МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра соціальної педагогіки, соціальної роботи та консультування

Допущено до захисту
« » 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Галина БОНДАРЕНКО

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

СОЦІАЛЬНА РОБОТА З ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Виконав студент IV курсу, Р/41 групи
освітньої програми «Соціальна робота (Соціально-психологічне консультування)»
спеціальності 231 Соціальна робота
Саєнко Антон Артемович

Науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент
Гончар Інна Григорівна

Умань – 2026

АНОТАЦІЯ

Саєнко А. А. Соціальна робота з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді. Кваліфікаційна робота першого (бакалаврського) рівня вищої освіти на правах рукопису. Спеціальність 231 Соціальна робота. Умань, 2026.

У роботі досліджено особливості соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді. Актуальність теми зумовлена тим, що в умовах сучасних соціальних трансформацій, наслідків війни, психологічної нестабільності та стрімкого поширення малорухливого способу життя проблема збереження фізичного, психічного й соціального здоров'я молоді набуває особливого значення. Студентська молодь є важливою соціальною групою, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення, професійного самовизначення та формування системи життєвих цінностей. Саме в цей період формуються моделі поведінки, ставлення до власного здоров'я та відповідальність за його збереження.

Популяризація здорового способу життя є одним із пріоритетних напрямів соціальної роботи зі студентською молоддю. Вона передбачає формування мотивації до здорової поведінки, підвищення рівня обізнаності щодо збереження здоров'я, профілактику шкідливих звичок, розвиток життєвих навичок та залучення молоді до активної соціальної діяльності. Ефективність такої роботи значною мірою залежить від використання сучасних форм і методів соціальної роботи, інтерактивних технологій, тренінгових програм, інформаційно-просвітницьких заходів та соціальних акцій.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та розробленні програми соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичні; емпіричні.

Одержані результати: уточнено сутність поняття «здоровий спосіб життя студентської молоді» та визначено його основні складові; охарактеризовано форми і методи соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді; досліджено рівень сформованості здоров'язбережувальної поведінки студентів; обґрунтовано роль закладу вищої освіти у формуванні культури здоров'я студентської молоді; розроблено програму соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді та рекомендації для закладів вищої освіти.

Ключові слова: студентська молодь, соціальна робота, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальна поведінка, популяризація здоров'я, профілактика шкідливих звичок.

ABSTRACT

Saienko A. A. Social Work on Promoting a Healthy Lifestyle among Student Youth. Qualification Paper for the First (Bachelor's) Level of Higher Education, manuscript rights. Specialty 231 Social Work. Uman, 2026.

The paper examines the peculiarities of social work aimed at promoting a healthy lifestyle among student youth. The relevance of the topic is determined by the fact that under the conditions of modern social transformations, the consequences of war, psychological instability, and the rapid spread of a sedentary lifestyle, the problem of preserving the physical, mental, and social health of young people is becoming especially significant. Student youth represent an important social group undergoing active personal development, professional self-determination, and the formation of a system of life values. It is during this period that behavioral models, attitudes toward personal health, and responsibility for maintaining it are formed.

The promotion of a healthy lifestyle is one of the priority areas of social work with student youth. It involves the formation of motivation for healthy behavior, increasing awareness of health preservation, prevention of harmful habits, development of life skills, and involvement of young people in active social activities. The effectiveness of such work largely depends on the use of modern forms and methods of social work, interactive technologies, training programs, informational and educational activities, and social campaigns.

The purpose of the study is to provide a theoretical justification and to develop a social work program for promoting a healthy lifestyle among student youth.

Research methods: theoretical; empirical.

The obtained results: the essence of the concept of "healthy lifestyle of student youth" was clarified and its main components were identified; the forms and methods of social work aimed at promoting a healthy lifestyle among student youth were characterized; the level of formation of health-preserving behavior among students was investigated; the role of higher education institutions in shaping the health culture of student youth was substantiated; a social work program for promoting a healthy lifestyle among student youth and recommendations for higher education institutions were developed.

Keywords: student youth, social work, healthy lifestyle, health-preserving behavior, health promotion, prevention of harmful habits.

ЗМІСТ

ВСТУП……..... 5

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ…… 10

1.1. Здоровий спосіб життя студентської молоді: зміст та складові.. 10

1.2. Форми та методи соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді…….. 20

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ…… 29

2.1. Дослідження ставлення студентської молоді до здорового способу життя……... 29

2.2. Програма соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентів……... 40

ВИСНОВКИ…….. 51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……. 55

ДОДАТКИ…… 61

ВСТУП

Студентська молодь є важливою соціальною групою, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення, професійного самовизначення та формування системи життєвих цінностей. Саме в студентському віці закладаються основи стилю життя, моделі поведінки, ставлення до власного здоров'я та відповідальності за нього. Водночас сучасна молодь часто стикається з низкою негативних чинників, серед яких емоційне перевантаження, стреси, низька рухова активність, порушення режиму харчування, поширення шкідливих звичок, залежність від цифрових технологій та недостатній рівень культури здоров'я. Це зумовлює необхідність посилення соціальної роботи, спрямованої на популяризацію здорового способу життя серед студентської молоді.

В умовах сучасних соціальних трансформацій, наслідків війни, психологічної нестабільності та зростання навантаження на молодь особливої актуальності набуває проблема збереження фізичного, психічного й соціального здоров'я студентів. Заклади вищої освіти мають виступати не лише осередками професійної підготовки, а й середовищем формування здоров'язбережувальної культури особистості. Саме тому соціальна робота у студентському середовищі повинна бути спрямована на формування відповідального ставлення молоді до власного здоров'я, розвиток навичок здорової поведінки, профілактику шкідливих звичок та створення умов для активного й безпечного способу життя.

Популяризація здорового способу життя є одним із пріоритетних напрямів соціальної роботи з молоддю. Цей процес передбачає формування мотивації до здорової поведінки, розвитку життєвих навичок, підвищення рівня обізнаності щодо збереження здоров'я, а також створення сприятливого соціального середовища для реалізації здоров'язбережувальних ініціатив. Ефективність такої діяльності значною мірою залежить від використання сучасних форм і методів соціальної роботи, інтерактивних технологій,

інформаційно-просвітницьких заходів, тренінгових програм, соціальних акцій та залучення молоді до активної діяльності.

Організація соціальної роботи щодо популяризації здорового способу життя ґрунтується на нормативно-правових документах України, серед яких важливе місце займають Закон України «Про соціальні послуги» (2019), Закон України «Основи законодавства України про охорону здоров'я» (1992), Закон України «Про вищу освіту» (2014), Національна стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у новій українській школі та інші нормативні акти, що регламентують діяльність у сфері охорони здоров'я та соціальної роботи з молоддю.

Проблема формування здорового способу життя студентської молоді викликає значний науковий інтерес серед педагогів, психологів, соціальних педагогів та соціальних працівників. Питання здоров'язбережувальної поведінки молоді досліджували: Бех І., Максименко С., Москаленко В., Оржеховська В., Поліщук В., Савченко О. та інші. У їхніх працях акцентується увага на необхідності формування ціннісного ставлення до здоров'я, розвитку культури здоров'я та профілактики негативних соціальних явищ у молодіжному середовищі.

Теоретико-методичним аспектам соціальної роботи з молоддю присвячені праці Безпалько О., Капської А., Миговича І., Пейн М., Харченко С. та інших науковців. Автори розглядають особливості соціальної підтримки молоді, механізми соціальної адаптації, профілактичної роботи та соціального супроводу в умовах освітнього середовища.

Особливості формування здорового способу життя та здоров'язбережувальної компетентності студентської молоді досліджували: Бойченко Т., Ващенко О., Горащук В., Омельченко С., Сущенко Л. та інші. Їхні наукові праці присвячені питанням формування мотивації до здорового способу життя, розвитку фізичної активності, профілактики адиктивної поведінки та створення здоров'язбережувального середовища у закладах освіти.

Соціально-психологічні аспекти студентського способу життя, чинники ризику для здоров'я молоді, проблеми стресостійкості, емоційного благополуччя та самозбереження особистості вивчали: Долинська Л., Карамушка Л., Корольчук М., Титаренко Т. та інші.

Таким чином, аналіз сучасних наукових джерел свідчить про значну увагу дослідників до проблеми здорового способу життя студентської молоді. Проте недостатньо дослідженими залишаються питання комплексної соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентів, використання сучасних інтерактивних технологій та форм соціально-профілактичної діяльності в умовах закладу вищої освіти, що і зумовило вибір теми нашого дослідження: **«Соціальна робота з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді».**

Мета дослідження – теоретично дослідити проблему та розробити програму соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді.

Об'єкт дослідження – соціальна робота зі студентською молоддю.

Предмет дослідження – зміст, форми та методи соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді.

Для реалізації мети дослідження поставлено такі **завдання:**

1. На основі аналізу науково-методичної літератури уточнити сутність поняття «здоровий спосіб життя студентської молоді», його складові та особливості формування.

2. Охарактеризувати форми та методи соціальної роботи з популяризації здорового способу життя.

3. Дослідити сформованість здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді.

4. Розробити програму соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді та рекомендації для ЗВО.

Методи дослідження. З метою розв'язання поставлених завдань у дослідженні застосовано комплекс взаємопов'язаних методів: теоретичні –

аналіз, систематизація, узагальнення, порівняння та зіставлення психолого-педагогічної, соціально-педагогічної та соціологічної літератури з проблеми формування здорового способу життя студентської молоді, вивчення особливостей соціальної роботи у сфері здоров'язбереження, визначення методологічних підходів до популяризації здорового способу життя; емпіричні – анкетування, бесіди, спостереження, діагностичні методики для визначення рівня обізнаності студентів щодо здорового способу життя, виявлення їхніх поведінкових практик та ставлення до власного здоров'я.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі факультету соціально-психологічної освіти та фізичної культури Уманського національного університету.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукового розуміння сутності здорового способу життя студентської молоді, визначенні особливостей соціальної роботи у сфері здоров'язбереження, узагальненні теоретико-методичних підходів до формування здоров'язбережувальної поведінки молоді. У межах дослідження уточнено зміст поняття «здоровий спосіб життя студентської молоді» і його сутність, а також охарактеризовано можливості соціальної роботи щодо популяризації здоров'язбережувальних практик серед молоді.

Практичне значення дослідження полягає у розробленні програми соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді, яка може бути використана у діяльності закладів вищої освіти, соціальних служб, молодіжних центрів та громадських організацій. Запропонована програма спрямована на формування у студентів усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвиток внутрішньої мотивації до ведення здорового способу життя, підвищення рівня фізичної активності та формування навичок здоров'язбережувальної поведінки. Також розроблено рекомендації для ЗВО, які сприятимуть популяризації здорового способу життя в освітньому процесі.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дослідження доповідалися на засіданні кафедри соціальної педагогіки, соціальної роботи та консультування, Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми соціальної педагогіки та соціальної роботи» (м. Умань, 20 листопада 2025 р.), IX Всеукраїнській науково-практичній онлайн-конференції «Просоціальна особистість у гендерному вимірі: теоретико-методологічні та прикладні аспекти» (м. Умань, 29 травня 2026 року).

Публікації. Результати дослідження висвітлено в 1 одноосібній публікації автора.

Структура та обсяг роботи. Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (50 найменувань), додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Здоровий спосіб життя студентської молоді: зміст та складові

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема формування здорового способу життя студентської молоді набуває особливої значущості. Період навчання у закладах вищої освіти характеризується інтенсивною розумовою діяльністю, підвищеними психоемоційними навантаженнями та зміною звичного способу життя, що суттєво впливає на стан здоров'я молоді. Саме в студентському віці формуються стійкі поведінкові установки, життєві цінності та звички, які визначають рівень здоров'я людини впродовж усього життя.

У зв'язку з цим виникає необхідність ґрунтовного аналізу поняття здорового способу життя студентської молоді, розкриття його змісту та визначення основних складових.

На думку Шекера Г., здоров'я нації – суттєвий показник суспільного та економічного розвитку держави, а здоров'я молоді – її майбутнє. Економічний, інтелектуальний та культурний потенціал країни знаходиться в прямій залежності від показників здоров'я майбутнього покоління [42, с. 14]. Тому сучасна молодь повинна бути працездатною, фізично витривалою, демонструвати високий професійний рівень. Збереження здоров'я підростаючого покоління є пріоритетним завданням суспільства та структур державного сектору: медичної, соціальної, економічної, освітньої сфери, засобів масової інформації. Усвідомлення на державному рівні значення профілактики, збереження, підтримки та відновлення здоров'я нації передбачає знаходження шляхів підвищення у молодого покоління розуміння цінності здоров'я, важливості дотримання здорового способу життя.

Відповідно до Конституції Всесвітньої організації охорони здоров'я здоров'я – це стан повноцінного фізичного, психічного та соціального

добробуту, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад. Це стан живого організму, за якого всі органи здатні добре виконувати своє призначення [24].

