

УДК 378.015.311:613

**А. М. Літвінова**ORCID ID <https://orcid.org/0000-0002-2513-0632>

Кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри валеології  
Харківського національного університету  
імені В. Н. Каразіна  
м. Харків, Україна

**В. В. Пенюв**ORCID ID <https://orcid.org/0000-0002-0900-525X>

Кандидат педагогічних наук,  
старший викладач кафедри здоров'я людини  
та цивільного захисту біологічного факультету  
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова  
м. Одеса, Україна

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Соціальна криза, яка є наслідком економічної нестабільності в державі впродовж останніх десятиліть негативно вплинула на здоров'я української нації. Найбільшого занепокоєння викликає стан фізично-емоційного та соціального благополуччя молоді. Здоровий спосіб життя – це явище системного характеру, воно динамічно взаємодіє з оточуючим середовищем, яке, в свою чергу, постійно змінюється. За останні півстоліття суттєво змінилася парадигма здоров'я та концепція його збереження. На зміну односторонньому, переважно соматичному, прийшов цілісний інтегральний підхід до його сприйняття. Ми припускаємо, що існує вплив ставлення до здорового способу життя (ЗСЖ) студентів на рівень їх здоров'я. Для досягнення успішних результатів нашого дослідження, головним було визначити фактори, які впливають на здоров'я.

Метою дослідження було вивчення психологічних особливостей ставлення до ЗСЖ у студентів на основі вивчення рівня їх здоров'я.

Матеріал та методи: робота мала описовий характер. Вибірку даного дослідження склали студенти Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна в кількості 92 особи віком 19-21 рік. Всі учасники дали письмову згоду на участь в дослідженні. В ході дослідження використані наступні методи: метод теоретичного аналізу, тестові, а також методи статистичної обробки й математичного аналізу.

Результати: В ході дослідження з'ясовано, що в більшості випадків у студентів переважав середній рівень здоров'я за методикою оцінки В. П. Войтенко. Аналіз даних показав, що всі досліджувані укріплювали своє здоров'я. Рівень інформованості про ЗСЖ та кількість джерел інформації різнилась серед студентів. За результатами дослідження виявлена недостатня продуктивність педагогічних робітників у формуванні ЗСЖ у студентів.

Висновки: Визначені статистично значимі особливості формування ЗСЖ у студентів на основі вивчення рівня їх здоров'я. Більш високий рівень здоров'я відзначався в тих досліджуваних, які були краще поінформовані, займалися спортом та мали більш зрілий соціальний рівень. Потреба у спеціальних освітніх програмах із ЗСЖ виявилася актуальною серед студентів незалежно від рівня їх здоров'я.

**Ключові слова:** студенти, навчання, рівень здоров'я.

**Постановка проблеми.** Усвідомлення та дотримання принципів здорового способу життя є одним із важливих питань сьогодення. Соціальна криза, яка є наслідком економічної нестабільності в державі впродовж останніх десятиліть негативно вплинула на здоров'я української нації. Найбільшого занепокоєння викликає стан фізично-емоційного та соціального благополуччя молоді – майбутнього покоління. В сучасних умовах дуже складним та актуальним є збереження певного рівня якості життя, невід'ємною складовою якого є здоров'я. Здоров'я – найбільша цінність, яка дарована людині природою, тому важливо, починаючи з молодого віку, виховувати відповідальне ставлення до нього, що досягається

при певному способі життя [1; 3]. Наука свідчить, що здоровий спосіб життя людини в глобальному значенні є складним феноменом, який може розглядатися як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність [6; 9; 10; 14]. Здоровий спосіб життя – це явище системного характеру, воно динамічно взаємодіє з оточуючим середовищем, яке, в свою чергу, постійно змінюється.

Сучасний високотехнологічний етап розвитку суспільства вимагає від людини надшвидкого та гармонійного розвитку своїх фізичних і психічних можливостей, вдосконалення адаптаційних механізмів за допомогою виховання нового ставлення до самої себе, до свого здоров'я. За останні півстоліття суттєво змінилася парадигма здоров'я та концепція його збереження. На зміну однобічному, переважно соматичному, прийшов цілісний інтегральний підхід до його сприйняття. Наразі, за даними ВООЗ, домінує визначення здоров'я як стану повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад [2].

