяльності значною мірою пов'язаний із використанням інноваційних підходів, які сприяють підвищенню мотивації молоді до фізичної активності [20]. Автори наголошують, що сучасні технології, цифрові платформи, фітнес-програми та інтерактивні методи тренувань створюють нові можливості для популяризації здорового способу життя серед молоді та формування стійкої мотивації до занять спортом.

Науковці підкреслюють, що фізична активність позитивно впливає не лише на фізичний стан людини, а й на її психологічне благополуччя. Регулярні заняття спортом сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану, підвищенню самооцінки та розвитку стресостійкості. Водночас фізична культура виступає важливим засобом профілактики психоемоційного виснаження та формування навичок саморегуляції.

Arenas-Jal M., Suñé-Negre J. M., Pérez-Lozano P. та García-Montoya E. звертають увагу на сучасні тенденції розвитку індустрії спортивного та харчового здоров'я, підкреслюючи зростання ролі інноваційних підходів у підтриманні здорового способу життя [33]. Дослідники зазначають, що поєднання фізичної активності, раціонального харчування та сучасних спортивних технологій є важливим чинником підтримання фізичного і психічного здоров'я молоді. Особлива увага приділяється популяризації здорового харчування, фітнес-культури та індивідуалізованих програм фізичної підготовки.

У дослідженні А. Petrova, Т. Bala, І. Masliak та М. Mameshina розглядається вплив занять CrossFit на рівень фізичного здоров'я підлітків [34]. Автори доводять, що систематичні заняття сучасними видами фізичної активності позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості, витривалості, функціональний стан організму та загальний рівень здоров'я молоді. Крім того, спортивна діяльність сприяє розвитку дисциплінованості, цілеспрямованості, самоконтролю та впевненості у власних силах.

Отже, фізична активність і спорт є важливими компонентами здорового способу життя та необхідною умовою гармонійного розвитку особистості. Регулярна рухова активність, використання сучасних інноваційних підходів у сфері фізичної культури та формування позитивної мотивації до занять спортом сприяють зміцненню фізичного й психічного здоров'я молоді, розвитку адаптаційних ресурсів та підтриманню психологічного благополуччя особистості.

У сучасних умовах проблема формування та підтримання здорового способу життя набуває особливого значення у зв'язку з посиленням соціальних викликів, зростанням психоемоційного навантаження та впливом тривалих стресових факторів на особистість. Війна, соціальна нестабільність, інформаційне перенасичення, переживання невизначеності та постійної небезпеки негативно позначаються на психічному та фізичному здоров'ї населення, особливо молоді. У таких умовах здоровий спосіб життя виступає не лише засобом підтримання фізичного благополуччя, а й важливим ресурсом психологічної стійкості, адаптації та самозбереження особистості.

М. Дворник зазначає, що в умовах війни проблема промоції здорового способу життя набуває особливої актуальності, оскільки людина змушена функціонувати в ситуації постійного стресу, емоційного напруження та психотравмуючих впливів [10]. Авторка підкреслює, що здоровий спосіб життя в сучасних умовах слід розглядати як комплексний ресурс підтримання життєстійкості особистості, який охоплює фізичну активність, емоційну саморегуляцію, дотримання режиму праці та відпочинку, підтримання соціальних контактів і здатність до конструктивного подолання стресу.

Особливо актуальною ця проблема є для студентської молоді, яка в умовах сучасних соціальних потрясінь часто стикається із підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю, інформаційним перенавантаженням та труднощами адаптації. Постійне психоемоційне напруження може призводити до виснаження внутрішніх ресурсів, порушення сну, зниження навчальної мотивації, погіршення психічного та фізичного стану. Саме тому формування

здоров'язбережувальної поведінки студентів набуває особливого значення як засіб профілактики дезадаптивних станів та підтримання психологічного благополуччя.

Т. М. Титаренко наголошує, що психологічне здоров'я особистості значною мірою визначається її здатністю адаптуватися до складних життєвих обставин, долати кризові ситуації та підтримувати внутрішню рівновагу [26]. Дослідниця підкреслює, що в умовах тривалої травматизації важливу роль відіграє розвиток навичок саморегуляції, емоційної стійкості та усвідомленого ставлення до власного здоров'я. У цьому контексті здоровий спосіб життя виступає важливим чинником збереження психологічної стабільності та профілактики емоційного виснаження.

І. В. Шаронова розглядає психічне здоров'я як здатність особистості до адекватного функціонування в соціальному середовищі, ефективної взаємодії з оточенням та контролю власного емоційного стану [31]. На думку авторки, високий рівень психічного здоров'я сприяє формуванню конструктивних моделей поведінки, відповідального ставлення до власного життя та здатності підтримувати внутрішню гармонію навіть у складних життєвих обставинах.

Таким чином, в умовах сучасних соціальних викликів здоровий спосіб життя набуває значення важливого ресурсу психологічної адаптації та життєстійкості особистості. Формування навичок здоров'язбережувальної поведінки, розвиток емоційної стійкості, підтримання фізичної активності та психологічного благополуччя є необхідними умовами збереження психічного здоров'я студентської молоді в умовах тривалого стресу та соціальної нестабільності.

Отже, теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми здорового способу життя дозволяє стверджувати, що даний феномен має комплексний характер і охоплює фізичні, психологічні, соціальні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Здоровий спосіб життя виступає не лише сукупністю корисних звичок та поведінкових практик, а важливою складовою психологічного благополуччя, життєстійкості та гармонійного розвитку людини.

У результаті аналізу наукової літератури встановлено, що формування здорового способу життя залежить від системи мотиваційних, ціннісних та особистісних чинників, серед яких важливе місце займають рівень самосвідомості, відповідальність за власне здоров'я, здатність до саморегуляції, емоційна стійкість та особливості соціального середовища. Особливого значення набуває роль освітнього середовища та здоров'язбережувальних технологій, які сприяють формуванню у студентської молоді культури здоров'я та навичок здоров'язбережувальної поведінки.

Встановлено, що фізична активність і спорт є важливими складовими здорового способу життя, оскільки позитивно впливають не лише на фізичний стан людини, а й на її психоемоційне благополуччя, рівень стресостійкості та адаптаційні можливості. Водночас сучасні соціальні виклики, пов'язані із тривалим стресом, війною, психоемоційним напруженням та інформаційним перенавантаженням, зумовлюють необхідність посилення уваги до проблеми психологічного здоров'я молоді та формування ефективних механізмів підтримання здорового способу життя.

Таким чином, проблема формування здорового способу життя студентської молоді є актуальною та потребує подальшого емпіричного дослідження психологічних чинників, що визначають особливості здоров'язбережувальної поведінки, мотивації до підтримання здоров'я та рівня психологічного благополуччя студентів.

1.2. Психологічні чинники формування здорового способу життя студентів

Формування здорового способу життя студентської молоді є складним і багатогранним процесом, який залежить не лише від зовнішніх умов, а й від сукупності психологічних чинників, що визначають ставлення особистості до власного здоров'я, особливості поведінки та здатність до саморегуляції. У студентському віці активно формуються життєві цінності, звички, моделі

поведінки та система особистісних пріоритетів, що безпосередньо впливають на рівень фізичного та психічного благополуччя людини.

Сучасні психологічні дослідження свідчать про те, що дотримання здорового способу життя значною мірою обумовлюється рівнем мотивації особистості, сформованістю відповідальності за власне здоров'я, особливостями самооцінки, емоційної стійкості, самоконтролю та здатності протистояти негативним соціальним впливам. Водночас недостатній розвиток навичок саморегуляції, високий рівень тривожності, стресове перевантаження та низька усвідомленість щодо цінності здоров'я можуть сприяти формуванню деструктивних поведінкових моделей.

Особливу роль у формуванні здорового способу життя студентів відіграє соціальне середовище, адже міжособистісні взаємини, підтримка з боку родини та однолітків, соціальні норми й умови освітнього середовища можуть як позитивно, так і негативно впливати на поведінку молоді. Саме тому дослідження психологічних чинників формування здорового способу життя студентів дозволяє глибше зрозуміти механізми здоров'язбережувальної поведінки та визначити ефективні напрями психопрофілактичної й психологічної підтримки молоді.

Формування здорового способу життя студентської молоді є одним із важливих напрямів сучасних психолого-педагогічних досліджень, оскільки саме у студентському віці відбувається активне становлення життєвих цінностей, поведінкових моделей, звичок та особистісних установок, які в подальшому визначають ставлення людини до власного здоров'я. У цей період особистість набуває більшої самостійності, відповідальності за власні рішення та способи організації життєдіяльності, що актуалізує проблему формування здоров'язбережувальної поведінки та культури здоров'я.

Г. П. Безверхня та В. В. Цибульська зазначають, що формування готовності студентів закладів вищої освіти до самоорганізації здорового способу життя передбачає розвиток внутрішньої мотивації, відповідальності за власне здоров'я та здатності до усвідомленого планування власної діяльності [2]. Науковці

підкреслюють, що важливим компонентом здоров'язбережувальної поведінки є сформованість навичок самоконтролю, саморегуляції та здатності підтримувати баланс між навчальною діяльністю, відпочинком і фізичною активністю.

Н. В. Кетова акцентує увагу на актуальних проблемах формування здорового способу життя студентської молоді, пов'язаних із низьким рівнем рухової активності, порушенням режиму праці та відпочинку, поширенням шкідливих звичок та недостатньою мотивацією до здоров'язбережувальної поведінки [13]. Авторка наголошує, що ефективне формування здорового способу життя потребує комплексного підходу, який поєднує психологічні, педагогічні та соціальні механізми впливу на особистість студента.

М. В. Кошманюк зазначає, що процес формування здорового способу життя студентів у закладі вищої освіти значною мірою залежить від особливостей освітнього середовища, міжособистісної взаємодії та рівня психологічної культури молоді [18]. Дослідниця підкреслює, що формування здоров'язбережувальної поведінки передбачає не лише засвоєння знань про здоров'я, а й розвиток позитивного ставлення до себе, відповідальності за власне благополуччя та готовності до саморозвитку.