Із позицій викладеного розуміння феномена здоров'я людини походить визначення поняття здорового способу життя (ЗСЖ): це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побуту [16, с. 49].

Водночас, на думку Безніс О. спосіб життя – це біологічно соціальна категорія, інтегруюче уявлення про певний тип життєдіяльності людини і характеризується його трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних та духовних потреб, правилами індивідуальної та громадської поведінки. Іншими словами, спосіб життя – це «обличчя» індивіда, що відображає у той же час рівень суспільного прогресу [1, с. 260].

Рудніцька І. зазначає, що здоровий спосіб життя – це гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізична активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а отже це не проста тема, особливо для студента, але притримуючись простих правил можна надовго забути про втому, поганий настрій. Недостатньо лише зберігати здоров'я, його треба підтримувати, працюючи над розвитком своїх здібностей і можливостей [35].

На думку Омельченко Т., Боженко-Курило О. здоровий спосіб життя – це комплекс оздоровчих заходів, які забезпечують гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищують продуктивність праці. Це відповідні форми і способи щоденного життя, відмова від шкідливих звичок, загартовування, оптимальний руховий режим. За таких умов здоров'я поліпшується та змінюється. Інтернет-ресурси можуть допомогти людям долучитись до фізичної зарядки, осягнути основи правильного харчування. Однак залишається небезпека бути обманутим або у питаннях інформації, або фінансах. Тому важливою є цифрова грамотність і критичне мислення [29].

Дворик М. зазначає, що здоровий спосіб життя під час війни – свідоме відповідальне ставлення особистості до власного здоров'я з метою недопущення його погіршення або руйнування в умовах гострого чи пролонгованого стресу, травми, кризи [13, с. 59].

Отже, аналіз наукових підходів дає підстави стверджувати, що здоров'я є однією з найважливіших суспільних і особистісних цінностей, яка визначає не лише фізичний стан людини, а й рівень її соціального, психологічного та духовного благополуччя. Дослідники наголошують, що здоровий спосіб життя охоплює комплекс поведінкових, соціальних і культурних чинників, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток особистості, підвищення її працездатності та адаптації до сучасних умов життя. Особливої актуальності проблема формування здорового способу життя набуває в умовах сучасних суспільних викликів, зокрема інформаційного перевантаження, цифровізації та воєнних подій, які потребують від людини високого рівня відповідальності за власне фізичне й психічне здоров'я.

У контексті зазначеного особливу увагу науковці приділяють молоді як соціально-демографічній групі, від стану здоров'я, цінностей та способу життя якої залежить майбутній розвиток держави. Саме тому доцільним є звернення до визначення поняття «молодь».

Відповідно до Закону України «Про основні засади молодіжної політики» (2021), молодь (молоді особи) – це громадяни України, іноземці та особи без громадянства, які перебувають в Україні на законних підставах, віком від 14 до 35 років. Цей діапазон дозволяє брати участь у державних програмах, ініціативах, молодіжних громадських організаціях та отримати підтримку для самореалізації [32].

Заболотна Т. визначає здоровий спосіб життя студентської молоді як філософію життя та комплекс дій, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та профілактику захворювань. Він включає збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, відмову від

шкідливих звичок, якісний сон, режим праці й відпочинку, а також підтримку психічної рівноваги [19].

Отже, можемо констатувати, що у контексті нашого дослідження варто концентруватися на молоді як основному суб'єкті здорового способу життя. Разом із тим приймаємо до уваги, що спосіб життя як філософська категорія є відображенням соціально-типового на рівні життєдіяльності конкретної людини, і тому має значення трансформації загально-соціального в індивідуальні характеристики людини, які визначають специфіку її особистого буття. На думку Братаніч В., Лаврової Л., Савченко В., у здоровому способі життя слід виділити соціальну складову, яка відображає характеристику людини як соціальної істоти, та індивідуально-біологічну складову, яка опирається на індивідуальні цінності й картину світу і репрезентується індивідуальною поведінкою людини. Проте наявність і значущість індивідуально-біологічного фактору у будь-якому випадку слід розглядати серед системотворчих чинників стосовно здорового способу життя. На індивідуальному рівні біологічні складові здорового способу життя проявляються насамперед у поведінкових феноменах, а також у психічних установках людини, які системно пов'язані з її станом здоров'я, і відтак слугують механізмом опосередкування взаємозв'язку індивідуального й соціального у здоровому способі життя [47].

Варто також зазначити, що здоровий спосіб життя має також екологічно-природний вимір, оскільки на здоров'я людини, як справедливо вказує вітчизняний фахівець Путров С., визначальний вплив має не тільки соціальне, а й природне середовище її буття [33, с. 344]. Сьогодні природньо-енвайронментальні чинники забезпечення здоров'я людини виходять на передній план, насамперед у вигляді екологічних характеристик середовища буття. При цьому саме екологія людини та її життєдіяльності найбільш повно репрезентує єдність біологічного та соціального у здоровому способі життя й феномені здоров'я загалом. Відтак потрібно констатувати, що спосіб життя має розглядатися в якості інтегруючого поняття стосовно людини та її

індивідуального здоров'я у контексті впливу соціальних чинників. Тому сьогодні здоровий спосіб життя вже не можна розглядати лише у межах дихотомії біологічного та соціального, оскільки важливими також є культурні, екологічні, сенсожиттєві та інші фактори [5, с. 45].

Всесвітня організація охорони здоров'я характеризує здоров'я як стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. За даними цієї організації здоров'я людини на 50–55 % визначається умовами і способом її життя, на 25 % – екологічними умовами, на 15–20 % воно обумовлено генетичними факторами і лише на 10–15 % – діяльністю системи охорони здоров'я. Очевидно, що першорядна роль у збереженні і формуванні здоров'я належить самій людині, її цінностям та установкам, ступеню гармонізації її внутрішнього світу та відносин з оточенням, її особистого способу життя. Щодо складових здорового способу життя, ВООЗ чітко визначила, що це – фізичне виховання і спорт, раціональне харчування, відповідальність кожного за стан свого здоров'я [19].

Зюбін І., Церковна О. зауважують на тому, що в основі здорового способу життя лежать такі принципи:

- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- загартування організму;
- особиста гігієна;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції;
- інтелектуальний розвиток;
- моральний і духовний розвиток;
- формування та розвиток вольових якостей.

Раціональне харчування має п'ять основних вимог:

- кількість їжі – це стільки, щоб вона забезпечила добові енерговитрати організму;

- якість їжі – правильне співвідношення жирів, білків, вуглеводів, вітамінів, мікроелементів, води відповідно до вікових періодів дитини; •Правильно організований режим прийому їжі;

- засвоєння їжі – створення приємної обстановки при прийомі їжі;

- щоб їжа не була шкідливою [21].

Даниленко Н., Батир Р. основними ризиками для здоров'я у молодому віці визначають, як правило, загальні фактори, що притаманні молодіжному середовищу і які характеризують спосіб життя:

1) надмірна вага;

2) знижена фізична активність;

3) ігрова залежність, як один з негативних наслідків комп'ютеризації;

4) психологічний дискомфорт;

5) паління;

6) вживання алкогольних напоїв;

7) небезпечний секс;

8) вживання наркотиків;

9) проблеми репродуктивного здоров'я;

10) смертність у молодому віці, яка часто є наслідком нездорового способу життя [12].

На думку Омельченка Д. та інших [30] основними сучасними чинниками ризику для здоров'я у молодому віці є наступні:

- нераціональне харчування та гіподинамія спричиняють появу надмірної ваги і ожиріння, що призводить до виникнення хронічних захворювань шлунково-кишкового тракту та серцево-судинної системи;

- тривалі психоемоційні стреси впливають на нервову систему людини, погіршуючи її розумову діяльність; алкоголізм, тютюнопаління, наркоманія зумовлюють низку захворювань, які спричинюють передчасну смерть (рак, отруєння, туберкульоз, самогубство, серцево-судинні хвороби);

- безвідповідальне статеве життя шкодить репродуктивній функції (поширення венеричних захворювань, ВІЛ-інфекції, гепатитів, небажана вагітність, безпліддя).

Водночас, науковці зауважують на тому, що основною причиною погіршення стану здоров'я студентів є відсутність усвідомлення важливості дотримання здорового способу життя як запоруки міцного здоров'я. Процес виховання свідомого ставлення молоді до власного здоров'я починається з першого курсу навчання у закладі вищої освіти і забезпечується рядом педагогічних умов, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів; знайомством молоді з основами здорового способу життя, формуванням свого власного здорового стилю життя; формуванням цільової настанови і мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я і набування відповідних знань, умінь і навичок. Особливе значення в умовах збереження і зміцнення здоров'я студентів мають фізичні вправи. Рухова активність покращує життя організму в цілому, стимулює інтелектуальну діяльність людини, підвищує продуктивність розумової праці, позитивно впливає на її психічну та емоційну діяльність. Реалізація цих положень полягає в систематичному використанні доступних кожному студенту форм фізичної культури (ранкова гімнастика, прогулянки, заняття рухливими видами спорту, танцями). Гіподинамія, на яку страждає 90 % студентства, призводить до патологічних змін обміну речовин, зниження рівня активності ферментів, деструктивних змін у клітинах, що веде до дистрофії чи атрофії тканин і є наслідком зниження рівня функціонування систем організму [37, с. 179].

Тому фізична культура в структурі освітньої і професійної підготовки майбутніх фахівців виступає не лише в ролі навчальної дисципліни, але і є засобом спрямованого розвитку цілісної особистості. Сучасна молодь не вважає паління негативним фактором впливу на здоров'я людини. Поширеність серед молоді цієї шкідливої звички зростає, незважаючи на певні заходи профілактики (написи на пачках цигарок про небезпеку паління,

фільми з демонстрацією змін в органах і системах організму людини під впливом паління) [26, с. 14].

Під впливом ЗМІ, соціальних мереж у молоді формується неправильне та небезпечне уявлення про алкоголь як засіб розслаблення, уникнення проблем, покращення настрою, полегшення спілкування. Загрозу появи небажаних наслідків вживання алкоголю (розвиток хвороб, похмілля, проблем із родиною, поліцією, формування залежності) студенти не сприймають як реально можливу, вважають її мало ймовірною. Тому заходи первинної профілактики алкоголізму повинні бути направлені на формування негативної установки у молодого покоління до вживання спиртних напоїв. Викликає занепокоєння стан репродуктивного здоров'я студентської молоді. Останнім часом дошлюбні статеві відносини серед студентів стали поширеним явищем і, в окремих випадках, навіть нормою поведінки. Нерозбірливі статеві стосунки серед молоді сприяють поширенню венеричних хвороб, призводять до численних хірургічних втручань з приводу переривання небажаної вагітності, що може бути причиною майбутнього безпліддя. Важливою ланкою в організації здорового способу життя у студентів є робота викладачів-кураторів. Діяльність викладачів-кураторів має бути спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я шляхом цілеспрямованої допомоги в раціональній організації життєдіяльності студентів [30].

Білаш В. та інші вважає, що для виховання в українців свідомого ставлення до свого здоров'я необхідно проводити профілактичну роботу щодо пропагування норм здорового способу життя. У багатьох регіонах нашої країни проводяться дослідження, спрямовані на виявлення фізичного, соціального та психологічного здоров'я не тільки дорослого населення, а й молоді. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи, як: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування.

1. Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. На здоров’я людини впливають біологічні та соціальні фактори, головним з яких є праця.

2. Раціональний режим праці і відпочинку включає правильний режим життя при якому виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку, чим сприяє зміцненню здоров’я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

3. Наступною ланкою здорового способу життя є викорінення шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин). Вони є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно впливають на здоров’я підлітків та на здоров’я майбутніх поколінь. Багато людей починають оздоровлення організму з відмови від паління, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Медики вважають, що паління є причиною серйозних хвороб серця, судин та легень, підриває здоров’я паліїв та забирає їх сили. Паління є причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легень, призводить до передчасного старіння. Порушення харчування тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність палія (жовтуватий відтінок білків очей та шкіри), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на їх голос (втрата дзвінкості, знижений тембр).

4. Важливим елементом здорового способу життя є особиста гігієна, яка включає раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Особливе значення має режим дня, при правильному і суворому дотриманні якого виробляється чіткий ритм функціонування організму, що в свою чергу створює найкращі умови для роботи і відновлення. Для збереження нормальної діяльності нервової системи і всього організму велике значення має повноцінний сон. Визначити час необхідний для сну кожного не можна, адже у різних людей потреба в сні не однакова. У середньому ця норма

становить близько 8 годин. На жаль, деякі люди розглядають сон як резерв, з якого можна запозичити час для виконання тих чи інших справ. Систематичне недосипання призводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності [3, с. 39].