Багатьма дослідженнями [3; 4; 7; 15] доведено, що ставлення до здоров'я формується в ранньому дитячому віці, на рівні зі способом життя. Тому будь-яке відхилення у формуванні раціонального та відповідального відношення до цього феномену позначається в подальшому на стані здоров'я дорослої людини. Отже, зважаючи на це, очевидно є необхідність впливу всіх інститутів (від сім'ї до держави) на збереження і зміцнення здоров'я. У вищих дана задача вирішується за допомогою навчально-виховного процесу.

Для досягнення успішних результатів з даного питання серед студентів необхідно визначити фактори, які впливають на здоров'я. Аналітичний огляд літератури показав, що найсуттєвіший вплив на рівень здоров'я молоді розподілений між чотирма факторами: 20 % – стан зовнішнього середовища, 10 % – ефективність системи охорони здоров'я, 20 % – генетичні чинники та 50 % – спосіб життя [8].

Збереження здоров'я молоді є однією з найважливіших соціальних проблем, що потребує системного дослідження та вирішення. Підвищення рівня здоров'я населення, ставлення всебічно та гармонійно розвиненої особистості потребує тривалої, стратегічно важливої для майбутнього роботи з формування здорового способу життя серед молоді на етапі навчання у вищих навчальних закладах. Що обумовило тему нашого дослідження.

Гіпотеза, висунута нами, припускає наявність впливу ставлення до здорового способу життя студентів на рівень їх здоров'я. Відповідно до наших припущень, студенти з високим рівнем здоров'я були краще поінформовані про методи його укріплення та мали більшу зацікавленість у використанні різних методик для досягнення результатів.

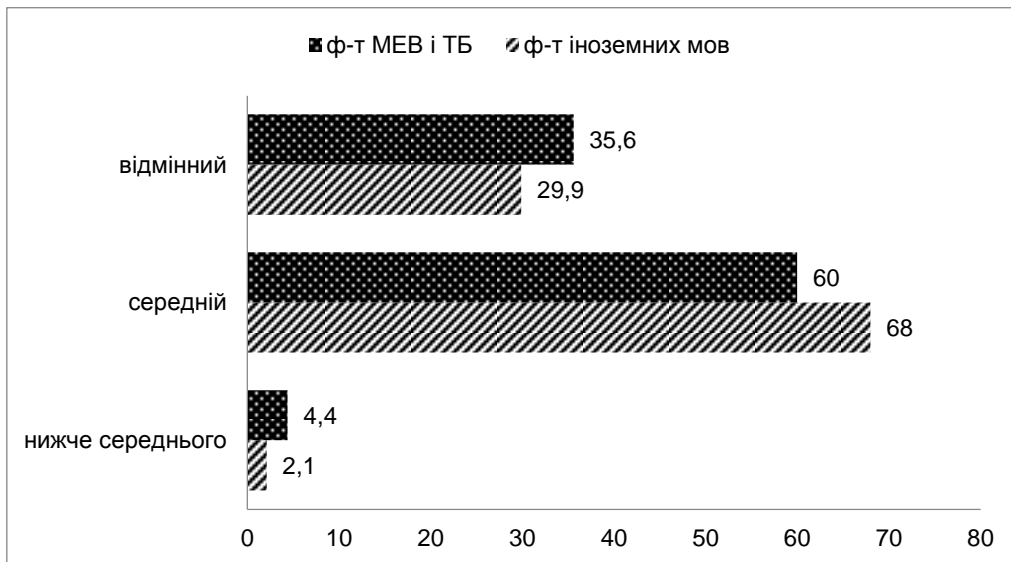
Мета дослідження – дослідити психологічні особливості формування ставлення до здорового способу життя у студентів на основі вивчення рівня їх здоров'я.

Учасниками дослідження є студенти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна у кількості 92 осіб віком 19-21 роки. З них: 47 студентів факультету іноземних мов (ІМ) та 45 студентів факультету міжнародно-економічних відносин і туристичного бізнесу (МЕВ і ТБ). Усі учасники дали письмову згоду на участь в дослідженні.

В даному дослідженні була проведена оцінка ставлення до здорового способу життя (ЗСЖ) студентів факультету іноземних мов та факультету міжнародно-економічних відносин і туристичного бізнесу. В ході дослідження були використані методи: теоретичного аналізу, тестові, а також методи статистичної обробки та математичного аналізу.