О. М. Литвиненко розглядає формування здорового способу життя студентської молоді як важливий напрям виховної роботи у закладах освіти [19]. Авторка наголошує, що процес формування здоров'язбережувальної поведінки має бути систематичним і спрямованим на розвиток свідомого ставлення студентів до власного здоров'я, формування стійких позитивних звичок та усвідомлення цінності здорового способу життя.

Л. М. Коробка зазначає, що психологічне здоров'я особистості є невід'ємною складовою здорового способу життя та визначає здатність людини до самореалізації, емоційної рівноваги та конструктивної взаємодії із соціальним середовищем [17]. Науковиця підкреслює, що високий рівень психологічного здоров'я сприяє розвитку відповідального ставлення до себе, формуванню адаптивних поведінкових стратегій та підтриманню внутрішньої гармонії особистості.

І. О. Браславський та Н. В. Браславська акцентують увагу на ролі самоменеджменту у формуванні здорового способу життя студентської молоді [5]. Автори зазначають, що сучасний студент повинен володіти навичками самоорганізації, управління власним часом, емоційним станом та поведінкою, оскільки саме ці чинники значною мірою визначають здатність особистості підтримувати здоровий спосіб життя в умовах високого навчального та психоемоційного навантаження.

Таким чином, формування здорового способу життя студентської молоді є складним багатофакторним процесом, який охоплює розвиток мотиваційної сфери, формування ціннісного ставлення до здоров'я, розвиток навичок саморегуляції, самоорганізації та відповідального ставлення до власного фізичного і психічного благополуччя.

Мотивація та ціннісне ставлення до здоров'я є важливими психологічними чинниками формування здорового способу життя студентської молоді. Саме система потреб, мотивів, цінностей та особистісних установок визначає характер поведінки людини, її ставлення до власного фізичного і психічного стану, а також готовність дотримуватися принципів здоров'язбережувальної поведінки. У студентському віці активно формуються життєві пріоритети, відбувається переоцінка цінностей та становлення відповідального ставлення до власного здоров'я, що робить проблему мотивації до здорового способу життя особливо актуальною.

Я. П. Зорій, В. А. Богатирець та Р. Пшибила зазначають, що мотивація виступає одним із ключових чинників формування звичок здорового способу життя студентської молоді [12]. Автори наголошують, що внутрішня мотивація до збереження здоров'я формується на основі усвідомлення значущості здоров'я як життєвої цінності та потреби підтримувати власне фізичне й психологічне благополуччя. Водночас недостатній рівень мотивації може призводити до нехтування здоров'язбережувальними практиками та поширення шкідливих звичок.

Ю. О. Мосейчук, А. О. Королянчук та А. Б. Абдула підкреслюють, що формування ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури сприяє розвитку відповідального ставлення молоді до власного способу життя [21]. Дослідники зазначають, що систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають не лише на фізичний розвиток студентів, а й на формування самодисципліни, самоконтролю, емоційної стійкості та позитивної самооцінки.

В. І. Шепітько, Н. В. Борута та Є. В. Стецук акцентують увагу на проблемі мотивації молоді до здорового способу життя в сучасних умовах [32]. Автори підкреслюють, що формування позитивної мотивації до здоров'язбережувальної поведінки потребує створення сприятливого соціально-психологічного середовища, популяризації здорового способу життя та розвитку у молоді усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я.

І. М. Радаєва, О. А. Устянська, Л. В. Поліщук та Л. Еберле досліджують ставлення студентської молоді до власного здоров'я та здорового способу життя [25]. Дослідники зазначають, що значна частина студентів усвідомлює важливість здорового способу життя, проте не завжди дотримується його принципів у повсякденному житті. Серед основних причин визначаються недостатній рівень мотивації, дефіцит часу, високий рівень навчального навантаження та поширення малорухливого способу життя.

Особливої актуальності проблема ставлення молоді до власного здоров'я набуває в умовах війни та тривалого психоемоційного напруження. В. Г. Кий-Кокарева зазначає, що в умовах воєнного стану студентська молодь часто стикається із підвищеним рівнем тривожності, стресу та емоційної нестабільності, що може негативно впливати на здоров'язбережувальну поведінку [14]. Авторка наголошує, що в сучасних умовах важливого значення набуває розвиток у молоді навичок саморегуляції, стресостійкості та відповідального ставлення до власного фізичного й психічного благополуччя.

Таким чином, мотивація та ціннісне ставлення до здоров'я виступають важливими психологічними чинниками формування здорового способу життя

студентської молоді. Рівень сформованості внутрішньої мотивації, усвідомлення цінності здоров'я, відповідальність за власне благополуччя та здатність до саморегуляції визначають готовність студентів дотримуватися здоров'язбережувальної поведінки та підтримувати фізичне і психічне здоров'я.

Психоемоційне та психологічне здоров'я студентської молоді є важливими чинниками формування здорового способу життя, оскільки саме психологічний стан особистості значною мірою визначає її поведінкові реакції, ставлення до власного здоров'я, здатність до саморегуляції та адаптації до умов навколишнього середовища. У студентському віці молодь часто стикається із високим рівнем навчального навантаження, емоційним напруженням, невизначеністю майбутнього та труднощами соціальної адаптації, що може негативно позначатися на психічному та фізичному благополуччі.

А. В. Кічук зазначає, що психоемоційне здоров'я студентів визначається рівнем емоційної стабільності, здатністю особистості долати стресові ситуації, підтримувати внутрішню рівновагу та конструктивно взаємодіяти із соціальним середовищем [15]. Дослідниця підкреслює, що психологічне благополуччя студентської молоді безпосередньо впливає на рівень навчальної мотивації, соціальної активності, самооцінки та готовності дотримуватися здоров'язбережувальної поведінки. Водночас тривале психоемоційне напруження може сприяти розвитку тривожності, емоційного виснаження, порушення сну та дезадаптивних форм поведінки.

Н. М. Колотій розглядає психологічне здоров'я як важливу умову гармонійного розвитку особистості та її ефективної соціалізації [16]. Авторка зазначає, що психологічне здоров'я проявляється у здатності особистості до саморегуляції, адекватного емоційного реагування, позитивного ставлення до себе та навколишнього світу. Саме тому підтримання психологічного благополуччя є необхідною умовою формування здорового способу життя та профілактики деструктивних поведінкових проявів.

Л. М. Коробка зазначає, що психологічне здоров'я особистості є невід'ємною складовою здорового способу життя та важливою умовою

гармонійного функціонування людини [17]. Науковиця наголошує, що високий рівень психологічного здоров'я сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку адаптивних поведінкових стратегій, емоційної врівноваженості та здатності підтримувати здоров'язбережувальну поведінку. Натомість емоційна нестабільність, тривожність і низький рівень саморегуляції можуть негативно впливати на спосіб життя особистості та сприяти формуванню шкідливих звичок.

Отже, психоемоційне та психологічне здоров'я студентської молоді є важливими чинниками формування здорового способу життя. Рівень емоційної стійкості, здатність до саморегуляції, адаптації до стресових ситуацій та підтримання психологічного благополуччя значною мірою визначають особливості здоров'язбережувальної поведінки студентів та їх ставлення до власного фізичного і психічного здоров'я.

Фізична активність та фізичне виховання є важливими чинниками формування здорового способу життя студентської молоді, оскільки вони сприяють зміцненню фізичного здоров'я, розвитку витривалості, підтриманню психоемоційної рівноваги та формуванню здоров'язбережувальної поведінки. У сучасних умовах проблема недостатньої рухової активності молоді набуває особливої актуальності через поширення малорухливого способу життя, значне навчальне навантаження та тривале перебування в інформаційному середовищі. Саме тому фізична культура та спорт виступають важливими засобами підтримання фізичного і психологічного благополуччя студентів.

Т. Бала та В. Жук зазначають, що спосіб життя значної частини студентської молоді не повністю відповідає рекомендаціям Міністерства охорони здоров'я України щодо підтримання належного рівня фізичної активності та здоров'язбережувальної поведінки [1]. Дослідники підкреслюють, що недостатня фізична активність, порушення режиму праці та відпочинку, низький рівень рухової культури та нехтування принципами здорового способу життя негативно впливають на фізичне і психічне здоров'я молоді.

В. М. Данилко та Т. В. Кравченко наголошують, що фізичне виховання є одним із провідних засобів формування здорового способу життя студентської молоді [9]. Автори зазначають, що систематичні заняття фізичною культурою сприяють розвитку дисциплінованості, самоконтролю, відповідальності та формуванню позитивної мотивації до підтримання власного здоров'я. Крім того, рухова активність позитивно впливає на емоційний стан студентів, допомагає знижувати рівень тривожності та підвищує стресостійкість.

Ю. О. Мосейчук, А. О. Королянчук та А. Б. Абдула підкреслюють роль фізичної культури у формуванні ціннісного ставлення студентської молоді до здоров'я [21]. Дослідники зазначають, що фізична культура сприяє не лише фізичному розвитку особистості, а й формуванню психологічної стійкості, позитивної самооцінки, навичок саморегуляції та усвідомлення значущості здорового способу життя як важливої життєвої цінності.

І. М. Радаєва, О. А. Устянська, Л. В. Поліщук та Л. Еберле зазначають, що ставлення студентської молоді до здорового способу життя значною мірою залежить від рівня сформованості мотивації до фізичної активності та усвідомлення значення здоров'я у житті людини [25]. Науковці наголошують, що регулярна фізична активність сприяє підвищенню працездатності, покращенню емоційного стану, профілактиці психоемоційного виснаження та розвитку адаптаційних можливостей організму.

Таким чином, фізична активність та фізичне виховання є важливими чинниками формування здорового способу життя студентської молоді. Систематичні заняття фізичною культурою та спортом сприяють зміцненню фізичного і психічного здоров'я, розвитку емоційної стійкості, формуванню позитивної мотивації до здоров'язбережувальної поведінки та підтриманню загального психологічного благополуччя особистості.