Отже, аналіз наукової літератури засвідчив, що здоровий спосіб життя студентської молоді є багатокомпонентним соціально-педагогічним та особистісним феноменом, який охоплює систему цінностей, установок, форм поведінки й діяльності, спрямованих на збереження, зміцнення та підтримку фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

Встановлено, що студентський вік є важливим етапом формування життєвих орієнтирів, поведінкових моделей та звичок, які визначають подальший стан здоров'я людини. Саме тому проблема формування здорового способу життя студентської молоді набуває особливої актуальності в умовах сучасних суспільних викликів, зокрема цифровізації, інформаційного перевантаження, психоемоційного напруження та воєнних подій.

У ході дослідження з'ясовано, що науковці трактують здоровий спосіб життя як сукупність заходів і принципів життєдіяльності, які забезпечують гармонійний розвиток особистості, високу працездатність, профілактику захворювань та підвищення якості життя. Основними складовими здорового способу життя студентської молоді визначено: раціональне харчування, достатню рухову активність, дотримання режиму праці та відпочинку, особисту гігієну, повноцінний сон, відмову від шкідливих звичок, психоемоційну рівновагу, духовний і моральний розвиток, а також відповідальне ставлення до власного здоров'я.

Доведено, що суттєвий вплив на стан здоров'я молоді мають як соціальні, так і біологічні, екологічні, культурні та психологічні чинники. Водночас найбільша роль у збереженні здоров'я належить самій особистості, її мотивації, рівню свідомості та готовності дотримуватися принципів здорового способу життя.

Окрему увагу приділено чинникам ризику, які негативно впливають на здоров'я студентської молоді. До них належать низька фізична активність, нераціональне харчування, паління, вживання алкоголю та наркотичних речовин, психоемоційні перевантаження, ігрова залежність, порушення репродуктивного здоров'я та недостатній рівень культури здоров'язбереження. Встановлено, що важливу роль у профілактиці цих негативних явищ відіграють заклади вищої освіти, викладачі-куратори, фізичне виховання, просвітницька діяльність і формування мотивації студентів до ведення здорового способу життя.

Таким чином, здоровий спосіб життя студентської молоді слід розглядати як необхідну умову гармонійного розвитку особистості, професійного становлення майбутнього фахівця та зміцнення здоров'я нації загалом.

1.2. Форми та методи соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді

В умовах погіршення показників здоров'я молоді та поширення ризикованих форм поведінки особливої актуальності набуває питання цілеспрямованого формування здорового способу життя. Вирішення цієї проблеми неможливе без залучення соціальних інститутів, серед яких важливе місце посідає соціальна робота як професійна діяльність, спрямована на підтримку, розвиток і соціалізацію молоді.

Соціальна робота виступає ефективним механізмом впливу на ціннісні орієнтації молодих людей, формування відповідального ставлення до власного здоров'я та поширення здоров'язбережувальних практик. У зв'язку з цим доцільним є розгляд методів і форм соціальної роботи у формуванні та популяризації здорового способу життя серед молоді.

У свою чергу, методи і засоби здорового способу життя включають цілий комплекс суб'єктивних та об'єктивних умов і чинників, від яких залежить

здоров’я окремої людини та суспільства в цілому. Програма здорового способу життя базується на таких засадах: урахування й використання індивідуальних біоритмів, підвищення психоемоційної стійкості, рухова активність організму, режим та характер харчування, комплексне загартування організму, гігієнічна поведінка в побуті та трудовому процесі, відмова та попередження шкідливих звичок (наркотики, алкоголь, тютюнопаління), профілактика та лікування хвороб, насамперед хронічних [2].

У соціальній роботі з метою популяризації здорового способу життя та формування його цінностей найчастіше використовують соціально-педагогічні методи соціальної роботи. А саме: методи позитивної соціалізації та розвитку особистості; соціального виховання; соціально-педагогічної інтеграції, превенції, корекції, терапії, формування просоціальної поведінки, створення нового благополучного середовища. Методи організації спілкування, формування духовної та інтелектуальної сфери особистості, привчання, тренування; організація діяльності, зміна поведінки і ситуації людини; позитивна зміна середовища. Методи формування соціальної компетентності: навчання, формування та розвиток соціальних навичок, умінь, соціальної компетенції; розвиток, формування та підтримка соціальних навичок (самостійного життя, самообслуговування, планування бюджету, прийняття та реалізація рішень, формування здорового способу життя та безпечної поведінки, комунікативні навички тощо); навчання, розвиток та підтримка навичок самостійного проживання; навчання та розвиток комунікативних та соціальних навичок, умінь, соціальної компетенції.

Також ефективними будуть інформаційно-роз’яснювальні методи соціальної роботи. До таких належать: методи інформування і консультування різних категорій отримувачів соціальних послуг: надання інформації з питань соціального захисту населення; інформування щодо органів, організацій та закладів, які можуть надати підтримку дитині після вибуття із сімейних форм виховання; інформування про кризову ситуацію, її наслідки, права людини в

кризовій ситуації, способи та процедури отримання допомоги тощо. Випуск і поширення бюлетенів, прес-релізів, оглядів, інформаційних збірників, експресінформації; проведення прес-конференцій, брифінгів, організація інтерв'ю; підготовка і проведення теле- і радіопередач; забезпечення публікацій (виступів) у ЗМІ; створення архівів інформації [22].

Крім перелічених методів успішно можуть використовуватися метод групової соціальної роботи: соціальні групи, групи дозвілля, освітні групи, терапевтичні групи, сімейні групи, групи взаємодопомоги, «Рівний-рівному». Метод тренінгу і самокерованої групової соціальної роботи. Колективні, масові методи соціальної роботи: просвітницькі методи, клубна соціальна робота, соціальні акції, інформаційні заходи, освітні заходи, рекреаційні заходи.

Ефективними у цьому напрямі роботи будуть методи переконання, вправ, позитивного і негативного прикладу, заохочення та покарання. Під *методом переконання* розуміють вплив на молодь, за якого основним фактором виховання виступає слово: розповіді, лекції, бесіди, диспути, засоби масової інформації. Значну роль у популяризації здорового способу життя відіграють ЗМІ, оскільки саме вони мають потужний вплив на формування суспільної думки та поведінкових моделей молоді [23].

Метод відеолекторію формує емоційне ставлення до проблеми, особливо у поєднанні з бесідами та дискусіями. Його перевагами є значний вплив на аудиторію та формування емоційного сприйняття проблеми. Водночас цей метод має і певні недоліки: потребує технічних засобів, може спричиняти когнітивний дисонанс, а також нерідко зумовлює пасивність аудиторії. Прикладами таких матеріалів є фільми Шкідлива звичка, Це не сон, Чорно-біле кіно. Правда про наркотики тощо.

Метод тренінгу дозволяє формувати погляди, навички та відповідну поведінку. Отриманий учасниками досвід може поширюватися серед інших у процесі неформального спілкування. До переваг цього методу належать активне залучення учасників і практична спрямованість роботи. Проте

тренінги охоплюють невелику кількість учасників, потребують значної мотивації, тривалого часу та ґрунтовної підготовки тренера. Тематика тренінгів може бути такою: «Спілкуємось та діємо», «Як стати лідером», «За життя без наркотиків», «Прояви турботу та обачливість», «Умій сказати – ні!», «Вчимося бути здоровими» тощо.

Методи дискусії та диспуту дозволяють підвищити активність учасників і сформувати переконання щодо проблеми. Їхніми перевагами є виклик інтересу, стимулювання активного пошуку інформації та сприяння глибокому засвоєнню матеріалу. Крім того, ці методи допомагають формувати власну позицію та вміння аргументовано її відстоювати. Серед недоліків можна виокремити поділ учасників на активних і пасивних, а також можливі труднощі під час відстоювання власної думки. Тематика дискусій і диспутів може охоплювати такі теми: «Тютюнова спокуса», «Наркоманія – загроза людству», «Я обираю здоровий спосіб життя», «Шкідливість куріння електронних цигарок» тощо.

Метод гри (рольової гри) допомагає розв’язати поставлені задачі за допомогою моделювання відповідних ситуацій. Переваги методу: викликає жваві емоції, інтерес, підвищує активність; дає відчуття занурення в проблему та спробу знайти шляхи її вирішення; надає досвід поведінки. Недоліки: мало можливостей для засвоєння інформації; потребує певної внутрішньої свободи і позитивного емоційного стану; відповідна умовність при грі знижує її ефективність. Тематика рольових ігор: «Проблеми між ровесниками у вищих навчальних закладах», «Проблеми дітей та батьків», «Увімкни розум» тощо [36, с. 27].

Метод вправ передбачає організацію відповідної виховної діяльності через заняття фізичними вправами, рухливими іграми та іншими видами активності. Особливе місце у системі педагогічних впливів займає приклад – як позитивний, так і негативний. Позитивний приклад батьків, викладачів, тренерів та інших людей, які ведуть здоровий спосіб життя і усвідомлюють його цінність, є одним із найбільш дієвих методів виховання. Водночас

негативний приклад також має певний виховний потенціал, оскільки дозволяє молоді усвідомити наслідки нездорового способу життя та сформувати власну систему цінностей [23].

Метод лекції дозволяє поширити знання щодо тієї чи іншої проблеми серед досвідченої, підготовленої аудиторії, що позитивно ставиться до профілактичної роботи. Переваги лекції: цілісна систематизована інформація; не потребує організаційних витрат та значного технічного обладнання; охоплює велику кількість людей та швидко організовується. Недоліки даного методу: інформація може не бути почутою, сприйнятою та швидко забутися; обмежені можливості емоційного впливу та формування емоційного ставлення; відсутній досвід практичних дій; аудиторія швидко втрачає увагу та веде себе пасивно. Тематика лекцій: «Хвороби, що передаються статевим шляхом», «Наслідки вживання наркотиків», «Раціональне харчування», «Здоровим бути модно» тощо.

Метод бесіди допомагає сформувати переконання щодо проблеми при роботі з групами, в яких існують різні точки зору щодо проблеми. Переваги бесіди: активізує аудиторію, підвищує її зацікавленість; дозволяє поділитися власним досвідом. Недоліки даного методу: вимагає певних знань аудиторії щодо проблеми. Тематика бесід: «У здоровому тілі – здоровий дух», «Як вберегтися від СНІДу», «Твоє здоров’я в твоїх руках», «Правда про тютюн», «Режим дня», «Абетка харчування» [36, с. 26].

Важливим напрямом соціальної роботи у закладах вищої освіти є профілактична діяльність, спрямована на попередження шкідливих звичок та формування мотивації до здоров’язбережувальної поведінки. Соціальні працівники, куратори академічних груп, психологи та викладачі здійснюють інформаційно-просвітницьку роботу через проведення тематичних лекцій, бесід, круглих столів, профілактичних акцій, тренінгів та консультативної роботи. Особлива увага приділяється профілактиці тютюнопаління, вживання алкоголю, наркотичних речовин, а також попередженню емоційного вигорання та стресових станів серед студентської молоді. Ефективність такої

діяльності значною мірою залежить від створення сприятливого освітнього середовища, у якому здоровий спосіб життя виступає важливою соціальною цінністю та підтримується як адміністрацією закладу освіти, так і студентською спільнотою.

Крім того, важливе значення має залучення студентської молоді до активної соціальної та волонтерської діяльності, що сприяє розвитку відповідальності, комунікативних навичок і соціальної активності. Участь студентів у спортивних заходах, благодійних акціях, молодіжних проєктах, просвітницьких кампаніях та діяльності студентських організацій позитивно впливає на формування навичок здорової поведінки та усвідомлення цінності власного здоров'я. Саме активна участь молоді у соціально значущій діяльності дозволяє не лише поширювати ідеї здорового способу життя, а й формувати стійку мотивацію до саморозвитку та самозбереження.

Останніми роками здоровому способу життя приділяється значна увага у засобах масової інформації та соціальних мережах. Власні сторінки ведуть тренери, фітнес-консультанти, блогери та прихильники активного способу життя. Багато людей долучаються до фізичних занять онлайн. Разом із тим поширюється й значна кількість фейкової інформації щодо ефективності певних харчових добавок, «чарівних пігулок» для краси, здоров'я і довголіття [6].

У зв'язку з цим актуальним є аналіз інформації у соціальних мережах щодо популяризації здорового способу життя та оцінка ефективності таких методик. Онлайн-тренування в Instagram, YouTube, Skype, Zoom та інших цифрових платформах стали особливо популярними під час карантинних обмежень. Проте важливим залишається питання вибору якісного контенту та професійних фахівців [18].

Онлайн-тренування дають можливість одночасно залучати велику кількість учасників, забезпечують доступність занять та сприяють поширенню здоров'язбережувальних практик. Учасники можуть не лише переглядати заняття, а й взаємодіяти через коментарі та онлайн-спілкування. Разом із тим

недоліками таких форм роботи є прив’язаність до конкретного часу проведення занять, відсутність постійного контролю за правильністю виконання вправ та ризик недостатньої мотивації учасників.