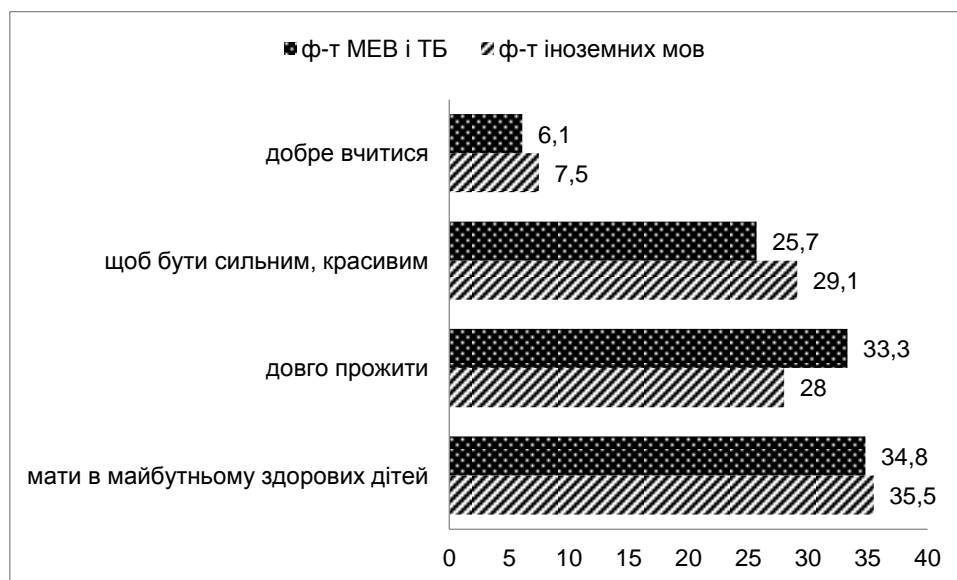
Особливості ставлення до ЗСЖ студентів визначалися за допомогою розробленої нами анкети щодо вивчення потреб студентів у збереженні та зміцненні здоров'я та методики за самооцінкою здоров'я за В. П. Войтенко [5]. Отримані показники інструментальних та анкетних досліджень оброблялися з використанням статистичних методів математичного аналізу. Всі отримані показники результатів досліджень були занесені до комп'ютерного банку даних. Для статистичного аналізу використовувався пакет статистичного аналізу Statistica v6.0 фірми StatSoftInc (USA) та табличний процесор Microsoft Excel 2007. Для критеріїв оцінки вірогідності отриманих даних ( $X^2$ ) обирався рівень значущості рівний 0,01.

**Результати дослідження.** В ході проведення методики за В. П. Войтенко були отримані наступні результати, які представлені на рис. 1. В групі студентів факультету ІМ в більшості випадків (68 %) спостерігався середній рівень здоров'я; в 29,9 % – відмінний та в 2,1% показник здоров'я був нижче середнього рівня. На факультеті МЕВ і ТБ виявлено 35,6 % учасників дослідження з відмінним рівнем здоров'я; 60 % – із середнім рівнем; 4,4 % респондентів даного факультету мали рівень здоров'я нижче середнього. Фактичні дані свідчать проте, що у студентів факультету МЕВ і ТБ загальний рівень здоров'я був дещо вищим в порівнянні зі студентами факультету ІМ (35,6 % з показником здоров'я «відмінно» 29,9%).



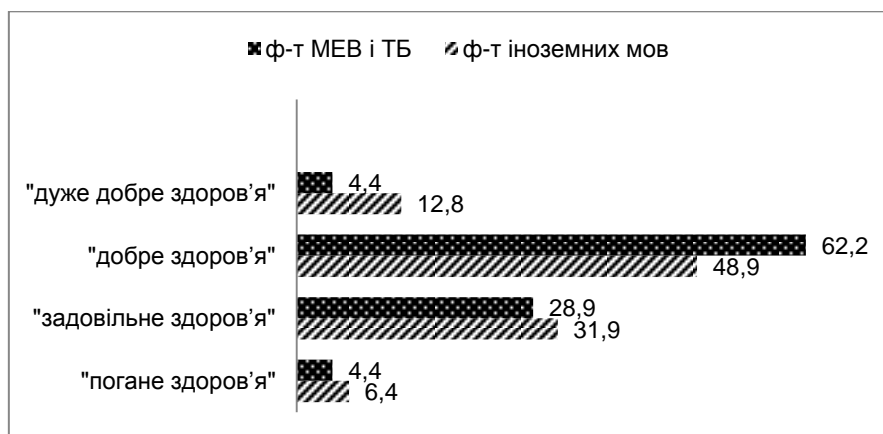
**Рис. 1. Порівняльний аналіз ставлення студентів до власного здоров'я за методикою В. П. Войтенко у студентів факультету іноземних мов та факультету МЕВ і ТБ, %**