Здоров'язбережувальні технології та освітнє середовище закладів вищої освіти відіграють важливу роль у підтриманні фізичного, психічного та соціального здоров'я студентської молоді. Саме освітній простір значною мірою впливає на формування поведінкових моделей, ціннісного ставлення до здоров'я,

рівень психоемоційного благополуччя та здатність студентів дотримуватися принципів здорового способу життя. У сучасних умовах одним із пріоритетних завдань закладів вищої освіти є створення безпечного, психологічно комфортного та здоров'язберезувального освітнього середовища, яке сприятиме гармонійному розвитку особистості.

С. В. Гуменюк розглядає здоров'язберігаючі технології як систему педагогічних, психологічних та організаційних заходів, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я учасників освітнього процесу [8]. Авторка підкреслює, що впровадження здоров'язберезувальних технологій передбачає не лише організацію фізичної активності, а й створення сприятливого психологічного клімату, профілактику психоемоційного виснаження та формування у молоді відповідального ставлення до власного здоров'я.

Т. П. Мостіпака акцентує увагу на ролі здоров'язберезувальної компетентності педагога у сучасному освітньому просторі [22]. Дослідниця зазначає, що викладачі закладів вищої освіти відіграють важливу роль у формуванні культури здоров'я студентської молоді, оскільки саме через освітню та виховну діяльність відбувається формування ціннісних орієнтацій, поведінкових установок та мотивації до здорового способу життя. Важливими складовими здоров'язберезувальної компетентності педагога є вміння підтримувати позитивний психологічний клімат, враховувати психоемоційний стан студентів та створювати умови для збереження їх психологічного благополуччя.

С. А. Новописьменний підкреслює значення інноваційних підходів до створення здоров'язберезувального середовища в освітніх закладах [23]. Автор зазначає, що сучасне освітнє середовище повинно забезпечувати не лише якісну професійну підготовку, а й сприяти розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості, емоційної компетентності та відповідального ставлення молоді до власного здоров'я. Особливе значення надається інтеграції психологічної підтримки, просвітницької діяльності та здоров'язберезувальних технологій у систему професійної підготовки студентів.

Г. П. Безверхня та В. В. Цибульська наголошують, що формування готовності студентів до самоорганізації здорового способу життя є важливою складовою освітнього процесу у закладах вищої освіти [2]. Науковці зазначають, що ефективність здоров'язбережувальної діяльності залежить від створення умов для розвитку внутрішньої мотивації студентів, підтримання позитивного психоемоційного стану, формування навичок самоорганізації та відповідального ставлення до власного фізичного і психічного здоров'я.

Таким чином, здоров'язбережувальні технології та освітнє середовище закладів вищої освіти є важливими чинниками формування здорового способу життя студентської молоді. Створення психологічно безпечного освітнього простору, впровадження інноваційних здоров'язбережувальних підходів та розвиток здоров'язбережувальної компетентності учасників освітнього процесу сприяють підтриманню фізичного і психічного здоров'я студентів, розвитку їх адаптаційних можливостей та формуванню культури здоров'я.

Профілактика деструктивної та адиктивної поведінки молоді є важливим напрямом формування здорового способу життя студентської молоді, оскільки поширення шкідливих звичок, залежних форм поведінки та деструктивних способів подолання стресу негативно впливає на фізичне, психічне та соціальне благополуччя особистості. У студентському віці молодь часто стикається із психоемоційним напруженням, труднощами адаптації, високим рівнем стресу та впливом соціального середовища, що може сприяти формуванню ризикованої поведінки та виникненню різних форм адикцій.

О. М. Бондаренко зазначає, що формування навичок здорового способу життя є важливою умовою профілактики адиктивної поведінки дітей та молоді [3.]. Авторка підкреслює, що розвиток відповідального ставлення до власного здоров'я, формування навичок саморегуляції, емоційної стійкості та конструктивних способів подолання труднощів сприяє зниженню ризику виникнення залежної поведінки. Особливе значення має формування у молоді позитивних життєвих орієнтацій, адекватної самооцінки та усвідомлення цінності здорового способу життя.

Науковці наголошують, що деструктивна поведінка часто формується як спосіб уникнення психоемоційного напруження, внутрішніх конфліктів чи соціальної дезадаптації. У зв'язку з цим важливого значення набуває профілактична робота, спрямована на розвиток психологічної культури молоді, навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості та соціальної компетентності. Важливим чинником профілактики адиктивної поведінки є створення сприятливого соціально-психологічного середовища, яке підтримує позитивні поведінкові моделі та сприяє гармонійному розвитку особистості.

Н. В. Борута, В. І. Шепітько, О. Д. Лисаченко та інші дослідники розглядають пропаганду здорового способу життя молоді як важливий засіб профілактики шкідливих звичок та підтримання психічного благополуччя [4]. Автори зазначають, що популяризація здорового способу життя, формування позитивної мотивації до фізичної активності, розвитку здоров'язбережувальної культури та відповідального ставлення до власного здоров'я сприяють зниженню поширення адиктивної поведінки серед молоді.

Дослідники підкреслюють, що профілактика деструктивної поведінки повинна мати комплексний характер та охоплювати психологічні, педагогічні й соціальні заходи. Важливими напрямками такої діяльності є проведення просвітницької роботи, тренінгів із розвитку життєвих навичок, формування стресостійкості, підтримання позитивного психоемоційного стану студентської молоді та створення умов для розвитку здорових поведінкових стратегій.

Таким чином, профілактика деструктивної та адиктивної поведінки молоді є важливою складовою формування здорового способу життя. Розвиток здоров'язбережувальної культури, формування позитивної мотивації до підтримання власного здоров'я, розвиток навичок саморегуляції та психологічної стійкості сприяють підтриманню психічного благополуччя студентської молоді та зниженню ризику виникнення залежних форм поведінки.

Отже, аналіз наукових підходів до проблеми формування здорового способу життя студентської молоді дозволяє стверджувати, що здоров'язбережувальна поведінка формується під впливом комплексу

психологічних, соціальних та педагогічних чинників. Встановлено, що важливу роль у цьому процесі відіграють мотивація до збереження здоров'я, ціннісне ставлення до власного фізичного і психічного благополуччя, рівень самосвідомості, емоційної стійкості та здатності до саморегуляції.

У результаті теоретичного аналізу визначено, що психоемоційний стан студентської молоді безпосередньо впливає на особливості здоров'язбережувальної поведінки. Високий рівень тривожності, емоційного напруження, стресу та психоемоційного виснаження може негативно позначатися на фізичному і психічному здоров'ї студентів та сприяти формуванню деструктивних поведінкових моделей. Водночас розвиток психологічної стійкості, навичок саморегуляції та підтримання позитивного психоемоційного стану сприяють формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

Встановлено, що фізична активність, фізичне виховання та заняття спортом є важливими чинниками підтримання здорового способу життя студентської молоді. Регулярна рухова активність позитивно впливає не лише на фізичний стан особистості, а й на рівень психологічного благополуччя, розвиток стресостійкості, емоційної врівноваженості та адаптаційних можливостей.

Особливого значення у формуванні здорового способу життя студентів набуває освітнє середовище закладів вищої освіти та впровадження здоров'язбережувальних технологій. Створення психологічно комфортного освітнього простору, розвиток здоров'язбережувальної компетентності учасників освітнього процесу, організація профілактичної та просвітницької роботи сприяють підтриманню фізичного і психічного здоров'я молоді.

Також встановлено, що важливим напрямом формування здорового способу життя є профілактика деструктивної та адиктивної поведінки студентської молоді. Формування позитивної мотивації до здоров'язбережувальної поведінки, розвиток навичок самоконтролю, стресостійкості та конструктивних способів подолання труднощів сприяють

зниженню ризику виникнення залежних форм поведінки та підтриманню психологічного благополуччя особистості.

Таким чином, формування здорового способу життя студентської молоді є складним багатофакторним процесом, який потребує комплексного підходу та врахування психологічних особливостей особистості, умов освітнього середовища й сучасних соціальних викликів.

Висновки до першого розділу

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що здоровий спосіб життя є складним багатокомпонентним феноменом, який охоплює фізичний, психологічний, соціальний та духовний аспекти функціонування особистості. У сучасній психологічній науці здоровий спосіб життя розглядається не лише як сукупність корисних звичок і поведінкових практик, а як важлива умова підтримання психологічного благополуччя, життєстійкості та гармонійного розвитку особистості.

Визначено, що формування здорового способу життя студентської молоді відбувається під впливом комплексу психологічних, соціальних та педагогічних чинників. Особливу роль у цьому процесі відіграють мотивація до збереження здоров'я, сформованість ціннісного ставлення до власного фізичного й психічного благополуччя, рівень самосвідомості, емоційної стійкості, саморегуляції та відповідальності за власний спосіб життя. Встановлено, що саме студентський вік є важливим етапом становлення здоров'язбережувальної поведінки, формування життєвих цінностей та поведінкових моделей особистості.

З'ясовано, що психоемоційне та психологічне здоров'я студентської молоді безпосередньо впливають на особливості здорового способу життя. Високий рівень стресу, тривожності, емоційного напруження та психоемоційного виснаження може негативно позначатися на фізичному і психічному стані студентів та сприяти формуванню деструктивних моделей поведінки. Водночас розвиток психологічної стійкості, емоційної

врівноваженості та навичок саморегуляції сприяє підтриманню психологічного благополуччя й формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

Встановлено, що фізична активність, фізичне виховання та спорт є важливими чинниками формування здорового способу життя студентської молоді. Регулярна рухова активність позитивно впливає на фізичне здоров'я, психоемоційний стан, рівень стресостійкості та адаптаційні можливості особистості. У свою чергу, недостатній рівень фізичної активності, порушення режиму праці та відпочинку, малорухливий спосіб життя негативно позначаються на здоров'ї молоді.

Значну роль у підтриманні здоров'я студентів відіграє освітнє середовище закладів вищої освіти та впровадження здоров'язбережувальних технологій. Створення психологічно безпечного освітнього простору, організація профілактичної та просвітницької роботи, розвиток здоров'язбережувальної компетентності учасників освітнього процесу сприяють формуванню культури здоров'я та підтриманню фізичного і психічного благополуччя студентської молоді.