Поширеними формами популяризації здорового способу життя є також відеокурси, онлайн-марафони та челенджі. Відеокурси зазвичай розміщуються на YouTube-каналах, сайтах спортивних клубів або особистих сторінках тренерів. Перевагою такого формату є можливість багаторазового перегляду матеріалу та його доступність у будь-який час. Водночас недоліком є відсутність безпосереднього зворотного зв’язку між тренером та учасниками.

Онлайн-марафони та челенджі, які найчастіше проводяться в Instagram і Telegram, характеризуються високим рівнем мотивації та залученості учасників. Їхня суть полягає у систематичному виконанні комплексу вправ або певних завдань протягом визначеного часу. Організатори часто використовують нагадування, систему заохочень і бонусів, що стимулює активність молоді [25, с. 237].

Водночас використання цифрових технологій у популяризації здорового способу життя потребує розвитку критичного мислення молоді та навичок медіаграмотності. Значна кількість інформації, яка поширюється у соціальних мережах, не завжди є достовірною та науково обґрунтованою. Саме тому одним із завдань соціальної роботи у закладах вищої освіти є формування у студентів уміння аналізувати інформацію, відрізняти науково підтверджені рекомендації від маніпулятивного чи рекламного контенту. Соціальні працівники та викладачі мають сприяти підвищенню рівня обізнаності молоді щодо безпечного використання цифрових ресурсів у сфері здоров’я та формування відповідального ставлення до власного фізичного й психічного благополуччя.

Крім інформаційно-просвітницької діяльності, сучасна соціальна робота активно використовує здоров’язбережувальні технології, спрямовані на підтримку психоемоційного стану студентської молоді. До таких технологій належать арттерапія, елементи релаксації, дихальні практики, заняття з

емоційної саморегуляції, групи психологічної підтримки та мотиваційні зустрічі. Їх застосування сприяє зниженню рівня тривожності, профілактиці стресу та покращенню адаптації студентів до умов навчання. Особливо актуальними такі форми роботи стали в умовах соціальної нестабільності та підвищеного психологічного навантаження на молодь.

На здоров'я людини впливає багато чинників, серед яких важливе місце займають правильне харчування, здоровий сон, рухова активність, загартовування організму та дотримання режиму дня. Режим дня має не лише оздоровче, а й виховне значення, оскільки сприяє формуванню дисциплінованості, організованості, цілеспрямованості та раціонального використання часу.

У зв'язку з цим важливого значення набуває виховання у здобувачів освіти ставлення до здоров'я як до головної життєвої цінності. Реалізація цього завдання можлива через:

- спонукання молоді до збереження та зміцнення здоров'я;
- популяризацію культури здорового способу життя;
- формування «моди» на здоров'я;
- впровадження в освітній процес знань, спрямованих на формування здоров'язбережувальної поведінки;
- сприяння самовихованню особистості [3, с. 40].

Одним із найбільш ефективних методів формування цінностей здорового способу життя є тренінг. Він поєднує у собі спілкування, активне навчання, формування практичних навичок та розвиток особистісного досвіду. Тренінги можуть бути спрямовані на розвиток позитивного ставлення до власного здоров'я, формування навичок здорової поведінки, розвиток асертивності, активізацію громадської діяльності та пошук шляхів розв'язання актуальних проблем здоров'я.

У тренінгах із формування усвідомленого та відповідального ставлення до здоров'я використовуються різноманітні інтерактивні методи. Серед них: міні-лекції, опитування, демонстрації, обговорення, дискусії, мозковий

штурм, дебати, аналіз життєвих ситуацій, рольові ігри, створення концептуальних карт, есе та творчі завдання. Такі методи забезпечують активне залучення учасників до освітнього процесу, сприяють розвитку критичного мислення, формуванню практичних навичок та відповідального ставлення до власного здоров'я.

На думку Гусака П., Зимівець Н. та Петрович В., саме тренінг є провідним методом навчання здоров'ю, оскільки дозволяє не лише засвоювати інформацію, а й формувати життєві навички, поведінкові моделі та відповідні цінності. Дослідники наголошують, що найбільш ефективні зміни у ставленні та поведінці людини відбуваються саме у груповому контексті [11].

Показниками усвідомленості відповідального ставлення молоді до здоров'я, за Оржеховською В. та Єжовою О., є інформованість про здоров'я як глобальний феномен, знання основних чинників здоров'я, усвідомлення значення відповідального ставлення до здоров'я для власного благополуччя. Важливими критеріями також виступають позитивне ставлення до здоров'язбережувальної діяльності, місце здоров'я в системі життєвих цінностей, готовність до саморозвитку, сформованість життєвих навичок та здатність прогнозувати наслідки власної поведінки.

Отже, аналіз наукових джерел дає підстави стверджувати, що проблема формування здорового способу життя студентської молоді є актуальним напрямом сучасної соціальної роботи. Ефективність такої діяльності забезпечується комплексним використанням різноманітних форм і методів соціальної роботи, серед яких інформаційно-просвітницька діяльність, тренінги, інтерактивні методи навчання, онлайн-технології, соціальні мережі, спортивно-оздоровчі заходи, онлайн-марафони та челенджі. Саме поєднання традиційних і сучасних форм роботи сприяє формуванню у студентської молоді цінностей здорового способу життя, розвитку відповідальної поведінки та навичок здоров'язбереження.

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ

2.1. Дослідження ставлення студентської молоді до здорового способу життя

У сучасних умовах розвитку суспільства все частіше простежується тенденція до погіршення стану здоров'я молоді саме в період навчання у закладах вищої освіти. Студентський вік є особливим етапом життєвого шляху людини, адже саме в цей час формуються не лише професійні компетентності, а й базові життєві установки, звички, у тому числі ставлення до власного здоров'я. Проте реалії сьогодення свідчать про те, що здоров'я студентів нерідко зазнає негативних змін.

На нашу думку, причини такого явища мають комплексний характер і пов'язані як із особливостями організації навчального процесу, так і зі способом життя сучасної молоді. Зокрема, однією з найпоширеніших проблем є інтенсивне навчальне навантаження, що супроводжується підготовкою до заліково-екзаменаційних сесій у так званому «авральному режимі». Студенти змушені витрачати значну кількість часу на навчання, часто нехтуючи повноцінним відпочинком і сном. Додатково ситуацію ускладнює тривале використання цифрових пристроїв – комп'ютерів, смартфонів, планшетів, що негативно впливає на зорову систему, опорно-руховий апарат, а також може спричиняти підвищення рівня стресу та перевтому.

Не менш важливою проблемою є порушення культури харчування. Для значної частини студентів характерні нерегулярні прийоми їжі, великі проміжки між ними, а також вживання продуктів швидкого приготування. Такий тип харчування призводить до порушення функціонування шлунково-кишкового тракту, зниження рівня енергії, а в перспективі – до розвитку хронічних захворювань.

Окремо слід виділити проблему поширення шкідливих звичок серед молоді. У студентському середовищі досить поширеним є вживання алкоголю, тютюнових виробів, а іноді й інших психоактивних речовин. Часто це пов’язано з бажанням соціалізації, впливом оточення або прагненням зняти емоційне напруження. Наслідком такого способу життя є погіршення функціонування серцево-судинної, дихальної та нервової систем, а також зниження психічного благополуччя.

Аналіз наукової літератури свідчить, що проблема збереження здоров’я молоді не втрачає своєї актуальності після закінчення школи, а навпаки – загострюється саме у студентські роки. Це обумовлює необхідність пошуку нових підходів до формування культури здоров’я серед студентської молоді.

Водночас існують і позитивні фактори, що сприяють підтримці здорового способу життя. До них належать дотримання режиму дня, регулярна фізична активність, особиста гігієна, раціональне харчування, а також профілактика захворювань. Значну роль у цьому процесі можуть відігравати освітні заходи, зокрема кураторські години, тренінги та просвітницькі програми.

У зв’язку з цим виникла необхідність проведення дослідження, спрямованого на вивчення ставлення студентів до здорового способу життя та визначення рівня сформованості відповідних ціннісних орієнтацій. Особливу увагу було приділено факторам, які впливають на формування здоров’язбережувальної поведінки.

Дослідження проводилося на базі факультету соціально-психологічної освіти та фізичної культури Уманського національного університету. У ньому взяли участь 54 студенти.

Для проведення констатувального експерименту було обрано такі діагностичні методики:

1. Опитувальник мотивації до фізичної активності (Exercise Motivation Inventory – EMI-2, автор: David Markland) – визначає причини, чому люди займаються або не займаються фізичною активністю (здоров’я, зовнішній вигляд, задоволення, соціальні фактори).

2. Опитувальник «Ціннісні орієнтації» (адаптація за М. Рокичем) – для визначення місця здоров’я в ієрархії цінностей студента.

3. Авторська анкета «Моє ставлення до здорового способу життя» – для виявлення рівня обізнаності студентів щодо основ здорового способу життя, їхнього ставлення до власного здоров’я, а також готовності дотримуватися здоров’язбережувальних практик.

4. Методика «Незакінчені речення» – як проективний інструмент для виявлення глибинних установок, переконань та бар’єрів щодо здорового способу життя.

З метою вивчення мотивації студентської молоді до ведення здорового способу життя у межах констатувального етапу дослідження було використано ***Опитувальник мотивації до фізичної активності***. Методика широко застосовується у міжнародних дослідженнях, оскільки дозволяє визначити не лише наявність мотивації до певної поведінки, а й її якісний характер. Вона спрямована на виявлення того, наскільки поведінка людини є внутрішньо зумовленою, тобто усвідомленою і ціннісно значущою, або ж навпаки – обумовленою зовнішніми факторами.

Методика включає низку тверджень, які відображають можливі причини дотримання здорового способу життя, зокрема заняття фізичною активністю, правильного харчування та відмови від шкідливих звичок. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження за п’ятибальною шкалою – від повної незгоди до повної згоди. Отримані результати дозволяють виділити три основні типи мотивації: автономну (внутрішню), контрольовану (зовнішню) та амотивацію. Автономна мотивація свідчить про усвідомлене прагнення людини піклуватися про власне здоров’я, тоді як контрольована мотивація формується під впливом соціального оточення, норм чи очікувань. Амотивація, у свою чергу, вказує на відсутність чітких мотивів або небажання змінювати власну поведінку.

У дослідженні взяли участь 54 студенти віком від 18 до 22 років. Результати дослідження представлено на рис. 2.1.

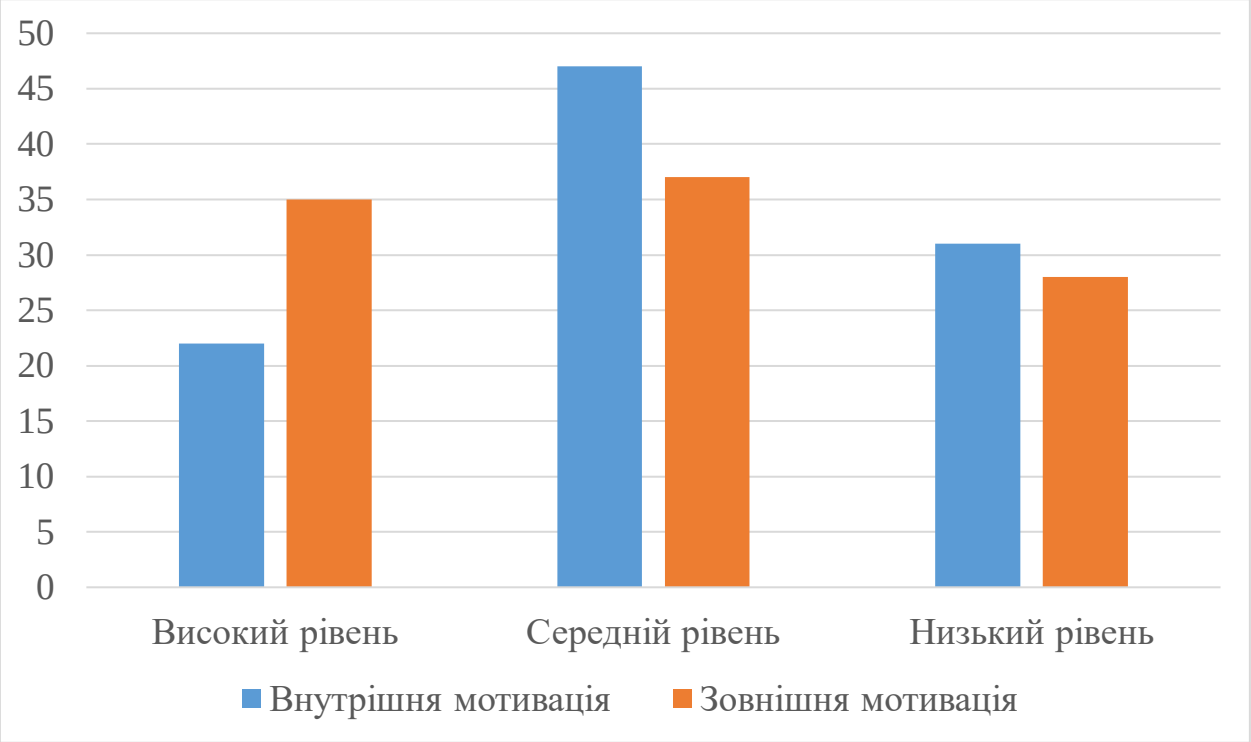


Рис. 2.1. Мотивація до фізичної активності

Аналіз отриманих результатів показав, що рівень сформованості мотивації до здорового способу життя серед респондентів є неоднорідним. Зокрема, високий рівень внутрішньої мотивації було виявлено у 22 % студентів, що свідчить про їхнє усвідомлене ставлення до здоров'я та готовність самостійно дотримуватися здоров'язбережувальних практик. Такі студенти, як правило, демонструють стабільну поведінку, регулярно займаються фізичною активністю та контролюють свій спосіб життя.