На запитання «Чому, важливо бути здоровим?» (рис. 2) у студентів факультету іноземних мов у 35,5 % респондентів виявлені відповіді «мати в майбутньому здорових дітей», у 28 % – «довго прожити та у 29,1 % щоб бути сильним, красивим», у 7,5 % – «добре вчитися». У студентів факультету МЕВ і ТБ наступні відповіді: у 33,3 % респондентів «довго прожити», у 34,8 % – «мати в майбутньому здорових дітей», у 25,7 % – «щоб бути сильним, красивим» та у 6,1 % – «добре вчитися». Таким чином, студенти факультету ІМ мов та факультету МЕВ і ТБ були зацікавлені переважно здоров'ям майбутніх нащадків та своїм довголіттям. Отримані дані свідчать про високий ступінь зрілості суджень даних респондентів. Подальше дослідження даної вибірки студентів обох факультетів показало цікаві результати.



**Рис. 2. Порівняльний аналіз відповідей «Чому, важливо бути здоровим?» у студентів факультету іноземних мов та факультету МЕВ і ТБ, %**

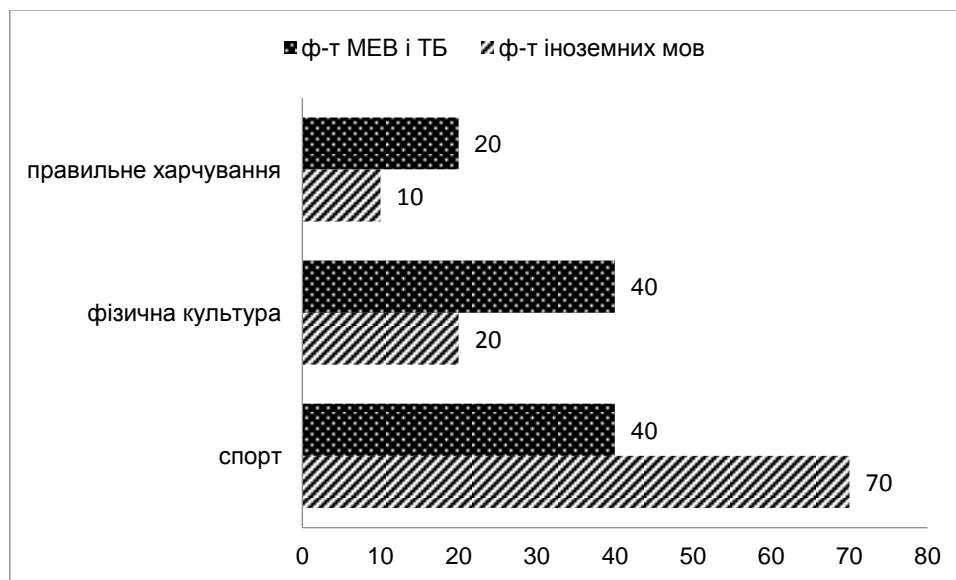
Як виявилось в ході дослідження, показники здоров'я в більшості студентів (які були зацікавлені переважно «здоров'ям майбутніх нащадків та своїм довголіттям») були на рівні «добре здоров'я», факультет ІМ – 48,9 % та факультет МЕВ і ТБ – 62,2 %. При проведенні кореляційного аналізу нами були виявлені прямі зв'язки між суб'єктивним рівнем здоров'я та причинами, з яких «важливо бути здоровим» (рис. 3).



**Рис. 3. Порівняльний аналіз відповідей стосовно оцінки стану власного здоров'я у студентів факультету ІМ та факультету МЕВ і ТБ, %**

Якщо описувати дані детальніше, то в групі студентів факультету іноземних мов у 12,8 % респондентів виявлений показник «дуже добре здоров'я»; у 48,9 % – «добрий стан здоров'я»; у 31,9 % – «задовільне здоров'я» та у 6,4 % – «погане, часто хворію». Студенти факультету МЕВ і ТБ мали такі рівні здоров'я: 4,4 % – «дуже добре здоров'я»; 62,2 % – «добрий стан здоров'я»; 28,9 % – «задовільне здоров'я» та у 4,4 % – «погане, часто хворію». Таким чином, переважна більшість студентів, незалежно від профілю навчання, має добрий стан здоров'я за результатами власної оцінки.