Також встановлено, що важливим напрямом формування здорового способу життя є профілактика деструктивної та адиктивної поведінки молоді. Формування позитивної мотивації до здоров'язбережувальної поведінки, розвиток навичок самоконтролю, стресостійкості та конструктивних способів подолання труднощів сприяють зниженню ризику виникнення залежних форм поведінки та підтриманню психологічного здоров'я особистості.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують актуальність проблеми формування здорового способу життя студентської молоді та необхідність подальшого емпіричного дослідження психологічних чинників, які визначають особливості здоров'язбережувальної поведінки студентів в умовах сучасних соціальних викликів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1.Опис методів дослідження та вибірки

Для дослідження психологічних чинників формування здорового способу життя студентської молоді було організовано емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення особливостей здоров'язбережувальної поведінки, рівня розвитку вольових якостей, специфіки міжособистісної взаємодії та системи особистісних цінностей студентів. Проведення дослідження обумовлене необхідністю глибшого аналізу психологічних механізмів, що визначають ставлення молоді до власного здоров'я та особливості ведення здорового способу життя в умовах сучасних соціальних викликів.

У процесі дослідження було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів. До теоретичних методів належали аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження, що дозволило визначити основні підходи до розуміння здорового способу життя та психологічних чинників його формування. Емпіричне дослідження передбачало використання анкетування та психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особливостей здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді.

Для збору емпіричних даних було використано анкетування, яке дозволило визначити рівень дотримання студентами принципів здорового способу життя, особливості фізичної активності, режиму праці та відпочинку, наявність шкідливих звичок та ставлення до власного здоров'я. Також було використано методику «Самооцінка вольових якостей» для дослідження рівня розвитку самоконтролю, наполегливості, цілеспрямованості та інших вольових характеристик особистості; методику «Q-сортування» для вивчення особливостей соціальної поведінки та міжособистісної взаємодії; методику «Список особистісних переваг» для визначення системи цінностей та життєвих пріоритетів студентської молоді.

Обробка результатів дослідження здійснювалася за допомогою методів кількісного та якісного аналізу отриманих даних. Для інтерпретації результатів

використовувалися методи відсоткового аналізу, порівняння та узагальнення отриманих показників.

У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти закладу вищої освіти віком від 17 до 22 років. Загальна кількість респондентів становила 58 осіб. Вибір саме студентської молоді обумовлений тим, що студентський вік є важливим періодом формування життєвих цінностей, поведінкових установок та навичок здоров'язбережувальної поведінки. У цей період відбувається становлення самостійності, відповідальності за власне життя та здоров'я, що робить студентську молодь важливою категорією для дослідження психологічних чинників формування здорового способу життя.

Для дослідження психологічних чинників формування здорового способу життя студентської молоді було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють дослідити особливості здоров'язбережувальної поведінки, рівень розвитку вольових якостей, специфіку міжособистісної взаємодії та систему особистісних цінностей і переваг студентів.

З метою визначення особливостей ведення здорового способу життя серед студентської молоді було проведено анкетування, яке дозволило виявити рівень дотримання респондентами основних принципів здоров'язбережувальної поведінки. Анкета містила питання, спрямовані на дослідження особливостей режиму праці та відпочинку, рівня фізичної активності, наявності або відсутності шкідливих звичок, особливостей харчування, ставлення до власного здоров'я та способів підтримання психоемоційного благополуччя. Використання анкетування у межах дослідження дозволило отримати первинну інформацію щодо способу життя студентів, визначити рівень сформованості здоров'язбережувальних звичок та виокремити основні поведінкові тенденції молоді.

Для дослідження рівня розвитку вольових якостей особистості було використано методика «Самооцінка вольових якостей». Дана методика спрямована на визначення рівня сформованості таких якостей, як наполегливість, рішучість, самоконтроль, цілеспрямованість, витримка та

організованість. Використання цієї методики є доцільним у контексті дослідження здорового способу життя, оскільки саме волява сфера особистості значною мірою визначає здатність людини дотримуватися режиму праці та відпочинку, контролювати власну поведінку, підтримувати фізичну активність та відмовлятися від шкідливих звичок. Рівень розвитку волевих якостей впливає на здатність студентів дотримуватися здоров'язбережувальної поведінки та підтримувати мотивацію до ведення здорового способу життя навіть в умовах психоемоційного навантаження та стресу.

З метою дослідження особливостей міжособистісної поведінки та соціально-психологічної адаптації студентської молоді було використано методику «Q-сортування». Дана методика дозволяє визначити особливості соціальної поведінки особистості, рівень товарищкості, схильність до залежності чи незалежності у взаємодії з оточенням, прагнення до уникнення або прийняття боротьби, а також особливості комунікативної активності. Використання методики є важливим у межах дослідження, оскільки соціальне середовище та характер міжособистісних взаємин мають значний вплив на формування здорового способу життя студентської молоді. Особливості соціальної взаємодії можуть сприяти як підтриманню здоров'язбережувальної поведінки, так і формуванню деструктивних моделей поведінки залежно від впливу референтного оточення та рівня соціальної адаптації особистості.

Для дослідження системи цінностей, інтересів та особистісних пріоритетів студентської молоді було використано методику «Список особистісних переваг». Дана методика спрямована на виявлення провідних життєвих орієнтацій, значущих потреб та індивідуальних пріоритетів особистості. Її використання дозволяє визначити, яке місце у структурі цінностей студентів займає здоров'я, фізичне благополуччя, саморозвиток, соціальна активність та психологічний комфорт. Методика є доцільною у контексті дослідження, оскільки саме система особистісних переваг та ціннісних орієнтацій значною мірою визначає мотивацію студентів до ведення здорового способу життя та формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Таким чином, використаний комплекс психодіагностичних методик дозволяє всебічно дослідити психологічні чинники формування здорового способу життя студентської молоді, зокрема особливості здоров'язбережувальної поведінки, рівень розвитку волевих якостей, специфіку соціальної взаємодії та систему ціннісних орієнтацій особистості.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Одним із завдань дипломної роботи було емпірично дослідити передумови формування здорового способу життя. Тому ми провели контент-аналіз та кореляційний аналіз отриманих психодіагностичних даних.

Розглянемо детальніше отримані результати. За допомогою анкетування ми визначили хто веде здоровий спосіб життя, а хто не зовсім. 67% респондентів ведуть здоровий спосіб життя, а 33% ні. Детальні результати представлено на рисунку 2.1.

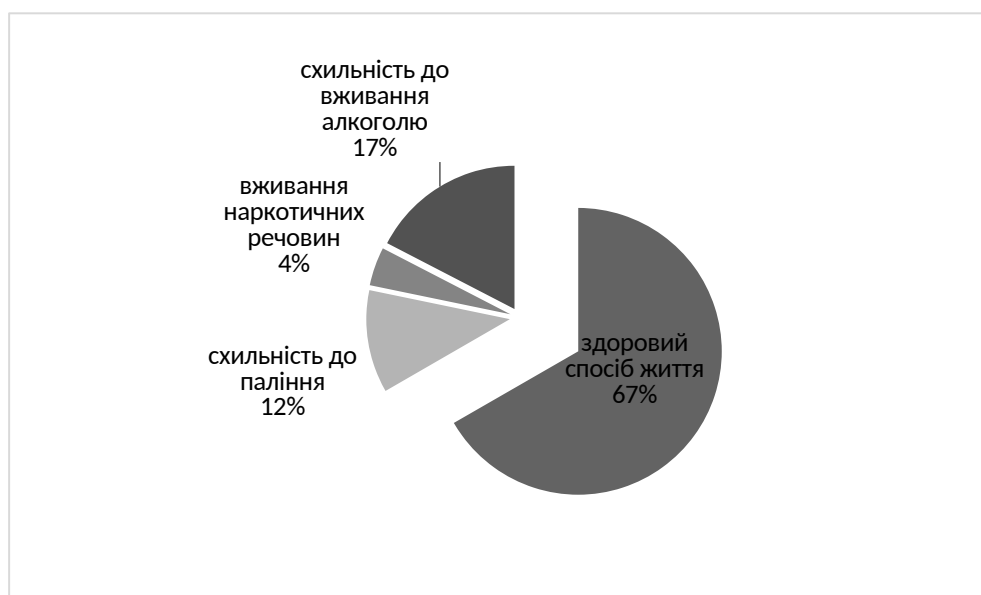


Рис.2.1 Результати анкетування «Чи ведеш ти здоровий спосіб життя?»

Як бачимо із 33% респондентів які ведуть нездоровий спосіб життя найбільше схильні до вживання алкоголю (17%) і паління (12%), а до вживання наркотичних речовин схильні лише 4 % досліджуваних.

За результатами методики «Самооцінка вольових якостей» нами було встановлено рівень розвитку вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості та завзятості, сміливості і рішучості, ініціативності і самостійності, самовладання і витримки. Детальні результати представлено на рисунку 2.2.