Найбільшу групу становлять студенти із середнім рівнем внутрішньої мотивації – 47 %. Вони загалом позитивно оцінюють значення здорового способу життя, однак їхня поведінка не є систематичною та залежить від зовнішніх обставин, таких як навчальне навантаження, настрій чи вплив оточення. Водночас 31 % респондентів мають низький рівень внутрішньої мотивації, що свідчить про недостатнє усвідомлення цінності здоров'я та відсутність стійкої установки на його збереження.

Окремо варто зазначити, що у 35 % студентів переважає зовнішня мотивація. Це означає, що їхнє прагнення до ведення здорового способу життя

значною мірою зумовлене впливом соціального середовища – думкою друзів, вимогами викладачів або модними тенденціями. Така мотивація не є стабільною і може швидко змінюватися залежно від умов. Крім того, у 27 % опитаних виявлено ознаки амотивації, що проявляється у байдужому ставленні до власного здоров'я або відсутності чітких причин для зміни способу життя.

Отримані результати свідчать про те, що хоча певна частина студентів усвідомлює значущість здорового способу життя, для більшості характерна нестійка або недостатньо сформована мотивація. Особливої уваги потребує група студентів з амотивацією, оскільки саме вони найменш схильні до змін і потребують цілеспрямованого впливу.

Таким чином, можна зробити висновок, що у студентської молоді спостерігається недостатній рівень сформованості внутрішньої мотивації до здорового способу життя. Переважання зовнішніх мотивів та наявність значної частки амотивації свідчать про необхідність впровадження спеціально розроблених соціально-педагогічних заходів, спрямованих на формування усвідомленого ставлення до здоров'я. Саме розвиток внутрішньої мотивації має стати ключовим напрямом роботи, оскільки вона забезпечує тривале та стійке дотримання принципів здорового способу життя.

Результати дослідження за методикою «Ціннісні орієнтації» (адаптація за М. Рокичем). З метою визначення місця здоров'я у системі життєвих цінностей студентської молоді в межах констатувального етапу дослідження було використано методику «Ціннісні орієнтації» (адаптація за М. Рокичем). Дана методика є однією з найбільш поширених у психологічних та соціально-педагогічних дослідженнях, оскільки дозволяє виявити ієрархію життєвих цінностей особистості та визначити, які саме орієнтири є пріоритетними для людини на певному етапі її розвитку.

Методика передбачає ранжування системи термінальних і інструментальних цінностей. У межах дослідження особлива увага приділялася аналізу місця цінності «здоров'я» серед інших життєвих

орієнтирів студентів. Респондентам було запропоновано оцінити значущість низки цінностей, серед яких: матеріальне благополуччя, професійна самореалізація, сімейне щастя, активне життя, любов, незалежність, дружба та здоров'я. Аналіз результатів дозволив визначити, наскільки студенти усвідомлюють важливість здоров'я як необхідної умови повноцінного життя та особистісного розвитку.

У дослідженні взяли участь 54 студенти віком від 18 до 22 років. Аналіз отриманих результатів показав, що для більшості респондентів здоров'я є значущою життєвою цінністю, однак ступінь його пріоритетності є різним. Так, високий рівень ціннісного ставлення до здоров'я було виявлено у 35 % студентів. Для цієї групи характерне усвідомлення здоров'я як базової умови самореалізації, професійного розвитку та життєвого успіху. Такі студенти, як правило, демонструють більш відповідальне ставлення до власного способу життя, намагаються дотримуватися режиму дня, контролювати харчування та підтримувати фізичну активність.

Середній рівень сформованості ціннісного ставлення до здоров'я виявлено у 40 % опитаних. Студенти цієї групи визнають важливість здоров'я, проте не завжди надають йому пріоритетного значення у повсякденному житті. Часто цінність здоров'я поступається таким орієнтирам, як професійна кар'єра, матеріальна забезпеченість або міжособистісні стосунки. Для них характерна суперечність між усвідомленням значущості здоров'я та реальними поведінковими проявами.

Низький рівень ціннісного ставлення до здоров'я було зафіксовано у 25 % респондентів. У системі життєвих пріоритетів цих студентів здоров'я займає другорядне місце. Вони менш схильні пов'язувати успішність власного життя зі станом фізичного та психічного благополуччя, що негативно позначається на готовності дотримуватися принципів здорового способу життя.

Варто зазначити, що результати дослідження узгоджуються з даними, отриманими під час вивчення мотивації до фізичної активності. Зокрема, студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації частіше демонстрували й

високий рівень ціннісного ставлення до здоров’я. Натомість респонденти з переважанням зовнішньої мотивації або ознаками амотивації здебільшого не розглядали здоров’я як провідну життєву цінність.

Отримані результати свідчать про те, що хоча більшість студентів декларують важливість здоров’я, далеко не всі сприймають його як ключову життєву цінність, яка визначає їхню поведінку. Це вказує на недостатній рівень внутрішньої інтеграції здоров’язбережувальних установок у систему особистісних цінностей.

Таким чином, результати методики «Ціннісні орієнтації» дають підстави стверджувати, що у значної частини студентської молоді потребує подальшого розвитку усвідомлене ціннісне ставлення до власного здоров’я. Формування стійкої орієнтації на здоровий спосіб життя має здійснюватися не лише через інформування студентів, а й через створення умов для особистісного прийняття здоров’я як важливої життєвої цінності.

Результати дослідження за авторською анкетою «Моє ставлення до здорового способу життя». З метою визначення рівня обізнаності студентської молоді щодо основ здорового способу життя, особливостей ставлення до власного здоров’я та готовності дотримуватися здоров’язбережувальних практик у межах дослідження було використано авторську анкету «Моє ставлення до здорового способу життя» (Додаток А). Розроблення даної анкети було зумовлене необхідністю комплексного аналізу не лише знань студентів про здоровий спосіб життя, а й їхнього реального ставлення до повсякденних практик, пов’язаних із збереженням здоров’я.

Анкета включала запитання, спрямовані на виявлення ставлення студентів до фізичної активності, режиму дня, харчування, наявності або відсутності шкідливих звичок, рівня психоемоційного навантаження та способів подолання стресу. Окремий блок запитань стосувався самооцінки стану здоров’я та готовності респондентів змінювати власний спосіб життя задля його покращення.

У дослідженні взяли участь 54 студенти факультету соціально-психологічної освіти та фізичної культури. Аналіз результатів показав, що більшість респондентів мають загальне уявлення про принципи здорового способу життя, проте рівень практичного дотримання цих принципів залишається недостатнім. Так, високий рівень сформованості позитивного ставлення до здорового способу життя було виявлено у 30% студентів. Представники цієї групи демонструють усвідомлене ставлення до власного здоров'я, намагаються дотримуватися режиму дня, контролювати харчування, підтримувати фізичну активність та уникати шкідливих звичок.

Середній рівень сформованості позитивного ставлення до здорового способу життя зафіксовано у 44 % респондентів. Ці студенти переважно усвідомлюють значущість здоров'язбережувальної поведінки, однак не завжди дотримуються її у повсякденному житті. Найчастіше вони пояснюють це браком часу, високим навчальним навантаженням, відсутністю достатньої мотивації або несприятливими умовами для організації здорового дозвілля.

Низький рівень позитивного ставлення до здорового способу життя виявлено у 26 % студентів. Для цієї групи характерне фрагментарне розуміння складових здорового способу життя, відсутність систематичної турботи про власне здоров'я та недостатня готовність змінювати власні звички. Частина респондентів зазначала, що питання здоров'я не є для них першочерговим у період активного навчання та професійного становлення.

Окремої уваги заслуговують результати, пов'язані зі способом життя студентів. Зокрема, лише 38 % опитаних зазначили, що регулярно займаються фізичною активністю, тоді як більшість робить це епізодично. Крім того, значна частина студентів повідомила про нерегулярне харчування, недостатню тривалість сну та високий рівень психоемоційного напруження. Це свідчить про наявність суперечності між теоретичним розумінням значущості здорового способу життя та реальними поведінковими практиками.

Отримані результати корелюють із даними попередніх методик. Зокрема, студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації та сформованим ціннісним ставленням до здоров'я частіше демонстрували позитивне ставлення до здорового способу життя і в реальній поведінці. Натомість респонденти з ознаками амотивації або низьким рівнем ціннісного ставлення до здоров'я частіше нехтували здоров'язбережувальними практиками.

Таким чином, результати авторської анкети «Моє ставлення до здорового способу життя» свідчать про те, що значна частина студентської молоді володіє достатнім рівнем знань щодо здорового способу життя, однак ці знання не завжди реалізуються у практичній діяльності. Це підтверджує необхідність посилення соціально-педагогічної роботи, спрямованої на формування відповідального ставлення студентів до власного здоров'я та розвиток стійких навичок здоров'язбережувальної поведінки.

Результати дослідження за методикою «Незакінчені речення». З метою виявлення глибинних установок, особистісних переконань, емоційного ставлення та можливих психологічних бар'єрів щодо ведення здорового способу життя у межах дослідження було використано проективну методику «Незакінчені речення». Дана методика дозволяє отримати більш глибоку інформацію про внутрішні переживання та ставлення респондентів, які не завжди можуть бути виявлені за допомогою стандартизованих опитувальників.

Методика передбачала продовження студентами незавершених висловлювань, пов'язаних із темою здоров'я, фізичної активності, шкідливих звичок, відповідальності за власне життя та ставлення до майбутнього. Респонденти могли зазначати кілька варіантів відповідей. Серед запропонованих фраз були такі: «Для мене здоровий спосіб життя – це…», «Я не займаюся спортом, тому що…», «Щоб бути здоровим, потрібно…», «Я дбаю про своє здоров'я, коли…» та інші. Аналіз відповідей здійснювався шляхом узагальнення змістових категорій та визначення домінуючих установок.

У дослідженні взяли участь 54 студенти. Аналіз результатів показав, що більшість респондентів загалом позитивно ставляться до ідеї здорового способу життя, однак рівень особистісного прийняття цієї цінності є неоднорідним. Так, у 33 % студентів було виявлено високий рівень позитивних установок щодо здорового способу життя. Їхні відповіді характеризувалися усвідомленістю, конкретністю та відповідальністю. Вони пов'язували здоров'я з активністю, саморозвитком, психологічним благополуччям і життєвим успіхом.

Середній рівень сформованості позитивних установок виявлено у 39% респондентів. Студенти цієї групи визнавали важливість здоров'я, проте їхні відповіді часто мали загальний або декларативний характер. У багатьох випадках простежувалася суперечність між позитивним ставленням до здорового способу життя та відсутністю готовності систематично дотримуватися його принципів.

Низький рівень сформованості позитивних установок зафіксовано у 28% студентів. У відповідях цієї групи переважали байдужість, невизначеність або перекладання відповідальності на зовнішні обставини. Частина респондентів вказувала на нестачу часу, втому, навчальне навантаження або відсутність мотивації як основні причини недотримання здорового способу життя.

Особливий інтерес становлять результати, пов'язані з виявленням психологічних бар'єрів. Найчастіше студенти зазначали такі труднощі: нестача часу – 46%, відсутність сили волі – 34%, емоційне виснаження – 29%, несприятливий вплив оточення – 18%. Крім того, частина респондентів сприймає здоровий спосіб життя як тимчасове обмеження або вимушену необхідність, а не як усвідомлену життєву потребу.