На рис. 4. графічно візуалізовані відповіді на запитання «Чи займаєтесь Ви зміцненням свого здоров'я? Як?». Аналізуючи результати відповідей, можна говорити, що всі студенти зміцнюють здоров'я. Однак, існують певні особливості: на факультеті ІМ для цього переважно використовують: спорт (70 %), фізичну культуру (20 %), правильне харчування (10 %). Студенти факультету МЕВ і ТБ використовують: фізичну культуру (40 %), спорт (40 %) та правильне харчування (20 %).

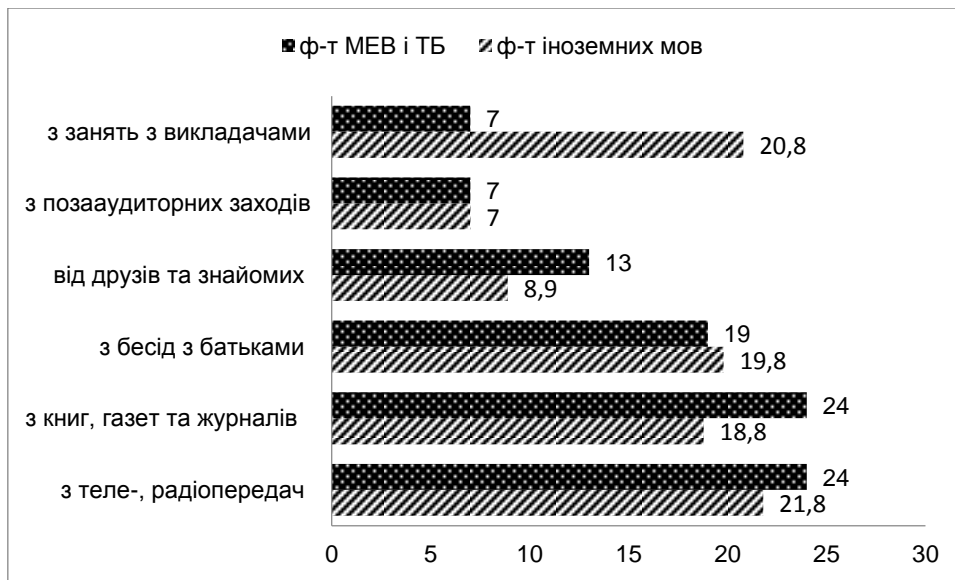


**Рис. 4. Порівняльний аналіз відповідей щодо зміцнення свого здоров'я у студентів факультету ІМ та факультету МЕВ і ТБ, %**

Серед обох груп дослідження найвищі показники здоров'я були властиві тим, студентам, які укріплювали здоров'я за допомогою занять спортом чи фізичною культурою. І таких студентів була більшість.

На запитання «З яких джерел Ви отримуєте інформацію про здоров'я та здоровий спосіб життя?» ми отримали наступні відповіді, які представлені на рис. 5. Інформацію про здоров'я та здоровий спосіб життя студенти факультету ІМ отримують з теле-, радіопередач у 21,8 % випадків; з книг, газет та журналів у 18,8 % випадків; з бесід з батьками – 19,8 % випадків; від друзів та знайомих – у 8,9 %; у

7 % – з позааудиторних заходів та у 20,8 % випадків з занять з викладачами. У студентів факультету МЕВ і ТБ інформація надходить переважно від теле-, радіопередач та з книг, газет та журналів (по 24 %); 19 % – з бесід з батьками; у 13 % – від друзів та знайомих та по 7 % – з позааудиторних заходів та занять з викладачами.



**Рис. 5. Порівняльний аналіз відповідей «З яких джерел Ви отримujete інформацію про здоров'я та здоровий спосіб життя?» у студентів факультету ІМ та факультету МЕВ і ТБ, %**

Отримані результати свідчать про недостатній рівень продуктивності працівників освіти у формуванні ЗСЖ у студентів, як під час проведення занять так і при позааудиторній роботі.