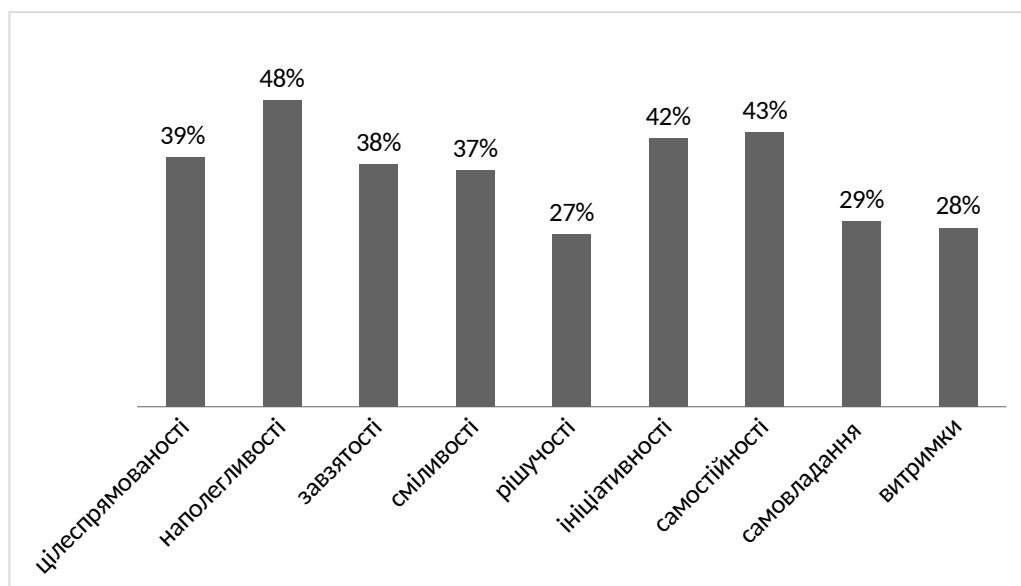


Рис. 2.2. Результати методики «Самооцінка вольових якостей» (% від загальної вибірки)

Як бачимо майже половина учасників дослідження наполегливі, ініціативні та самостійні. Проте часто їм не вистачає рішучості, самовладання і витримки. Як показали результати анкетування, 33% респондентів характеризуються схильністю до ведення нездорового способу життя. Серед основних проявів нездоров'язбережувальної поведінки найбільш поширеним є вживання алкогольних напоїв, до якого схильні 17% досліджуваних. Також значна частина студентської молоді має схильність до паління – 12%

респондентів. Найменш поширеним видом деструктивної поведінки виявилось вживання наркотичних речовин, до якого схильні лише 4% опитаних.

Отримані результати свідчать про те, що серед студентської молоді найбільш поширеними формами ризикованої поведінки залишаються алкоголь та тютюнопаління, які часто сприймаються молоддю як соціально прийнятні способи зняття психоемоційного напруження, подолання стресу або засіб соціальної адаптації у студентському середовищі. Водночас навіть відносно невисокий показник схильності до вживання наркотичних речовин є тривожним фактором, оскільки свідчить про наявність ризику формування адиктивної поведінки серед частини молоді.

Такі результати можуть бути пов'язані із високим рівнем психоемоційного навантаження, стресом, недостатнім рівнем сформованості навичок саморегуляції, а також впливом соціального оточення та особливостей студентського способу життя. Крім того, поширення шкідливих звичок може свідчити про недостатню сформованість мотивації до ведення здорового способу життя та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Отже, отримані дані підтверджують необхідність посилення профілактичної, просвітницької та психокорекційної роботи серед студентської молоді, спрямованої на формування здоров'язберезувальної поведінки, розвиток стресостійкості, навичок самоконтролю та усвідомлення цінності здорового способу життя.

Методика «Q – сортування» призначена для вивчення уявлень людини про себе й дозволяє визначити шість основних тенденцій поведінки людини в реальній групі: залежність; незалежність; товариськість; нетовариськість; прийняття "боротьби"; уникнення боротьби". Детальні результати представлено на рисунку 2.3.

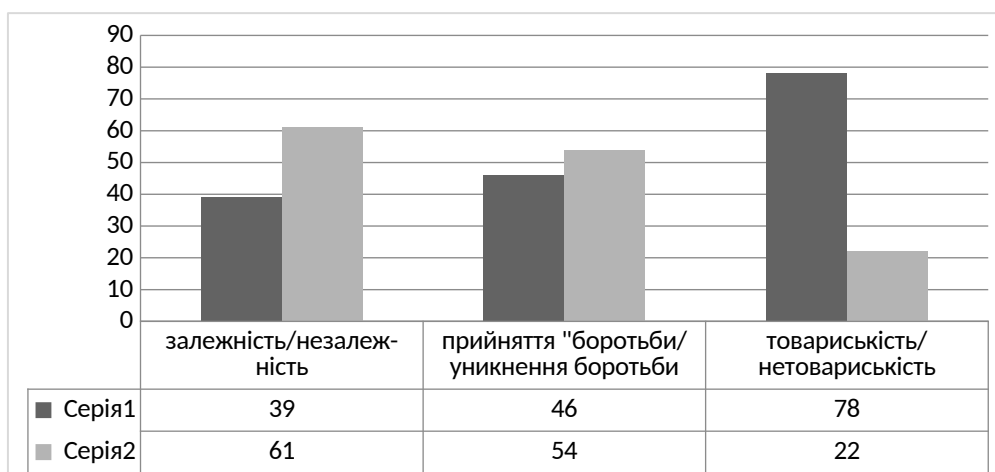


Рис. 2.3. Результати методики «Q –сортування»

Результати методики «Q-сортування» дозволили визначити особливості соціальної поведінки та міжособистісної взаємодії студентської молоді. Методика спрямована на дослідження уявлень особистості про себе та дає можливість виявити домінуючі тенденції поведінки у груповій взаємодії, зокрема рівень залежності або незалежності, схильність до прийняття чи уникнення боротьби, а також рівень товариськості або нетовариськості.

Як видно з результатів, представлених на рисунку 2.3, у більшості досліджуваних переважає тенденція до незалежності (61%) над залежністю (39%). Це свідчить про прагнення студентської молоді до самостійності, автономності у прийнятті рішень, здатності відстоювати власну позицію та меншої схильності орієнтуватися на думку оточення. Отримані результати можуть вказувати на достатній рівень особистісної зрілості та сформованість навичок самостійної організації власної поведінки, що є важливим чинником підтримання здорового способу життя.

За шкалою «прийняття боротьби / уникнення боротьби» встановлено, що 54% респондентів схильні уникати боротьби, тоді як 46% демонструють готовність до її прийняття. Такі результати свідчать про переважання у частини студентів тенденції уникати конфліктних ситуацій, психоемоційного напруження та відкритого протистояння. Водночас майже половина досліджуваних характеризується готовністю активно відстоювати власні

інтереси та брати участь у вирішенні проблемних ситуацій. Подібні особливості можуть впливати на способи подолання стресу та вибір поведінкових стратегій у складних життєвих обставинах.

Найбільш вираженою тенденцією серед студентської молоді виявилася товарицькість, яка притаманна 78% респондентів, тоді як нетоварицькість характерна лише для 22% досліджуваних. Отримані результати свідчать про високий рівень соціальної активності студентів, потребу у міжособистісному спілкуванні, схильність до встановлення соціальних контактів та активної взаємодії з оточенням. Високий рівень товарицькості може виступати позитивним чинником підтримання психологічного благополуччя, сприяти розвитку соціальної підтримки та формуванню адаптивних моделей поведінки.

Загалом результати методики «Q-сортування» свідчать про те, що більшість студентської молоді характеризується достатнім рівнем соціальної активності, прагненням до самостійності та помірною схильністю до уникнення конфліктних ситуацій. Отримані особливості міжособистісної поведінки можуть позитивно впливати на формування здоров'язберезувальної поведінки, оскільки соціальна підтримка, комунікативна активність та здатність до самостійного прийняття рішень є важливими психологічними чинниками здорового способу життя.

На основі методики «Список особистісних переваг» можемо зробити наступні висновки. Найбільше у респондентів виражені потреби в повазі, лідерстві, у контактах із протилежною статтю, в сприянні. Детальні результати представлено на рисунку 2.4.

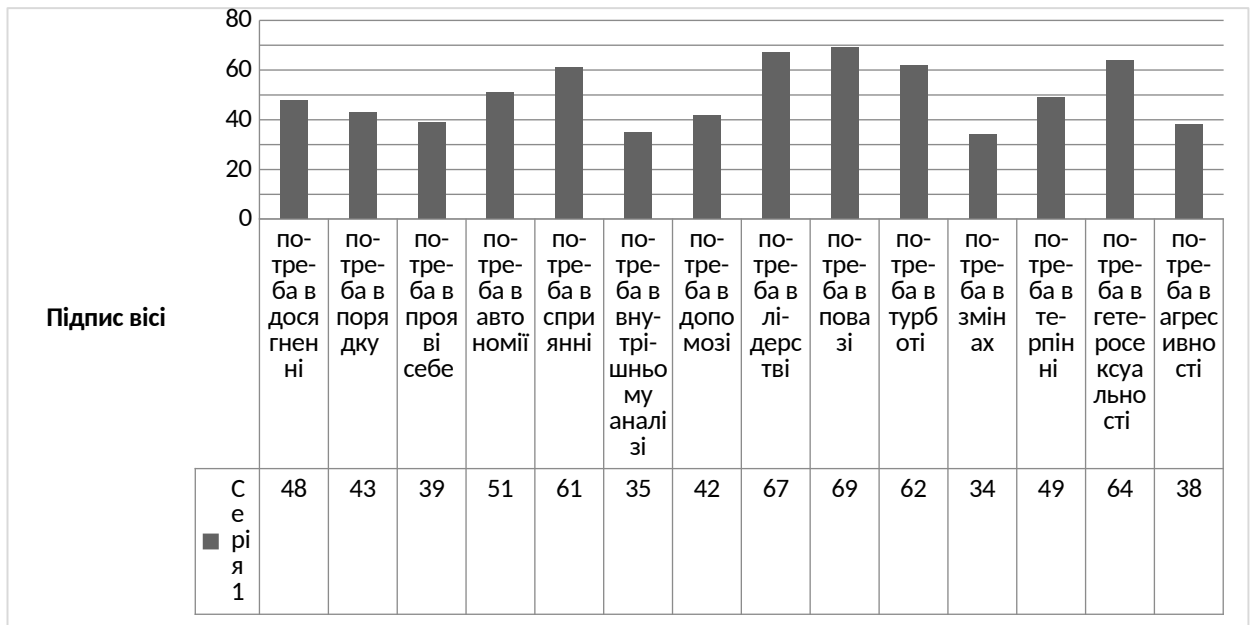


Рис. 2.4. результати методики «Список особистісних переваг» (% від загальної вибірки)

Результати методики «Список особистісних переваг» дозволили визначити провідні потреби, ціннісні орієнтації та особистісні пріоритети студентської молоді, які значною мірою впливають на особливості поведінки, міжособистісної взаємодії та ставлення до власного здоров'я. Отримані дані свідчать про неоднорідність мотиваційної сфери студентів та відображають специфіку їхніх життєвих прагнень і психологічних установок.