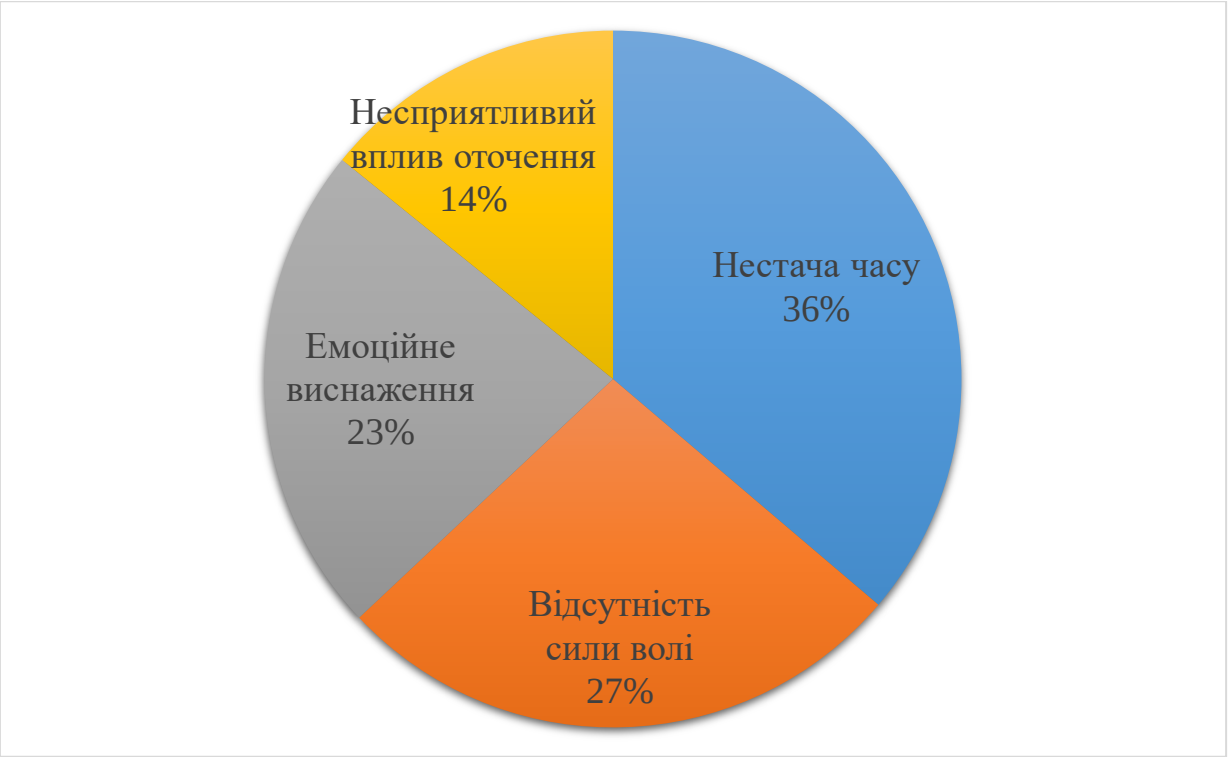


Рис. 2.2. Бар'єри ведення здорового способу життя

Результати методики також засвідчили зв'язок між характером внутрішніх установок та рівнем мотивації до здорового способу життя. Студенти з високою внутрішньою мотивацією значно частіше демонстрували позитивні емоційні асоціації зі здоров'ям та відповідальне ставлення до власного способу життя. Натомість у респондентів із переважанням зовнішньої мотивації або амотивації простежувалася тенденція до формального сприйняття здоров'язбережувальної поведінки.

Отримані результати свідчать про те, що формування здорового способу життя студентської молоді значною мірою залежить не лише від рівня поінформованості, а й від глибини особистісного прийняття цінності здоров'я. Виявлені психологічні бар'єри підтверджують необхідність створення сприятливого освітнього середовища, яке сприятиме розвитку внутрішньої мотивації, відповідальності та позитивних поведінкових установок.

Таким чином, результати методики «Незакінчені речення» дозволяють зробити висновок, що значна частина студентської молоді має позитивне уявлення про здоровий спосіб життя, однак ці установки не завжди є достатньо

глибокими та стійкими. Це обумовлює потребу у проведенні систематичної соціально-педагогічної роботи, спрямованої на подолання внутрішніх бар'єрів та формування особистісно значущого ставлення до здоров'я.

2.2. Програма соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентів

Результати проведеного дослідження дали змогу встановити, що проблема формування здорового способу життя серед студентської молоді залишається актуальною та потребує цілеспрямованого соціально-педагогічного впливу. Аналіз отриманих даних засвідчив недостатній рівень сформованості внутрішньої мотивації студентів до ведення здорового способу життя, переважання зовнішніх мотивів поведінки, а також наявність у значної частини респондентів ознак амотивації.

Особливу увагу привертає суперечність між достатнім рівнем теоретичної обізнаності студентів щодо основ здорового способу життя та їхньою реальною поведінкою. Більшість респондентів усвідомлюють значущість здоров'я як важливої життєвої цінності, проте не завжди дотримуються принципів раціонального харчування, фізичної активності, режиму праці та відпочинку, а також психологічної саморегуляції. Це свідчить про недостатню інтеграцію здоров'язбережувальних установок у систему особистісних цінностей студентської молоді.

Отримані результати підтвердили необхідність розроблення спеціальної соціально-педагогічної програми, спрямованої не лише на підвищення рівня обізнаності студентів щодо здорового способу життя, а й на формування внутрішньої мотивації, ціннісного ставлення до здоров'я та стійких поведінкових навичок.

Теоретичною основою програми стали положення особистісно орієнтованого, діяльнісного та компетентнісного підходів. Особистісно орієнтований підхід передбачає врахування індивідуальних особливостей

студентів, їхніх потреб, мотивів та життєвих цінностей. На думку Скотна Н. та Лялюк Г. особистісно-орієнтований підхід є теоретико-методологічною стратегією й тактикою формування особистості. З погляду методології, особистісно-орієнтований підхід дає можливість виявити специфіку побудови діяльності учасників процесу освітнього процесу на основі поваги до особистості, довіри до неї, виявити роль і місце суб'єктів освітнього процесу й забезпечити розкриття й максимальне використання суб'єктного досвіду. Відтак, особистісно-орієнтований підхід дозволяє молодій людині здобути дійсно якісну вищу освіту [39].

Під поняттям компетентнісний підхід Сембрат А., Самойленко Н. розуміють спрямованість освітнього процесу на формування та розвиток ключових (базових, основних) і предметних компетентностей особистості. Результатом такого процесу буде формування загальної компетентності людини, що є сукупністю ключових компетентностей, інтегрованою характеристикою особистості. Така характеристика має сформуватися в процесі навчання і містити знання, вміння, ставлення, досвід діяльності та поведінкові моделі особистості. Компетентнісний підхід орієнтує програму на розвиток життєвих навичок, необхідних для збереження та зміцнення здоров'я [38].

Діяльнісний підхід забезпечує активне залучення молоді до практичної діяльності, спрямованої на формування здоров'язбережувальної поведінки. На думку Пометун О. метою діяльнісного підходу у навчанні є розвиток особистості як суб'єкта життєдіяльності, що означає: ставити цілі, планувати їхнє досягнення, організовувати і контролювати процес розв'язання завдань, оцінювати результати й відповідати за них, рефлексувати [31].

В основу програми також покладено положення теорії мотивації, відповідно до яких стійка поведінка людини формується насамперед завдяки внутрішнім мотивам, особистісній значущості діяльності та усвідомленню її цінності.

На думку Зорій Я, Богатирець В., Пшибила Р. успішне формування мотивації до занять фізичною культурою та спорту серед студентської молоді є важливою умовою для збереження та покращення здоров'я нації. Підвищення рівня фізичної активності через систематичне заохочення студентів до занять спортом, створення умов для доступу до спортивних можливостей та використання інноваційних методів фізичного виховання сприятиме не лише покращенню фізичного здоров'я, а й розвитку професійних якостей молодих людей. У майбутньому це дозволить створити активне та здорове суспільство, де фізичний розвиток та здорова соціальна активність стають невід'ємною частиною повсякденного життя. Саме тому основний акцент програми зроблено на розвитку внутрішньої мотивації студентів до ведення здорового способу життя.

Розроблена нами програма має комплексний характер і охоплює когнітивний, емоційно-ціннісний та поведінковий компоненти формування здорового способу життя. Її реалізація спрямована на підвищення рівня відповідальності студентів за власне здоров'я, розвиток навичок саморегуляції, подолання психологічних бар'єрів та формування позитивних життєвих установок.

Актуальність програми. Результати проведеного дослідження засвідчили, що значна частина студентської молоді має недостатньо сформовану внутрішню мотивацію до ведення здорового способу життя. У багатьох студентів переважають зовнішні мотиви дотримання здоров'язбережувальної поведінки, а також спостерігаються прояви амотивації, що виражаються у байдужому ставленні до власного здоров'я, відсутності стійких здорових звичок та недостатньому усвідомленні цінності здоров'я.

Окрім цього, було виявлено суперечність між рівнем обізнаності студентів щодо основ здорового способу життя та їхньою реальною поведінкою. Більшість респондентів визнають важливість здоров'я, однак не

завжди дотримуються принципів раціонального харчування, фізичної активності, режиму дня та психоемоційної саморегуляції.

У зв'язку з цим виникає необхідність розроблення спеціальної соціально-педагогічної програми, спрямованої на формування внутрішньої мотивації студентської молоді до здорового способу життя, розвиток відповідального ставлення до власного здоров'я та подолання психологічних бар'єрів, що перешкоджають здоров'язбережувальній поведінці.

Мета програми: формування у студентської молоді усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвиток внутрішньої мотивації до ведення здорового способу життя та вироблення стійких здоров'язбережувальних навичок.

Завдання програми:

1. Підвищити рівень обізнаності студентів щодо складових здорового способу життя.
2. Сформувати ціннісне ставлення до здоров'я як важливої життєвої потреби.
3. Розвинути внутрішню мотивацію до фізичної активності та здоров'язбережувальної поведінки.
4. Сприяти усвідомленню негативного впливу шкідливих звичок.
5. Навчити студентів навичок емоційної саморегуляції та подолання стресу.
6. Створити умови для формування позитивних поведінкових звичок.
7. Знизити рівень амотивації та залежності від зовнішніх стимулів.

Цільова аудиторія: студентська молодь закладів вищої освіти віком 18–22 роки.

Принципи реалізації програми. Реалізація соціально-педагогічної програми формування мотивації студентської молоді до здорового способу життя ґрунтується на системі взаємопов'язаних принципів, які забезпечують її

ефективність, цілісність та відповідність віковим і психологічним особливостям студентської молоді.

Принцип добровільності та активної участі студентів передбачає створення таких умов, за яких кожен учасник програми бере участь у тренінгових заняттях свідомо та за власним бажанням. Добровільність сприяє формуванню внутрішньої мотивації, відкритості до взаємодії та позитивного ставлення до запропонованої діяльності.

Принцип гуманістичної спрямованості полягає у визнанні особистості студента найвищою соціальною цінністю. У межах реалізації програми особлива увага приділяється повазі до індивідуальності кожного учасника, його потреб, інтересів, життєвого досвіду та права на власну думку.

Принцип конфіденційності та психологічної безпеки забезпечує створення сприятливої атмосфери довіри, відкритості та емоційного комфорту під час проведення занять. Учасники програми мають бути впевненими у тому, що інформація особистого характеру, висловлена під час тренінгової роботи, не буде розголошуватися поза межами групи.

Принцип системності та послідовності передбачає логічну побудову програми та поетапне формування у студентів мотивації до здорового способу життя. Реалізація програми здійснюється від формування базових уявлень про здоров’я і його цінність до розвитку конкретних навичок здоров’язбережувальної поведінки.

Принцип практичної спрямованості полягає в орієнтації програми на формування реальних життєвих навичок, необхідних для ведення здорового способу життя. Теоретичний матеріал поєднується з практичними вправами, спрямованими на розвиток умінь саморегуляції, планування режиму дня, подолання стресу, організації фізичної активності та формування корисних звичок.

Принцип особистісної активності та рефлексії передбачає залучення студентів до процесу самоаналізу, осмислення власних життєвих установок та оцінювання власної поведінки. У межах реалізації програми значна увага

приділяється розвитку рефлексивних умінь, здатності усвідомлювати власні потреби, мотиви та емоційні стани.

Дотримання зазначених принципів забезпечує створення сприятливого освітнього середовища, у межах якого студенти мають можливість не лише отримувати нові знання, а й переосмислювати власне ставлення до здоров'я та формувати практичні навички здоров'язбережувальної поведінки.

Тривалість програми. Програма розрахована на 8 тижнів. Заняття проводяться 1 раз на тиждень тривалістю 90 хвилин.

Форма роботи: тренінгові заняття; мінілекції; групові дискусії; рольові вправи; практичні завдання; рефлексивні вправи; елементи арт-терапії та тілесно-орієнтованих практик.

Етапи реалізації програми. Реалізація програми передбачає три основні етапи.

1. Діагностичний етап. На даному етапі здійснюється первинна діагностика рівня сформованості мотивації студентів до здорового способу життя, визначення їхніх потреб, установок та поведінкових особливостей. Для цього використовуються методики, застосовані під час констатувального етапу дослідження.

2. Формувальний етап. Основний етап реалізації програми, спрямований на формування у студентів внутрішньої мотивації до здорового способу життя, розвиток ціннісного ставлення до здоров'я та закріплення здоров'язбережувальних навичок.

3. Контрольно-узагальнювальний етап. Передбачає повторне проведення діагностики з метою визначення ефективності програми, аналіз отриманих результатів та узагальнення позитивних змін.