На запитання «Чи потрібна в університеті програма здорового способу життя та відповідні заняття?» ми отримали позитивну відповідь у 90 % випадків. Вертаючись до описаних вище даних порівняльного аналізу ставлення до власного здоров'я за методикою В. П. Войтенко у студентів факультету ІМ та факультету МЕВ і ТБ, треба звернути увагу на те, що числові значення середнього рівня здоров'я склали 68 % та 60 % відповідно. Отже, «програму здорового способу життя та відповідні заняття» потребує більша кількість студентів, окрім тих, що мають добрий рівень здоров'я.

Звідси можна припустити, що серед молоді із різними показниками рівня здоров'я зростає зацікавленість у ЗСЖ.

Оздоровлення суспільства передбачає усвідомлення ним значної ролі освіти в становленні самооцінки людської особистості, пріоритету загальнолюдських цінностей. У зв'язку з цим, серед багатьох проблем сучасної педагогічної науки особливої актуальності набуває проблема формування «здорової» культури у молоді, що і підтвердило наше дослідження.

Вирішення цього питання вимагає наявності висококваліфікованих кадрів з даного напрямку. Викладачі повинні бути професіоналами свого діла, керуватись в роботі сучасними педагогічними методами та впроваджувати в систему освіти найновітніші стратегії її розвитку.

Вважаємо за доцільне впровадження у педагогічну роботу вищих навчальних закладів тем, пов'язаних з формуванням ЗСЖ. Найважливіші питання, котрі необхідно освітити:

– харчування (зокрема, споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів);

– побут (якість житла, умови для пасивного і активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності);

– умови діяльності й праці, безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку;

– рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Викладачі повинні пропагандувати серед молоді ЗСЖ, заохочувати позитивну мотивацію до систематичних занять фізкультурою і спортом, раціонального харчування, відпочинку; вдосконалювати ці мотиваційні потреби; формувати в молоді вміння й навички самоконтролю за станом здоров'я та дотримання вимог здорового способу життя; зміцнювати механізми впливу вищого навчального закладу,

що зорієнтовані на формування здорового способу життя студентів. Така робота повинна повністю відповідати динаміці пізнавальних потреб молоді.

**Висновки.** Узагальнюючи отримані в ході дослідження дані, стають помітними статистично значимі особливості формування ставлення до здорового способу життя у студентів на основі вивчення рівня їх здоров'я. Більш високий рівень здоров'я показали студенти, що були всебічно поінформовані та мали доступ до більшої кількості джерел інформації. Рівень оцінки здоров'я як середній та вище, мали ті особи, що займалися спортом чи фізичною культурою. Спеціальне харчування та особливості раціону мали незначні кореляційні зв'язки із фізичним та емоційним благополуччям досліджених. Також, кращі показники здоров'я за шкалами оцінювання отримали ті студенти, які мали більш зрілий рівень соціального розвитку. Потреба у спеціальних освітніх програмах із ЗСЖ виявилася актуальною серед студентів незалежно від рівня їх здоров'я.