Як видно з результатів, представлених на рисунку, найбільш вираженими у студентської молоді є потреба у повазі (69%), потреба у лідерстві (67%), потреба у гетеросексуальності (64%), потреба у сприянні (61%) та потреба у турботі (62%). Отримані показники свідчать про те, що для більшості респондентів важливими є соціальне визнання, позитивне ставлення з боку оточення, прагнення займати значущу позицію у групі та потреба у підтримці міжособистісних взаємин. Високий рівень потреби у повазі та лідерстві може свідчити про прагнення студентів до самореалізації, досягнення успіху та підвищення власного соціального статусу.

Достатньо високими також є показники потреби в автономії (51%), досягненні (48%) та терпінні (49%). Це свідчить про прагнення частини

студентської молоді до самостійності, особистісного розвитку та здатності контролювати власну поведінку. Такі особливості можуть позитивно впливати на формування здоров'язбережувальної поведінки, оскільки розвиток автономності та відповідальності сприяє усвідомленому ставленню до власного здоров'я та способу життя.

Середній рівень вираженості мають потреба у порядку (43%), допомозі (42%) та прояві себе (39%). Отримані результати свідчать про помірну орієнтацію студентів на організованість, соціальну підтримку та самовираження. Водночас відносно нижчі показники за цими шкалами можуть вказувати на недостатній рівень сформованості навичок самоорганізації та планування власної діяльності у частини респондентів.

Найменш вираженими виявилися потреба у змінах (34%), внутрішньому аналізі (35%) та агресивності (38%). Низький рівень агресивності є позитивним показником, оскільки свідчить про відносну емоційну врівноваженість та невисоку схильність студентської молоді до конфліктної поведінки. Водночас недостатньо виражена потреба у внутрішньому аналізі може свідчити про те, що частина студентів недостатньо схильна до саморефлексії та глибокого аналізу власної поведінки й емоційного стану.

Загалом результати методики свідчать про те, що для студентської молоді найбільш значущими є соціальне визнання, міжособистісна взаємодія, підтримка оточення та прагнення до самореалізації. Отримані особливості мотиваційної сфери можуть позитивно впливати на формування здорового способу життя за умови розвитку відповідального ставлення до власного здоров'я, навичок саморегуляції та усвідомлення значущості психологічного благополуччя.

З метою встановлення взаємозв'язку між показниками нами було проведено кореляційний аналіз Спірмена (r_s). Розглянемо детальніше результати кореляційного аналізу. Респонденти які ведуть здоровий спосіб життя демонструють наполегливість, ініціативність, самовладання, мають потребу в досягненні, змінах, терпінні. Також в ході кореляційного аналізу було отримано і

обернені зв'язки, а саме із показником залежності та низьким показником витримки. Детальні результати представлені на рисунках 2.5. та 2.6.

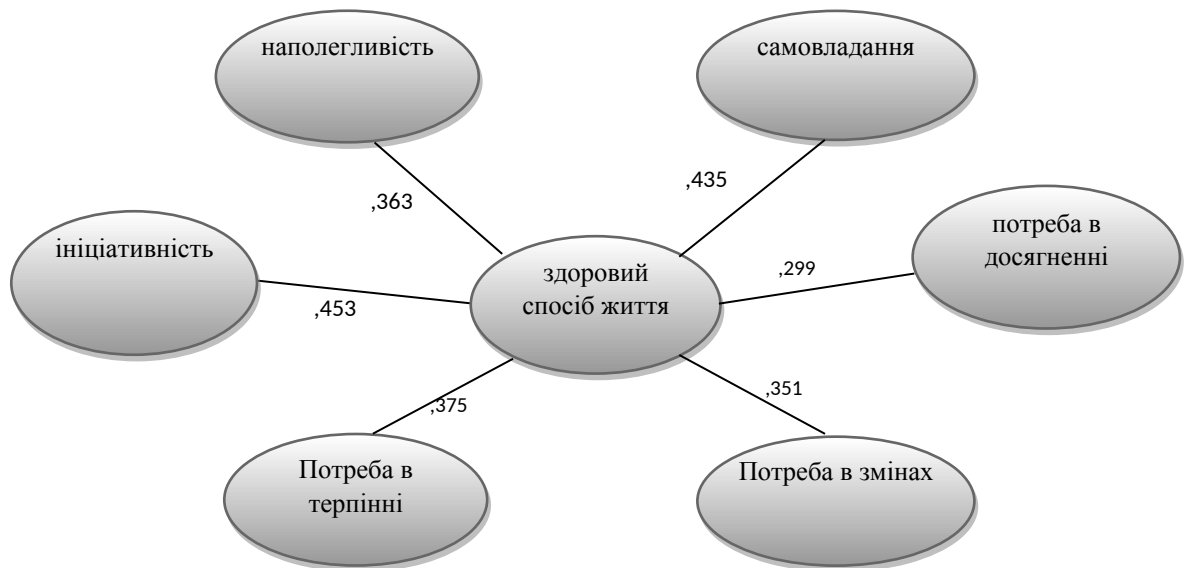


Рис. 2.5. Позитивні кореляційні зв'язки показника здорового способу життя

На основі проведеного кореляційного аналізу було встановлено наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками здорового способу життя та окремими психологічними характеристиками студентської молоді. Отримані результати свідчать про те, що формування здоров'язбережувальної поведінки значною мірою залежить від рівня розвитку волевих якостей, особистісної активності та мотиваційної сфери особистості.

Зокрема, виявлено прямий кореляційний зв'язок між показником здорового способу життя та самовладанням ($r = 0,435$), що свідчить про те, що студенти з вищим рівнем емоційного контролю, здатності до саморегуляції та стриманості більш схильні дотримуватися принципів здорового способу життя. Отримані результати підтверджують важливу роль самоконтролю у підтриманні здоров'язбережувальної поведінки, контролі власних звичок та подоланні негативних поведінкових тенденцій.

Також встановлено позитивний зв'язок між здоровим способом життя та ініціативністю ($r = 0,453$). Це може свідчити про те, що активні, самостійні та

соціально включені студенти частіше виявляють готовність дбати про власне здоров'я, підтримувати фізичну активність та організовувати власний режим праці та відпочинку. Високий рівень ініціативності сприяє більш усвідомленому ставленню до здоров'язбережувальної поведінки та розвитку відповідальності за власне благополуччя.

Виявлено також позитивний взаємозв'язок між здоровим способом життя та наполегливістю ($r = 0,363$). Отримані результати свідчать про те, що студенти, які характеризуються цілеспрямованістю, витривалістю та здатністю долати труднощі, більш схильні підтримувати здоровий спосіб життя та дотримуватися корисних поведінкових звичок навіть в умовах психоемоційного навантаження.

Серед мотиваційних чинників встановлено позитивний зв'язок між здоровим способом життя та потребою в досягненні ($r = 0,299$). Це свідчить про те, що орієнтація на успіх, самореалізацію та особистісний розвиток сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та підтриманню здоров'язбережувальної поведінки.

Крім того, виявлено позитивний зв'язок між здоровим способом життя та потребою в терпінні ($r = 0,375$), що може вказувати на значення витримки, емоційної стійкості та здатності контролювати власні емоційні реакції у процесі формування здорового способу життя.

Водночас встановлено обернений зв'язок між здоровим способом життя та потребою у змінах ($r = -0,351$). Отримані результати можуть свідчити про те, що надмірне прагнення до постійних змін, нових вражень та нестабільності може негативно впливати на здатність студентів дотримуватися стабільних здоров'язбережувальних звичок і режиму.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що здоровий спосіб життя студентської молоді тісно пов'язаний із розвитком вольових якостей, саморегуляції, соціальної активності та особливостями мотиваційної сфери особистості. Отримані дані свідчать про важливу роль психологічних чинників у формуванні здоров'язбережувальної поведінки студентів.

Як бачимо, що у осіб які ведуть здоровий спосіб життя є стійка потреба у змінах. Можливо саме тому вони обрали цей шлях. Вони наполегливі та ініціативні тому впевнено змінюють своє життя. Добре володіють своїми емоціями, тому ніколи не йдуть на поводу у інших людей які прагнуть їх залучити до нездорового способу життя.

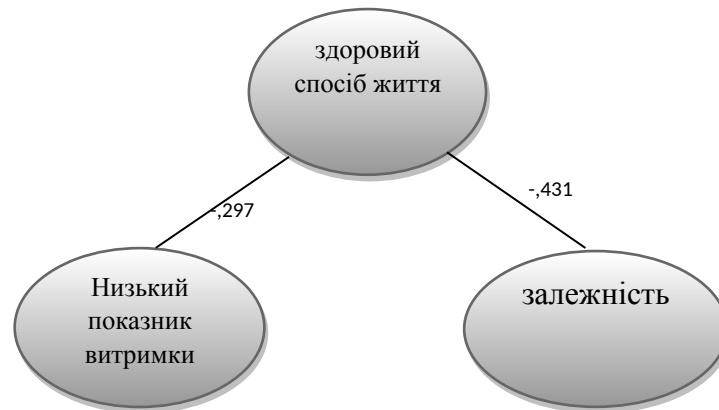


Рис. 2.5. Обернені кореляційні зв'язки показника здорового способу життя

Такі результати підтверджують думку про те, що люди які ведуть здоровий спосіб життя не мають схильності до залежностей, можуть протистояти впливу та витримку щодо своїх слабкостей.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих обернених взаємозв'язків між показником здорового способу життя та окремими негативними особистісними характеристиками студентської молоді. Отримані дані дозволяють стверджувати, що недостатній рівень розвитку певних психологічних якостей може негативно впливати на формування здоров'язбережувальної поведінки.