Загальна структура програми

Програма складається з восьми тренінгових занять, кожне з яких спрямоване на формування окремого компонента здорового способу життя.

Таблиця 2.1.

Структура програми

№	Тема заняття	Основна спрямованість
1	«Моє здоров'я – моя відповідальність»	Усвідомлення значущості здоров'я
2	«Цінність здоров'я у моєму житті»	Формування ціннісного ставлення
3	«Мотивація до змін»	Розвиток внутрішньої мотивації
4	«Фізична активність як ресурс здоров'я»	Популяризація рухової активності
5	«Стрес і способи його подолання»	Формування навичок саморегуляції
6	«Шкідливі звички та їх наслідки»	Профілактика негативних звичок
7	«Здорові звички у повсякденному житті»	Закріплення здорової поведінки
8	«Я обираю здорове майбутнє»	Узагальнення та рефлексія

Коротка характеристика змісту програми

Заняття 1. «Моє здоров'я – моя відповідальність». Перше заняття спрямоване на формування у студентів усвідомлення особистої відповідальності за стан власного здоров'я. Особлива увага приділяється розумінню взаємозв'язку між способом життя людини та її фізичним, психічним і соціальним благополуччям. У процесі заняття студенти аналізують власні звички, визначають фактори, які позитивно або негативно впливають на їхнє здоров'я, а також формують первинну готовність до особистісних змін.

Заняття 2. «Цінність здоров'я у моєму житті». Друге заняття орієнтоване на формування ціннісного ставлення до здоров'я як важливої умови самореалізації та життєвого успіху. У межах заняття студенти осмислюють власну систему життєвих цінностей, визначають місце здоров'я у структурі

особистісних пріоритетів та аналізують його значення для професійного й особистісного розвитку.

Заняття 3. «Мотивація до змін». Третє заняття спрямоване на розвиток внутрішньої мотивації студентів до ведення здорового способу життя. Основна увага приділяється усвідомленню причин власної поведінки, визначенню особистісно значущих мотивів та формуванню готовності до поступових позитивних змін. Студенти навчаються ставити реалістичні цілі та планувати власний розвиток.

Заняття 4. «Фізична активність як ресурс здоров'я». Метою заняття є формування позитивного ставлення до фізичної активності як необхідної складової здорового способу життя. Студенти ознайомлюються з впливом рухової активності на фізичний і психоемоційний стан людини, а також визначають можливі шляхи подолання бар'єрів, що перешкоджають регулярним заняттям фізичною активністю.

Заняття 5. «Стрес і способи його подолання». П'яте заняття спрямоване на розвиток навичок психоемоційної саморегуляції. У межах заняття розглядаються причини виникнення стресу у студентському середовищі, його вплив на здоров'я людини та конструктивні способи подолання емоційного напруження. Особлива увага приділяється розвитку емоційної стійкості та навичок самоконтролю.

Заняття 6. «Шкідливі звички та їх наслідки». Заняття спрямоване на профілактику шкідливих звичок та формування відповідального ставлення до власної поведінки. Студенти аналізують причини виникнення залежностей, їхній вплив на фізичне та психічне здоров'я людини, а також набувають навичок протидії негативному соціальному впливу.

Заняття 7. «Здорові звички у повсякденному житті». У межах заняття увага приділяється формуванню практичних навичок організації здорового способу життя. Студенти вчаться планувати режим дня, раціонально організовувати навчання та відпочинок, дотримуватися основ збалансованого харчування та підтримувати стабільний рівень фізичної активності.

Заняття 8. «Я обираю здорове майбутнє». Заключне заняття спрямоване на узагальнення отриманого досвіду, усвідомлення особистісних змін та закріплення позитивної мотивації до здорового способу життя. Студенти аналізують власні досягнення, визначають перспективи подальшого саморозвитку та формують готовність до довготривалого дотримання здоров'язбережувальної поведінки.

Рекомендації для закладів вищої освіти щодо популяризації здорового способу життя серед студентської молоді

1. Створення здоров'язбережувального освітнього середовища. Одним із важливих напрямів діяльності закладів вищої освіти має стати формування освітнього середовища, яке сприятиме фізичному, психічному та соціальному благополуччю студентської молоді. Для цього необхідно забезпечити належні умови для навчання, відпочинку та фізичної активності студентів. Доцільно створювати комфортні умови для занять спортом, облаштовувати спортивні майданчики, зони активного відпочинку, кімнати психологічного розвантаження та рекреаційні простори. Важливим є також дотримання санітарно-гігієнічних вимог, оптимального режиму навчального навантаження та профілактика емоційного перевантаження студентів.

2. Активізація просвітницької роботи щодо здорового способу життя. Важливим напрямом діяльності закладів вищої освіти є систематичне інформування студентської молоді про значущість здорового способу життя та наслідки нехтування власним здоров'ям. Просвітницька робота повинна бути комплексною, систематичною та орієнтованою на реальні потреби студентської молоді. Для цього доцільно організовувати тематичні лекції, семінари, тренінги, зустрічі з медичними працівниками, психологами, спортсменами та представниками громадських організацій. Ефективним засобом впливу є проведення тематичних тижнів здоров'я, соціальних акцій, флешмобів та інформаційних кампаній, спрямованих на формування позитивного ставлення до здоров'язбережувальної поведінки. Особливо результативними є інтерактивні форми роботи, які сприяють активному

залученню студентів до обговорення проблем здоров'я та розвитку особистої відповідальності за власний спосіб життя.

3. Популяризація фізичної активності серед студентів. Результати дослідження показали, що значна частина студентів недостатньо регулярно займається фізичною активністю, що негативно впливає як на фізичний, так і на психоемоційний стан молоді. У зв'язку з цим закладам вищої освіти доцільно створювати умови для залучення студентів до різних форм рухової активності. Важливого значення набуває організація спортивних секцій, гуртків та масових спортивних заходів, які враховуватимуть інтереси сучасної молоді. Доцільним є впровадження сучасних форм фізичної активності, зокрема фітнесу, йоги, танцювальних тренувань та оздоровчих програм. Водночас важливо формувати у студентів розуміння того, що фізична активність є не лише способом підтримання фізичної форми, а й ефективним засобом профілактики стресу та покращення психоемоційного благополуччя.

4. Розвиток психологічної підтримки студентської молоді. Однією з причин недотримання студентами принципів здорового способу життя є високий рівень стресу, емоційного виснаження та психологічного навантаження. Саме тому важливим напрямом роботи закладів вищої освіти має стати організація психологічної підтримки студентської молоді. Доцільно забезпечити функціонування психологічної служби, проводити тренінги з розвитку стресостійкості та емоційної саморегуляції, організовувати індивідуальні консультації та групи психологічної підтримки. Такі заходи сприятимуть формуванню навичок конструктивного подолання стресу, розвитку емоційної стійкості та профілактиці емоційного вигорання студентів.

5. Формування у студентів ціннісного ставлення до здоров'я. Особливу увагу необхідно приділяти формуванню у студентів ціннісного ставлення до здоров'я. Важливо не лише надавати інформацію про основи здорового способу життя, а й сприяти усвідомленню здоров'я як важливої життєвої цінності, необхідної умови професійної самореалізації та особистісного розвитку. З цією метою доцільно впроваджувати тренінгові програми,

рефлексивні заняття, мотиваційні зустрічі та соціальні проєкти, спрямовані на розвиток внутрішньої мотивації до здоров'язбережувальної поведінки. Залучення студентів до волонтерської діяльності та організації заходів здоров'язбережувального спрямування також сприятиме формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

6. Використання цифрових технологій у популяризації здорового способу життя. Сучасна студентська молодь активно використовує цифровий простір, тому ефективним засобом популяризації здорового способу життя може стати застосування інформаційно-комунікаційних технологій. Закладам вищої освіти доцільно використовувати соціальні мережі, онлайн-платформи та цифрові ресурси для поширення тематичного контенту, мотиваційних матеріалів та інформації щодо здоров'язбережувальної поведінки. Проведення онлайн-челенджів, марафонів здорових звичок та інтерактивних інформаційних кампаній сприятиме підвищенню зацікавленості студентів та створенню позитивного інформаційного середовища.

7. Взаємодія закладу вищої освіти з родиною та громадськістю. Ефективність формування здорового способу життя значною мірою залежить від узгодженості впливу різних соціальних інституцій. Саме тому закладам вищої освіти доцільно налагоджувати співпрацю з батьками студентів, медичними установами, громадськими організаціями та молодіжними центрами. Така взаємодія може реалізовуватися через спільні просвітницькі заходи, соціальні проєкти, профілактичні акції та партнерські програми, спрямовані на популяризацію здорового способу життя серед молоді.

Отже, популяризація здорового способу життя серед студентської молоді повинна здійснюватися комплексно, систематично та з урахуванням сучасних потреб молоді. Заклади вищої освіти мають не лише забезпечувати інформаційну підтримку студентів, а й створювати умови для практичної реалізації здоров'язбережувальної поведінки. Особливого значення набуває формування внутрішньої мотивації, ціннісного ставлення до здоров'я та відповідальності за власний спосіб життя.

ВИСНОВКИ

Результати теоретико-експериментального дослідження засвідчують вирішення поставлених завдань і дають підстави для таких висновків:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури уточнено сутність поняття «здоровий спосіб життя студентської молоді» – це комплекс цінностей, установок, форм поведінки та практичної діяльності студентів, спрямованих на збереження, зміцнення і підтримку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я, забезпечення гармонійного розвитку особистості, підвищення працездатності, профілактику захворювань і формування відповідального ставлення до власного здоров'я.

Складовими здорового способу життя є такі: раціональне харчування, достатня рухова активність, дотримання режиму праці та відпочинку, повноцінний сон, особиста гігієна, відмова від шкідливих звичок, психоемоційна рівновага, моральний і духовний розвиток, відповідальне ставлення до власного здоров'я, екологічна культура та формування здоров'язбережувальної поведінки.

Особливостями формування здорового способу життя студентської молоді є вплив соціальних, психологічних, біологічних, екологічних та культурних чинників; значна роль освітнього середовища і закладу вищої освіти; необхідність розвитку мотивації студентів до здоров'язбереження; поєднання теоретичних знань із практичними навичками здорового способу життя; підвищений вплив цифрового середовища, інформаційного простору та сучасних суспільних викликів, зокрема психоемоційних навантажень і воєнних умов, на стан здоров'я молоді.

2. Охарактеризовано форми та методи соціальної роботи з популяризації здорового способу життя. Охарактеризовано форми та методи соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді. Встановлено, що ефективність формування здоров'язбережувальної поведінки забезпечується комплексним використанням інформаційно-просвітницьких, соціально-педагогічних, інтерактивних, профілактичних та цифрових форм

роботи. До найбільш поширених форм і методів належать лекції, бесіди, дискусії, тренінги, рольові ігри, соціальні акції, групова робота, консультативна діяльність, спортивно-оздоровчі заходи, онлайн-тренування, відеокурси, марафони та челенджі. Їх застосування сприяє формуванню у молоді позитивного ставлення до здорового способу життя, розвитку соціальних навичок, відповідальної поведінки та мотивації до збереження власного здоров'я.

З'ясовано, що особливого значення у сучасних умовах набувають інтерактивні та цифрові технології соціальної роботи, які забезпечують активне залучення студентської молоді до здоров'язбережувальної діяльності. Водночас ефективність таких форм роботи залежить від рівня критичного мислення, медіаграмотності та здатності молоді аналізувати інформацію, поширену у соціальних мережах і цифровому просторі. Доведено, що поєднання традиційних і сучасних методів соціальної роботи сприяє підвищенню рівня обізнаності студентів щодо здорового способу життя, розвитку навичок самозбереження та формуванню відповідального ставлення до власного фізичного й психічного здоров'я.

3. Дослідження сформованості здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді показало, що більшість студентів усвідомлюють важливість здорового способу життя та позитивно ставляться до збереження власного здоров'я, проте рівень практичної реалізації здоров'язбережувальних установок залишається недостатнім. У ході дослідження встановлено, що значна частина респондентів характеризується середнім або низьким рівнем внутрішньої мотивації до ведення здорового способу життя, а їхня поведінка часто залежить від зовнішніх чинників та соціального оточення. Аналіз ціннісних орієнтацій засвідчив, що здоров'я визнається важливою життєвою цінністю, однак не завжди займає пріоритетне місце у системі особистісних цінностей студентів. Результати авторської анкети та методики «Незакінчені речення» виявили суперечність між теоретичним розумінням значущості здорового способу життя та реальними поведінковими практиками, зокрема

щодо фізичної активності, режиму дня, харчування та подолання стресу. Також було визначено основні психологічні бар'єри, що перешкоджають формуванню здоров'язбережувальної поведінки: нестача часу, емоційне виснаження, недостатня мотивація та вплив соціального середовища. Отримані результати підтверджують необхідність посилення соціально-педагогічної роботи зі студентською молоддю, спрямованої на розвиток внутрішньої мотивації, формування ціннісного ставлення до здоров'я та закріплення стійких навичок здорового способу життя.

