

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет (ННІ) Гуманітарно-педагогічний факультет

ПОГОДЖЕНО

Декан гуманітарно-педагогічного
факультету

кандидат філософ. наук, доцент

_____ Інна САВИЦЬКА

« _____ » _____ 2025 р.

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри соціальної
роботи та реабілітації

доктор пед.наук, доцент

_____ Ірина СОПІВНИК

« _____ » _____ 2025 р.

МАГІСТЕРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему

**«Формування позитивного ставлення до здорового способу життя в
студентської молоді засобами тренінгових технологій»**

Спеціальність -231 «Соціальна робота»

Освітня програма-»Соціально-психологічна реабілітація»

Орієнтація освітньої програми освітньо-професійна

Гарант освітньої програми

доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Ірина СОПІВНИК
(ПІБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

Доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Ірина ДЕМЧЕНКО
(ПІБ)

Виконав

_____ (підпис)

Дмитро ЧУБАНОВ
(ПІБ студента)

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет(ННІ)Гуманітарно-педагогічний факультет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри соціальної
роботи та реабілітації

_____ Ірина СОПІВНИК.
(підпис) (ПІБ)

« ____ » _____ 2025 р.

**ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ МАГІСТЕРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ**

Чубанов Дмитро Дмитрович

Спеціальність *231 «Соціальна робота»*

Освітня програма «Соціально-психологічна реабілітація»

Орієнтація освітньої програми *освітньо-професійна*

Тема магістерської кваліфікаційної роботи «Формування позитивного ставлення до здорового способу життя в студентській молоді засобами тренінгових технологій»
Затверджено наказом ректора НУБІП України від “13» листопада 2025р №2787 «С»
Термін подання завершеної роботи на кафедру

Вихідні дані до магістерської кваліфікаційної роботи наукові розробники вітчизняних та Зарубіжних учених, матеріали періодичних видань словники навчальна та довідкова Література з теми дослідження

Перелік питань, що підлягають дослідженню:

1. З'ясувати сутність та проблеми формування позитивного ставлення у студентській молоді до здорового способу життя в науковій літературі;
2. Провести діагностику рівнів сформованості ставлення студентської молоді до здорового способу життя
3. Теоретично обґрунтувати та перевірити ефективність тренінгової програми формування позитивного ставлення у студентській молоді до здорового способу життя.
4. Розробити практичні рекомендації щодо формування позитивного ставлення у студентській молоді до здорового способу життя засобами тренінгових технологій.

Дата видачі завдання 21.11.2025

Керівник магістерської кваліфікаційної роботи

Доктор педагогічних наук, професор
(науковий ступінь та вчене звання)

_____ (підпис)

Демченко І.І
(ПІБ)

Завдання прийняв до виконання _____

(підпис)

Чубанов Д. Д.
(прізвище та ініціали студента)

РЕФЕРАТ

Магістерська робота на тему: «Формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя засобами тренінгових технологій»

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, 2 додатка (7 сторінок), списку використаних джерел із 79 найменувань.

Повний обсяг роботи становить 103 сторінок, основного тексту - 87 сторінки. Робота містить 2 таблиці на 64,78 сторінках основного тексту та 8 рисунків.

У першому розділі *«Теоретичні основи формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя засобами тренінгових технологій»* розглянуто сутність поняття «ставлення до здорового способу життя» як системного психологічного утворення, що поєднує мотиваційний, пізнавальний та поведінковий компоненти.

Проаналізовано сучасний стан теорії та практики формування здоров'язберезувальної компетентності студентів в Україні та за кордоном, описано підходи вітчизняних і зарубіжних учених до проблеми мотивації та розвитку ціннісного ставлення до здоров'я.

З'ясовано, що тренінгові технології виступають ефективним засобом розвитку позитивного ставлення до здоров'я через активну взаємодію, саморефлексію та практичне закріплення отриманих знань.