Зокрема, встановлено обернений кореляційний зв'язок між здоровим способом життя та низьким показником витримки ($r = -0,297$). Це свідчить про те, що студенти, які мають недостатній рівень емоційної стійкості, самоконтролю та здатності стримувати імпульсивні реакції, менш схильні дотримуватися принципів здорового способу життя. Недостатня витримка може проявлятися у

труднощах контролю власної поведінки, порушенні режиму праці та відпочинку, схильності до шкідливих звичок та невмінні конструктивно долати стресові ситуації.

Також виявлено більш виражений обернений зв'язок між здоровим способом життя та залежністю ($r = -0,431$). Отримані результати свідчать про те, що студенти з високою схильністю до залежної поведінки, орієнтацією на думку оточення та недостатнім рівнем самостійності меншою мірою дотримуються здоров'язбережувальної поведінки. Високий рівень залежності може сприяти впливу негативного соціального середовища, формуванню деструктивних звичок та недостатній здатності самостійно приймати рішення щодо підтримання власного здоров'я.

Отримані результати підтверджують важливу роль розвитку вольової сфери, емоційної стійкості та особистісної автономності у формуванні здорового способу життя студентської молоді. Низький рівень самоконтролю та висока залежність від соціального оточення можуть виступати психологічними чинниками ризику щодо формування нездоров'язбережувальної поведінки.

Таким чином, результати кореляційного аналізу свідчать про те, що формування здорового способу життя студентів потребує розвитку навичок саморегуляції, емоційної витримки, самостійності та відповідального ставлення до власного фізичного і психічного здоров'я.

Учасники які ведуть нездоровий спосіб життя схильні до залежності, уникнення боротьби, мають потребу у допомозі та турботі. Також встановлено обернені зв'язки із витримкою та рішучістю. Детальні результати представлено на 2.6.

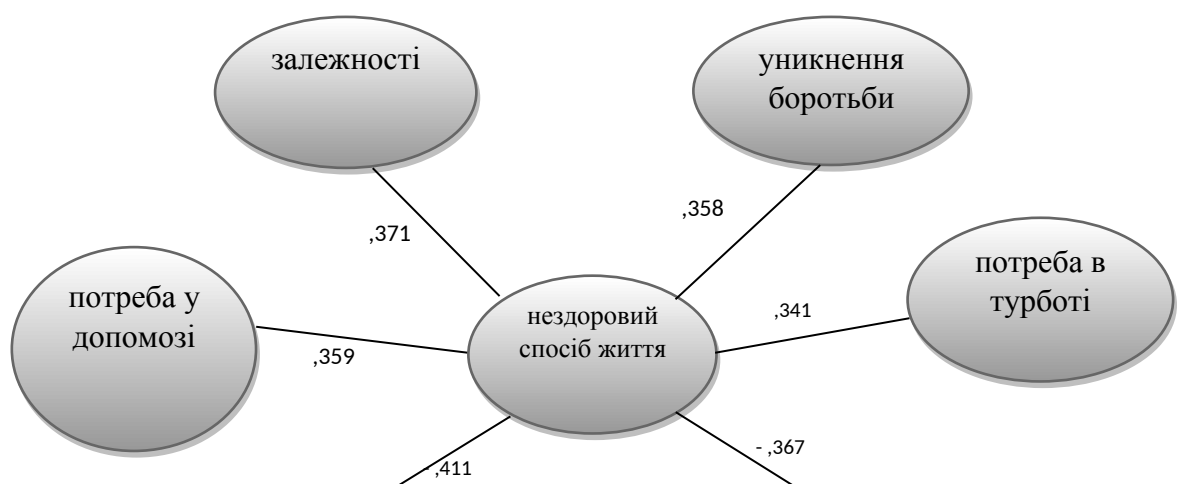


Рис. 2.6. Кореляційні зв'язки показника нездорового способу життя

Як бачимо на рисунку 2.6. показник нездорового способу життя позитивно корелює із залежністю та уникнення боротьби, що свідчить про наявні проблеми та неможливість позбутись згубних звичок. Також бачимо, що в таких людей є потреба в підтримці та допомозі оскільки вони сам не в змозі позбутись шкідливих звичок. Це підтверджує і обернена кореляція із рішучістю та витримкою.

Результати кореляційного аналізу свідчать про наявність статистично значущих взаємозв'язків між показником нездорового способу життя та окремими психологічними характеристиками студентської молоді. Отримані дані дозволяють визначити психологічні чинники, які можуть сприяти формуванню деструктивних поведінкових моделей та порушенню принципів здоров'язберезувальної поведінки.

Зокрема, встановлено прямий кореляційний зв'язок між нездоровим способом життя та залежністю ($r = 0,371$). Це свідчить про те, що студенти, які характеризуються більшою залежністю від думки оточення, потребою у підтримці та схильністю орієнтуватися на соціальне середовище, частіше демонструють нездоров'язберезувальну поведінку. Такі особливості можуть сприяти підвищеній чутливості до негативного впливу референтної групи, поширенню шкідливих звичок та труднощам у самостійному контролі власної поведінки.

Також виявлено позитивний зв'язок між нездоровим способом життя та уникненням боротьби ($r = 0,358$). Отримані результати можуть свідчити про те, що студенти, які схильні уникали труднощів, конфліктних ситуацій та психоемоційного напруження, частіше обирають деструктивні способи подолання стресу та мають нижчий рівень сформованості здоров'язберезувальної поведінки.

Встановлено позитивний кореляційний зв'язок між нездоровим способом життя та потребою у турботі ($r = 0,341$). Це може свідчити про те, що студенти з вираженою потребою у підтримці, увазі та емоційному прийнятті з боку оточення можуть бути більш уразливими до

психоемоційного напруження та залежними від соціального схвалення, що інколи супроводжується схильністю до нездорових поведінкових моделей.

Окрему увагу привертає позитивний зв'язок між нездоровим способом життя та потребою у гетеросексуальності ($r = 0,359$), що може свідчити про підвищену орієнтацію частини студентської молоді на міжособистісні та емоційні взаємини, прагнення соціального схвалення та активної міжособистісної взаємодії. У певних випадках це може супроводжуватися підвищеною схильністю до ризикованої поведінки або впливу соціального середовища.

Водночас встановлено обернені кореляційні зв'язки між нездоровим способом життя та витримкою ($r = -0,411$), а також рішучістю ($r = -0,367$). Отримані результати свідчать про те, що студенти з вищим рівнем самоконтролю, емоційної стійкості, здатності контролювати власну поведінку та приймати самостійні рішення менш схильні до ведення нездорового способу життя. Розвинені вольові якості сприяють формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я, дотриманню здоров'язбережувальної поведінки та конструктивному подоланню труднощів.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що нездоровий спосіб життя студентської молоді пов'язаний із підвищеною залежністю від соціального оточення, уникненням труднощів, потребою у зовнішній підтримці та недостатнім рівнем розвитку вольових якостей. Отримані дані свідчать про необхідність розвитку у студентської молоді самостійності, емоційної стійкості, навичок саморегуляції та конструктивних способів подолання стресу як важливих чинників профілактики деструктивної поведінки.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено особливості психологічних чинників формування здорового способу життя студентської молоді. Отримані результати дозволили визначити специфіку здоров'язбережувальної поведінки студентів, рівень розвитку вольових якостей, особливості міжособистісної взаємодії та систему особистісних цінностей, що впливають на ставлення молоді до власного здоров'я.

За результатами анкетування встановлено, що більшість студентів загалом орієнтована на дотримання здорового способу життя, проте 33% респондентів демонструють схильність до нездоров'язбережувальної поведінки. Серед найбільш поширених шкідливих звичок виявлено вживання алкоголю та паління,

тоді як схильність до вживання наркотичних речовин виявилася значно нижчою. Отримані результати свідчать про необхідність посилення профілактичної та просвітницької роботи щодо формування відповідального ставлення студентської молоді до власного здоров'я.

Результати методики «Самооцінка вольових якостей» засвідчили, що розвиток таких якостей, як самовладання, рішучість, наполегливість, витримка та ініціативність, є важливими психологічними чинниками підтримання здорового способу життя. Встановлено, що студенти з вищим рівнем розвитку вольових якостей більшою мірою схильні до дотримання здоров'язбережувальної поведінки, контролю власних дій та підтримання фізичного і психічного благополуччя.

За результатами методики «Q-сортування» встановлено, що більшість студентської молоді характеризується високим рівнем товарищескості та прагненням до незалежності. Водночас частина досліджуваних демонструє схильність до уникнення боротьби та залежності від соціального оточення, що може негативно впливати на формування здоров'язбережувальної поведінки. Отримані результати свідчать про значний вплив соціального середовища та міжособистісних взаємин на особливості способу життя студентів.

Результати методики «Список особистісних переваг» показали, що найбільш значущими для студентської молоді є потреба у повазі, лідерстві, турботі, міжособистісних взаєминах та самореалізації. Встановлено, що система ціннісних орієнтацій та особистісних пріоритетів значною мірою визначає ставлення студентів до власного здоров'я, рівень мотивації до ведення здорового способу життя та особливості поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі взаємозв'язки між показниками здорового способу життя та психологічними характеристиками особистості. Виявлено, що здоровий спосіб життя позитивно пов'язаний із самовладанням, ініціативністю, наполегливістю, потребою у досягненні та терпінні. Це свідчить про те, що розвиток

самоконтролю, вольових якостей та позитивної мотивації сприяє формуванню здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді.

Водночас встановлено, що нездоровий спосіб життя пов'язаний із залежністю, уникненням боротьби, потребою у зовнішній підтримці та недостатнім рівнем розвитку витримки й рішучості. Отримані результати свідчать про те, що недостатній рівень саморегуляції, емоційної стійкості та особистісної автономності може виступати психологічним чинником ризику щодо формування деструктивних поведінкових моделей.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили, що формування здорового способу життя студентської молоді є складним багатофакторним процесом, який залежить від рівня розвитку вольових якостей, мотиваційної сфери, системи цінностей, особливостей міжособистісної взаємодії та психоемоційного стану особистості. Отримані результати можуть бути використані для розробки профілактичних, просвітницьких та психокорекційних програм, спрямованих на підтримання фізичного і психічного здоров'я студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне та емпіричне дослідження психологічних чинників формування здорового способу життя студентської молоді. Актуальність обраної теми обумовлена зростанням психоемоційного навантаження на молодь, поширенням нездоров'язберезувальної поведінки, шкідливих звичок та необхідністю підтримання фізичного і психічного благополуччя студентів в умовах сучасних соціальних викликів.