## References

1. Гончаренко М. С. Харківська валеологічна школа. Харків : ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2010. 76 с.  
Honcharenko, M. S. (2010). Kharkivska valeolohichna shkola [Kharkiv valeological school]. Kharkiv, Ukraine: KhNU im. V. N. Karazina.
2. Здоровье для всех к 2000 году. Материалы ВООЗ при ООН, 1995.  
Zdorovye dlya vsekh k 2000 godu [Health for all by the year 2000] (1995). Materialy VOOZ pri OON [United Nations Materials].
3. Омельченко С. О. Валеонасичений здоров'язбережувальний освітній простір навчального закладу : Науково-практична розробка. СДПУ, 2012. 166 с.  
Omelchenko, S. O. (2012). Valeonasychenyi zdoroviazberezhuvalnyi osvittinii prostir navchalnoho zakladu: Naukovo-praktychna rozrobka [Valeonacious health-preserving educational space of educational institution]. Sloviansk, Ukraine: SDPU.
4. Омельченко С. О. Педагогіка здоров'я: навч. посіб. Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2009. 205 с.  
Omelchenko, S. O. (2009). Pedagogika zdorovia: navch. posib. [Pedagogics of health : textbook]. Sloviansk, Ukraine: SDPU.
5. Практикум по психологии здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Питер. 2005. 351 с.  
Nikiforov G. S. (Ed.). (2005). Praktikum po psikhologii zdorovya [Psychology of Health Workshop]. Saint Petersburg, Russia: Piter.
6. Сущенко Л. П. Здоровий спосіб життя людини. Запоріжжя : ЗДУ, 1999. 324 с.  
Sushchenko, L. P. (1999). Zdorovyi sposib zhyttia liudyny [A healthy way of person life]. Zaporizhzhia, Ukraine: ZDU.
7. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологія здоров'я : навч. посіб. Чернівці : Книги – XXI, 2009. 296 с.  
Timofiieva, M. P., & Dvizhona, O. V. (2009). Psykholohiia zdorovia : navch. posib. [Psychology of health : textbook]. Chernivtsi, Ukraine : Knyhy – XXI.
8. Яременко О., Балакірева О., Вакуленко О. та ін. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 207 с.  
Yaremenko, O., Balakireva, O., Vakulenko, O. et al. (2007). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: problemy i perspektyvy [Formation of a healthy lifestyle for young people: challenges and perspectives]. Kyiv, Ukraine: Ukrainskyi in-t sotsialnykh doslidzhen.
9. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посіб. Київ : Либідь, 2002. 212 с.  
Yahupov, V. V. (2002). Pedagogika : navch. posib. [Pedagogics : textbook]. Kyiv, Ukraine: Lybid'.
10. Bedi, G. & Brown, S. (2005). Optimism, coping style and emotional well-being in cardiac patients. *British Journal of Health Psychology*, vol. 1, 57-70.
11. Byrne, A. & Byrne, D. G. (1993). The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states. *Journal of Psychosomatic Research*, vol. 37, 565-574.
12. Jackson, S., Perkins, F. and Khandor, E. et al. (2007). Integrated health promotion strategies: a contribution to tackling current and future health challenges. *Health Promotion International*, 2, 75-81.
13. Fedyn, B. (2007). Wychowanie do zdrowia [Education for health]. *Życie Szkoły – School life*, 9, 15-17.
14. Hind, E., & Palmer, C. (2007). A critical evaluation of the roles and responsibilities of the Physical Education teacher – perspectives of a student training to teach P.E. in primary schools. *Journal of Qualitative Research in Sports Studies*, 1(1), 1-9.
15. Lasarus, R. (2006). Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*, 74(1), 9-43.

**Litvinova A. M.**

*Candidate of Pedagogical Sciences (PhD in Pedagogics),  
Associate Professor at the department of Valeology,  
V. N. Karazin Kharkiv National University*

**Pienov V. V.**

*Candidate of Pedagogical Sciences (PhD in Pedagogics),  
Senior lecturer at the Department of human health and civil defense of biological faculty,  
Odessa I. I. Mechnykov National University*

## PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ATTITUDES TOWARDS HEALTHY LIFESTYLE IN THE YOUTH ENVIRONMENT

*Social crisis, based on the economic instability in the country over the past decades has negatively impacted on the health of the Ukrainian nation. Physical and emotional well-being of youth is concern in the modern world. Healthy lifestyles (HL) is a systemic character, it is dynamically interacting with the environment, interacts with the environment, which in turn is constantly changing. Over the past half century, the health paradigm and concept of preserving it has changed significantly. In place of one-sided, mostly somatic, came a holistic integral approach of health perception.*

*We assume that students' attitudes towards healthy lifestyles impacts their level of health. For the success of our results, the head of the bullet was charged to the factors that impact health. The aim of the study was to explore the psychological characteristics of students' attitudes to HL, based on the study of their health level.*

*Material and methods: the study had descriptive nature. The sample of this study was made by students of the Kharkiv V.N. Karazin National University in the amount of 92 people, aged 19-21. All participants signed an agreement to participate in the study. During the study, the following methods were used: the method of theoretical analysis, test methods, as well as statistical processing and mathematical analysis methods.*

*Results: The study found that in most cases, the students were dominated by the average level of health according to the assessment methodology by V. P. Voitenko. Analysis of the data showed that all subjects improved their health. The level of awareness of the HL and the number of sources of information differed among students. According to the results of the research, the insufficient productivity of teachers in the formation of HL among students was revealed.*

*Findings: Identified statistically significant features of the formation of students' HL based on the study of their level of health. A higher level of health was observed in those subjects who were better informed, played sports and had a more mature social level. The need for special programs in HL was relevant among students and did not depend on their level of health.*

**Key words:** *students, training, health level.*

Одержано редакцією 25.02.2019

Прийнято до публікації 01.03.2019

*Рецензент:* доктор біологічних наук, професор **М. С. Гончаренко**