4. Розроблено програму соціальної роботи з популяризації здорового способу життя серед студентської молоді та рекомендації для ЗВО.

Розроблено програму соціальної роботи, спрямовану на популяризацію здорового способу життя серед студентської молоді, яка ґрунтується на поєднанні особистісно орієнтованого, діяльнісного та компетентнісного підходів. Програма має комплексний характер і передбачає формування у студентів внутрішньої мотивації до здоров'язбережувальної поведінки, ціннісного ставлення до власного здоров'я, розвиток навичок саморегуляції та подолання психологічних бар'єрів. Її реалізація здійснюється через систему тренінгових занять, що охоплюють когнітивний, емоційно-ціннісний і поведінковий компоненти, а також передбачає поетапне проходження діагностичного, формувального та контрольно-узагальнювального етапів.

У межах дослідження також розроблено рекомендації для закладів вищої освіти, спрямовані на створення здоров'язбережувального освітнього середовища, активізацію просвітницької роботи, популяризацію фізичної активності, розвиток психологічної підтримки студентів, формування ціннісного ставлення до здоров'я, використання цифрових технологій та налагодження взаємодії із сім'єю й громадськістю. Реалізація запропонованих заходів сприятиме підвищенню рівня усвідомленості студентів щодо значущості здорового способу життя та формуванню стійких здоров'язбережувальних практик у молодіжному середовищі.

Перспективи подальших досліджень полягають у поглибленому вивченні механізмів формування та розвитку внутрішньої мотивації студентської молоді до здорового способу життя з урахуванням вікових, психологічних та соціокультурних особливостей. Доцільним є розширення вибірки дослідження за рахунок студентів різних спеціальностей та закладів вищої освіти, а також порівняльний аналіз ефективності різних соціально-педагогічних технологій формування здоров’язбережувальної поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безніс О. Є. Здоровий спосіб життя студентської молоді. 2023. 260 с.

2. Бідучак А. С. Ставлення медичних працівників до здорового способу життя. *Буковинський медичний вісник*. 2014. Т. 18, № 1. С. 178–181.

3. Білаш В. П. та ін. Здоровий спосіб життя студентської молоді як загальна формула щоденного буття особистості. 2022. С. 38–39.

4. Бойко Г., Козлова Т., Шарафутдінова С. Дослідження мотивації до занять з фізичного виховання в умовах воєнного стану. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 1 (159). С. 12–14.

5. Братаніч Б. В., Хоменко Ю. С. Здоров'я як цінність людини та складова культури: філософсько-освітні аспекти. *Філософія і політологія в контексті сучасної культури*. 2011. Вип. 2. С. 43–50.

6. Вакуленко О., Жаліло Н., Комарова Н. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя. URL: http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/0/b993ce66e72733f3c2256ddc003bfd53?OpenDocument

7. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання». Київ, 2008. 23 с.

8. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я – науково-теоретичний журнал Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту*. 2004. № 7. С. 130−132.

9. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Рута, 2009. 594 с.

10. Грибан Г. П. Сучасні педагогічні технології збереження здоров'я студентської молоді як складова фізичного виховання. *Materials of XII research*

and practice conference «Trends of Modern Science» (30 May – 7 June 2016). 2016. P. 24–27.

11. Гуртова, Т., Незгода, С. Педагогічні основи корекції психічного здоров'я здобувачів віщої освіти у процесі фізичного виховання в умовах військового стану. *Освіта. Інноватика. Практика*. 2023. №11 (4). С. 20–25.

12. Даниленко Н., Батир Р. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Грааль науки*. 2021. № 4. С. 502–510. URL: https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.05.2021.093

13. Дворник М. С. Промоція здорового способу життя особистості в умовах війни: концептуальні засади дослідження. *Проблеми політичної психології*. 2023. №13. С. 57–64.

14. Дубіна О. О. Динаміка стану репродуктивного здоров'я населення. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемілогічній ситуації в Україні / [за ред. Шафранського В. В.]. Київ, 2018. 452 с.

15. Дудорова Л. Ю. Педагогічні умови формування потреби в здоровому способі життя майбутніх учителів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти». Вінниця, 2009. 24 с.

16. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери / за ред. І. Д. Звєрєвої. Київ; Сімферополь : Універсум, 2012. 536 с.

17. Єжова О. О. Формування ціннісного ставлення до здоров'я в учнів професійно-технічних начальних закладів: монографія. Суми: Мек Ден, 2011. 412 с.

18. Журкін В. А., Денисюк С. Г. Здоровий спосіб життя: популяризація у соціальних мережах. 2022. 23 с.

19. Заболотна Т. М. Формування здорового способу життя студентської молоді як складова «Сімейно-побутової культури». *Вісник Сумського національного аграрного університету. Серія «Економіка і менеджмент»*. Суми: СНАУ, 2015. Вип. 4 (63).

20. Зорій Я,. Богатирець В., Пшибила Р. Роль мотивації у формуванні звичок здорового способу життя студентської молоді. *Physical culture and sport: scientific perspective*. 2025. №1. С. 235–245. URL: https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).31

21. Зюбін І., Церковна О. Здоров'я людини як цінність. Фактори, які визначають здоровий спосіб життя. *Universum*. 2024. №4. С. 203–210. URL: https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/704 205

22. Іванова І. Класифікація методів соціальної роботи (нормативноправовий аспект). *Ввічливість. Humanitas*. 2025. №4. С. 42–51. URL: doi: https://doi.org/10.32782/humanitas/2025.4.7

23. Коваль В. Ю. Шляхи формування здорового способу життя у молодого покоління.

24. Конституція Всесвітньої організації охорони здоров'я. URL: https://www.who.int

25. Копа В. М. Механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я. *Мультиверсум. Філософський альманах*. 2004. Вип. 39. С. 237–245.

26. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород: УНУ, 2013. Вип. 30. С. 69 – 73.

27. Москаленко Н. В., Корж Н. Л. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2016. №1. С. 201–206.

28. Омельченко Л. М. Формування здорового способу життя студентів: психологічні чинники. *Науковий вісник НУБІП України. Серія: Гуманітарні студії,* 2017. Вип. 277. С. 171–181.

29. Омельченко Т. Г., Боженко-Курило О. В. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами оздоровчо-рекреаційних занять. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла*

Драгоманова. Серія 15. 2023. Вип. 162. С. 308–313. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).63

30. Омеляненко Д. Д. Здоровий спосіб життя серед студентів як важлива складова узагальнюючих параметрів здоров'я нації. URL: https://files01.core.ac.uk/download/pdf/326752106.pdf

31. Пометун О. Діяльнісний підхід. URL: https://lnk.ua/ak9l1wsFP

32. Про основні засади молодіжної політики: Закон України 2021 р. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1414-20#Text

33. Путров С. Здоров'я людини як предмет соціально-філософського аналізу. *Гілея : науковий вісник*. 2013. №75. С. 343–345.

34. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді: монографія. Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. Київ: Пульсари, 2010. С. 39–48.

35. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік. *Здоров'я та фізич. культура*. 2004. №13. С. 15–25.

36. Соколовська Л. М. Методи формування здорового способу життя молоді. *Освіта і здоров'я підростаючого покоління*. URL: http://repozitory.zhatk.zt.ua/bitstream/123456789/386/1

37. Свінцицька Н. Л. Формування професійної свідомості у майбутніх лікарів на кафедрі анатомії людини ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія». *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*. Полтава, 2011. Т. 11. Вип. 4 (36), част.2. С. 178–179.

38. Сембрат А. Л., Самойленко Н. І. Компетентнісний підхід у сучасному вітчизняному та зарубіжному освітньому просторі. *Педагогічні науки*. URL: https://ps.journal.kspu.edu/index.php/ps/article/view/3313

39. Скотна Н. В., Лялюк Г. М. Особистісно-орієнтований підхід до реалізації індивідуальної освітньої траєкторії здобувача вищої

освіти. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2020. №28. С. 393–403. URL: https://doi.org/10.32626/2309-9763.2020-28-393-403

40. Футорний С. М. Формування здорового способу життя молодого покоління у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016. № 2. С. 54–57.

41. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015) / Редкол.: Жданов І. О., Ярема О. Й., Бєляєва І.І. та ін.]. Київ, 2016. 2009 с.

42. Шекера О. Г. Охорона здоров'я – найважливіша складова державної політики України. *Сімейна медицина*. 2014. № 2. С. 10–14.

43. Шутєєв В. В. Особливості формування здорового способу життя в середовищі студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 4. С. 121–124.

44. Юговець Ю. Розвиток фізичних якостей школярів шляхом використання індивідуального підходу. *Здоров'я та фізична культура*. 2013. № 19. С. 9–11.

45. Ярошик М. Структура та особливості добової рухової активності студентської молоді. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення*: матеріали X Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (12-13 травня 2016 р). Львів, 2016. С. 138–142.

46. Bratanich B., Lavrova L., Savchenko V. Interdetermination of health and healthy lifestyle as a philosophical problem. Dnipro Academy of Continuing Education Herald. Series: Philosophy, Pedagogy. 2022. Vol. 1, No. 1. P. 18–22. URL: https://doi.org/10.54891/2786-7005-2022-1-320

47. Husak P. M., Zymivets N. V., Petrovych V. S. Vidpovidalne stavlennia do zdorovia: teoriia ta tekhnolohii: monohrafiia / За ред. П. М. Гусака. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2009. 219 с.

48. Khubchandani J. Going Global: Building a Foundation for Global Health Promotion Research to Practice. Health Promot Pract. 2012. № 13. P. 293-297.

49. Kumar S. Health promotion: An effective Tool for Global Health. Indian J. Community Med. 2012. Jan-Mar. № 37(1). P. 5-12.

50. Nosov A.G. Diagnosis of the level of formation of healthy lifestyle among students. *Modern problems of science and education*. 2014. № 12 (part 12). P. 2644–2648.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

«Моє ставлення до здорового способу життя»

Мета анкети: виявлення рівня обізнаності студентів щодо основ здорового способу життя, їхнього ставлення до власного здоров'я, а також готовності дотримуватися здоров'язбережувальних практик.

Інструкція: уважно прочитайте запитання та оберіть один або декілька варіантів відповіді, які найбільше відповідають Вашій думці. Анкетування є анонімним, отримані результати будуть використані лише в узагальненому вигляді.

---

1. Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?

- □ дуже добрий
- □ добрий
- □ задовільний
- □ поганий

2. Чи вважаєте Ви здоров'я важливою життєвою цінністю?

- □ так
- □ частково
- □ ні

3. Як часто Ви займаєтесь фізичною активністю (спорт, зарядка, прогулянки)?

- □ щодня
- □ декілька разів на тиждень
- □ рідко
- □ не займаюсь зовсім

4. Чи дотримуєтесь Ви режиму дня?

- □ завжди
- □ інколи
- □ рідко
- □ не дотримуюсь

5. Скільки годин на добу Ви зазвичай спите?

- □ менше 5 годин
- □ 5–6 годин
- □ 7–8 годин
- □ більше 8 годин

6. Як Ви оцінюєте своє харчування?

- □ повністю здорове та збалансоване
- □ переважно здорове
- □ не завжди здорове
- □ нездорове

7. Чи маєте Ви шкідливі звички?

- □ ні
- □ паління
- □ вживання алкоголю
- □ інше _____

8. Чи впливають стреси та навчальне навантаження на Ваше самопочуття?

- □ дуже сильно
- □ частково
- □ майже не впливають
- □ не впливають зовсім

9. Як Ви зазвичай долаєте стрес?

- □ спорт або фізична активність
- □ спілкування з друзями/родиною
- □ відпочинок, сон
- □ соціальні мережі/ігри
- □ інше _____

10. Чи достатньо, на Вашу думку, у закладі освіти проводиться заходів щодо популяризації здорового способу життя?

- □ так
- □ частково
- □ ні

11. Звідки Ви найчастіше отримуєте інформацію про здоровий спосіб життя?

- □ соціальні мережі
- □ викладачі/заклад освіти
- □ друзі та знайомі
- □ медичні працівники
- □ інтернет-ресурси
- □ інше _____

12. Чи готові Ви змінювати власні звички заради покращення здоров'я?

- □ так
- □ частково
- □ ні

13. Які складові здорового способу життя Ви вважаєте найважливішими?

(можна обрати декілька варіантів)

- □ правильне харчування
- □ фізична активність
- □ повноцінний сон
- □ психічне здоров’я
- □ відмова від шкідливих звичок
- □ особиста гігієна
- □ інше _____

14. Чи вважаєте Ви себе людиною, яка веде здоровий спосіб життя?

- □ так
- □ частково
- □ ні

15. Що, на Вашу думку, найбільше заважає студентам вести здоровий спосіб життя?

_____

_____

_____

_____

Дякуємо за участь в анкетуванні!