У результаті теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що здоровий спосіб життя є складним багатокомпонентним феноменом, який охоплює фізичний, психологічний, соціальний та поведінковий аспекти життєдіяльності особистості. Визначено, що формування здорового способу життя студентської молоді залежить від комплексу психологічних чинників, серед яких важливе місце займають мотивація до збереження здоров'я, система ціннісних орієнтацій, рівень самосвідомості, саморегуляції, емоційної стійкості та особливості міжособистісної взаємодії.

З'ясовано, що важливу роль у підтриманні здоров'язберезувальної поведінки відіграють фізична активність, розвиток волевих якостей, психологічне благополуччя та сприятливе освітнє середовище. Встановлено, що здоров'язберезувальні технології та профілактична робота у закладах вищої освіти сприяють формуванню відповідального ставлення студентської молоді до власного фізичного і психічного здоров'я.

У процесі емпіричного дослідження визначено особливості здорового та нездорового способу життя студентської молоді. За результатами анкетування встановлено, що частина студентів демонструє схильність до нездоров'язберезувальної поведінки, зокрема до вживання алкоголю та паління. Отримані результати свідчать про необхідність посилення профілактичної та просвітницької роботи серед студентської молоді щодо формування навичок здорового способу життя.

Результати методики «Самооцінка вольових якостей» показали, що високий рівень розвитку самовладання, наполегливості, рішучості, витримки та ініціативності позитивно впливає на дотримання студентами принципів здорового способу життя. Встановлено, що вольова сфера особистості є важливим психологічним ресурсом підтримання здоров'язбережувальної поведінки.

За результатами методики «Q-сортування» визначено, що більшість студентської молоді характеризується високим рівнем товарищескості та прагненням до незалежності. Водночас частина респондентів демонструє схильність до залежності від соціального оточення та уникнення боротьби, що може негативно впливати на особливості поведінки та ставлення до власного здоров'я.

Результати методики «Список особистісних переваг» засвідчили, що для студентської молоді найбільш значущими є потреба у повазі, лідерстві, турботі, самореалізації та міжособистісних взаєминах. Встановлено, що система особистісних цінностей та потреб значною мірою визначає рівень мотивації до ведення здорового способу життя та особливості здоров'язбережувальної поведінки.

Проведений кореляційний аналіз підтвердив наявність статистично значущих взаємозв'язків між показниками здорового способу життя та психологічними характеристиками особистості. Встановлено, що здоровий спосіб життя позитивно пов'язаний із самовладанням, ініціативністю, наполегливістю, потребою у досягненні та терпінні. Водночас нездоровий спосіб життя пов'язаний із залежністю, уникненням боротьби, недостатнім рівнем витримки та рішучості.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили, що формування здорового способу життя студентської молоді є складним багатофакторним процесом, який визначається рівнем розвитку вольових якостей, мотиваційної сфери, системи цінностей, особливостями соціальної взаємодії та психоемоційного стану особистості. Отримані результати можуть бути

використані у практичній діяльності психологів, викладачів закладів вищої освіти та фахівців із психологічного супроводу молоді для розробки програм профілактики деструктивної поведінки, формування здоров'язберезувальної поведінки та підтримання психологічного благополуччя студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бала, Т., & Жук, В. (2023). Відповідність способу життя студентської молоді до рекомендацій міністерства охорони здоров'я України (МОЗ). *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 176–183. вилучено із <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/298701>
2. Безверхня Г. П., Цибульська В. В. Формування готовності студентів ЗВО до самоорганізації здорового способу життя. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. No 1. С. 148–156. URL: <https://www.academia.edu/download/104274045/60.pdf>
3. Бондаренко О. М. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків як умова профілактики адиктивної поведінки // Підготовка соціальних працівників/соціальних педагогів до профілактики адиктивної поведінки молоді: Матер. Міжнар. наук.-пр. конф. / заг. ред. А.Й. Капської, С.П. Архипової. – Черкаси: вид-во ЧНУ, 2003. – С. 26-31.
4. Борута Н.В. Пропаганда та профілактика здорового способу життя молоді України / Н.В. Борута, В.І. Шепітько, О.Д. Лисаченко [та ін.]// *Perspektives of world science and education «Abstracts of International Scientific and practical conference»*. – Osaka, Japan, 2019. – С.73–77.
5. Браславський, І. О., & Браславська, Н. В. (2026). Самоменеджмент здорового способу життя студентської молоді - важлива компонента підготовки сучасного фахівця. *Педагогічна Академія: наукові записки*, (26). <https://doi.org/10.5281/zenodo.18408079>
6. Буркало Н.І. Психологічні особливості формування здорового способу життя особистості: The 1st International scientific and practical conference “Innovative development of science, technology and education” (October 19-21, 2023) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2023. С.338-344

7. Ващенко О.М., Свириденко С. Здоров'язберігаючі технології: сутнісна характеристика. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі. Київ : Шк. світ, 2009. С. 5–12.
8. Гуменюк С.В. Здоров'язберігаючі технології в системі освіти. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2013. Вип. 26. С. 55–57. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvuuped_2013_26_18 (дата звернення: 28.11.2025).
9. Данилко В. М., Кравченко Т. В. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. Теорія і практика фізичної культури і спорту. 2023. No 1. С. 55–61. URL: <https://tpcs.com.ua/web/uploads/pdf/Theory%20and%20Practice%20of%20Physical%20Culture%20and%20Sports,%20Vol.%202,%20No.%201,%202023-55-61.pdf>
10. Дворник М. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. Проблеми політичної психології. 2023. No 13(27). С. 57-64. URL: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol13-Year2023-127> (дата звернення: 11.04.2024).
11. Желева О. І. Формування навичок здорового способу життя: метод. посіб. Золотоноша, 2014. 147с.
12. Зорій Я. П., Богатирець В. А., Пшибила Р. Роль мотивації у формуванні звичок здорового способу життя студентської молоді. Physical Culture and Sport: Scientific Perspective. 2025. No 1(1). С. 235–245. DOI: [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).3](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).3)
13. Кетова Н. В. Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. 2021. URL: <https://ela.kpi.ua/bitstreams/d4f98653-c142-4640-b101-acc2e86e32b/download>

14. Кий-Кокарева В. Г. Ставлення студентської молоді до свого здоров'я в умовах війни. Україна. Здоров'янації. 2023. No 3. С. 63–67. URL: <https://journals.uzhnu.uz.ua/index.php/health/article/download/775/902>
15. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл, 2020. 406 с.
16. Колотій Н. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 Педагогічна психологія. Х., 2003. 20 с.
17. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я особистості в контексті здорового способу життя. Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації. 2011. № 2. С. 332–337.
18. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М.В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». Випуск 30. С.69-73.
19. Литвиненко, О. М. (2012). Формування здорового способу життя в студентській молоді. Педагогіка. Наукові праці, (146), том 158, 42-46.
20. Лівак, П. Є., Павлова, О. М., & Кушнір, Р. Г. (2024). Спорт та інновації: розвиток фізичної культури та здоров'я через новаторські підходи в Україні . *Академічні візії*, (30). вилучено із <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1041>
21. Мосейчук Ю. О., Королянчук А. О., Абдула А. Б. Формування у студентської молоді ціннісного ставлення до здоров'я засобами фізичної культури. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2024. No 1(1). С. 183–187. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua/index.php/pcs/article/download/181/154>
22. Мостіпака Т.П. Роль здоров'язберігаючої компетентності педагога в умовах сучасного освітнього простору. Наукові записки Бердянського державного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Вип. 3. Бердянськ : БДПУ, 2017. С. 32–39.

23. Новописьменний С.А. Інноваційні підходи до створення здоров'язбережувального середовища в освітніх закладах. Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи : збірник наукових праць Всеукраїнської науково-практичної конференції / Упоряд. і ред.: В.П. Титаренко, А.М. Хлопов. Полтава : ПНПУ, 2017. С. 16–18.

24. Носко М.О., Грищенко С.В., Носко Ю.М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : «МП Леся», 2013. 160 с.

25. Радаєва І. М., Устянська О. А., Поліщук Л. В., Еберле Л. Здоров'я студентської молоді та її відношення до здорового способу життя.

Молодий вчений. 2023. № 12(124). С. 17–21.

URL:

<https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/download/6049/5917>

26. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018. 160 с.

27. Токман А. А., Немченко Н. В. Психологія способу життя: навч. посіб. Ч.1. К., 2014. 344 с.

28. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

29. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини. за ред. І. В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.

30. Удич З.І., Русин Л.П., Шапаренко І.Є., Грищенко С.В. Використання здоров'язбережувальних технологій в освітньому середовищі закладів вищої освіти. Інноваційна педагогіка. Вид-во : «Гельветика». Вип. 48. Т. 2, 2022. С. 174–177.

31. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Випуск 20. С. 738–747.

32. Шепітько В.І. Мотивація молоді до здорового способу життя в сучасних умовах / В.І. Шепітько, Н.В. Борута Н.В., Є.В. Стецук // IV Міжнародна науковопрактична конференція «Integration of scientific bases into practice». – Stockholm, Sweden, 2020. – С. 335-337.

33. Arenas-Jal M., Suñé-Negre J. M., Pérez-Lozano P., García-Montoya E.. Trends in the food and sports nutrition industry: A review. *Critical reviews in food science and nutrition*. 2020. No60(14). P.2405-2421. URL:<https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1643287>(дата звернення: 11.04.2024).

34. Petrova, A., Bala, T., Masliak, I., & Mameshina, M. (2022). The effect of CrossFit exercises on the physical health level of 16-17-year-old boys. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(4), Art 121, 955-961.