У другому розділі *«Емпіричне дослідження рівнів сформованості ставлення студентської молоді до здорового способу життя»* описано організаційно-методичне обґрунтування експерименту, який проводився на базі Київського національного університету імені Тараса Шевченка та Національного університету біоресурсів і природокористування України. У дослідженні взяли участь 40 студентів 1–4 курсів віком від 17 до 20 років, які були розподілені на експериментальну (20 осіб) і контрольну (20 осіб) групи. Для виявлення рівнів мотиваційного, пізнавального та поведінкового

компонентів ставлення до здорового способу життя застосовано методику Ж. Кислюк, анкетування, спостереження та статистичний аналіз.

У третьому розділі *«Експериментальна перевірка ефективності тренінгової програми формування позитивного ставлення до здорового способу життя»* представлено розробку, зміст і результати впровадження тренінгової програми, спрямованої на розвиток трьох ключових компонентів ставлення до здоров'я - мотиваційного, пізнавального та поведінкового. Програма включала тренінгові заняття, які тривали протягом трьох місяців.

Отримані дані підтвердили ефективність розробленої програми. Студенти стали більш свідомо ставитися до власного здоров'я, підвищили рівень обізнаності, сформували вміння планувати та реалізовувати здоровий спосіб життя.

У висновках узагальнено результати дослідження, підтверджено досягнення поставленої мети та визначено перспективи подальших наукових пошуків у напрямі вдосконалення тренінгових технологій у роботі зі студентською молоддю.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, ставлення до здоров'я, студентська молодь, тренінгові технології, мотиваційний компонент, пізнавальний компонент, поведінковий компонент.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	9
1.1. Сутність ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я	9
1.2. Тренінгові технології як засіб формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя	28
Висновки до першого розділу	44
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНІВ СФОРМОВАНОСТІ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	46
2.1. Організаційно-методичне обґрунтування програми дослідно- експериментальної роботи	46
2.2. Діагностика рівнів сформованості ставлення студентської молоді до здорового способу життя	55
Висновки до другого розділу.....	66
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	68
3.1. Обґрунтування та впровадження тренінгової програми формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя ...	68
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів експериментальної роботи.....	77
Висновки до третього розділу.....	84
ВИСНОВКИ	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ	95

ВСТУП

Сучасне суспільство переживає динамічні соціальні зміни, що зумовлюють підвищені вимоги до особистості молодої людини, її здатності зберігати фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Проблема формування здорового способу життя набуває особливої актуальності у студентському середовищі, оскільки саме цей період є вирішальним для становлення світогляду, формування життєвих цінностей і поведінкових стратегій.

Попри підвищену увагу до питань збереження здоров'я, значна частина студентів демонструє низький рівень усвідомлення важливості здорового способу життя, недостатню мотивацію до його дотримання, що проявляється у нераціональному режимі дня, стресах, порушеннях харчування, зловживанні гаджетами, низькій руховій активності. Це зумовлює потребу у пошуку нових ефективних підходів до формування свідомого, позитивного ставлення до здоров'я.

Одним із перспективних напрямів у цьому контексті є застосування тренінгових технологій, які поєднують інтерактивність, рефлексію, емоційну залученість і практичну спрямованість. Тренінг створює умови для глибокого усвідомлення власних цінностей, формування відповідальності за особисте здоров'я, розвитку внутрішньої мотивації та реальних поведінкових змін. Саме тому розроблення та експериментальна перевірка програми формування позитивного ставлення студентської молоді до здорового способу життя засобами тренінгових технологій є актуальним науковим і практичним завданням.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності програми формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя засобами тренінгових технологій.

Досягнення поставленої мети вимагає рішення наступних **завдань**:

1. З'ясувати сутність та проблеми формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя в науковій літературі.
2. Провести діагностику рівнів сформованості ставлення студентської молоді до здорового способу життя.
3. Теоретично обґрунтувати та перевірити ефективність тренінгової програми формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя.
4. Розробити практичні рекомендації щодо формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя засобами тренінгових технологій.

Об'єкт дослідження. Формування здорового способу життя у молоді.

Предмет дослідження. Тренінгова програма формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя.

Експериментальна база дослідження-Дослідно-експериментальна робота на констатувальному, формувальному та контрольньо-аналітичному етапах дослідження виконувалася на базі Київського національного університету імені Тараса Шевченка та Національного Університету Біоресурсів і природокористування України. Вибірку склали 40 студентів 1–4 курсів віком від 17 до 20 років.

Наукова новизна одержаних результатів у доповненні теорії формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя; розробленні тренінгової програми формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя; дістали подальшого розвитку наукові положення щодо змісту, методів і форм соціально-психологічної роботи з молоддю.

Практичне значення дослідження передбачає, що реалізація розробленої тренінгової програми формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя дасть змогу сприяти

усвідомленому ставленню студентської молоді до здорового способу життя засобами.

Структура магістерської роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, двох додатків (8 сторінок), списку використаних джерел (79 найменувань, з них 4 – іноземними мовами). Повний обсяг роботи становить 103 сторінок, основного тексту – 87 сторінок. Робота містить 2 таблиці і 8 рисунки на 8 сторінках основного тексту.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ТРЕНІНГОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ

1.1. Сутність ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я

Для того, щоб зрозуміти сутність цих дефініцій, спочатку з'ясуємо зміст терміну «ставлення». У довідниковій літературі ставлення визначається як внутрішня готовність особистості реагувати певним чином на об'єкти або явища навколишнього світу. З кута зору психології, як зазначає С. Хілько (2021), ставлення - це індивідуальна форма прояву свідомості, що виявляється через оцінку, емоційне переживання і поведінкову реакцію людини у відповідь на зовнішні впливи.

На думку Т. Хомуленко та Н. Лесніченко (2024), ставлення має багатовимірну структуру і може характеризуватися через емоційне сприйняття, силу ставлення та рівень активності у його вираженні. Авторки підкреслюють, що саме ці параметри дозволяють зрозуміти глибину й щирість емоційного компоненту ставлення людини до певного об'єкта або явища.

Як зазначає А. Кічук (2023), важливо враховувати ціннісний компонент ставлення, адже він відображає внутрішні орієнтири особистості, її моральні, духовні та соціальні установки. Ціннісне ставлення, за словами дослідниці, є психологічним феноменом, який визначає життєву позицію людини та її вибір на користь певних дій і рішень.

Науковиця Н. Павлик (2024) розглядає ставлення як свідомий прояв особистісної позиції до соціальних і культурних процесів, підкреслюючи, що воно формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників. Дослідження авторки показують, що ставлення тісно пов'язане з особистісною ідентичністю та рівнем психологічної адаптованості людини до сучасних викликів.

За визначенням Н. Лесніченко (2023), позитивне ставлення до власного тіла або до власного здоров'я формується через розвиток внутрішнього локусу контролю, що передбачає усвідомлення власної відповідальності за стан здоров'я та благополуччя.

Ставлення може бути позитивним, негативним або нейтральним, і воно проявляється через емоційний, ціннісний, пізнавальний та поведінковий компоненти.

Отже, поняття «ставлення» у найпростішому розумінні відображає внутрішню позицію особистості по відношенню до когось або чогось і складається з таких основних елементів:

- емоційного (що я відчуваю),
- ціннісного (що для мене це означає),
- пізнавального (що я про це знаю),
- поведінкового (як я дію в результаті).

У нашому дослідженні поняття ставлення ми будемо розглядати у площині здоров'я людини та здорового способу життя.

Тому пізнавальний компонент охоплюватиме відповіді на питання: *«Що я знаю про здоров'я та здоровий спосіб життя?»*;

ціннісний - *«Наскільки для мене це важливо?»*;

емоційний - *«Як я до цього ставлюся?»*;

поведінковий - *«Що я роблю для збереження свого здоров'я?»*.

Як підкреслює Т. Хомуленко (2024), саме єдність цих компонентів визначає реальний рівень сформованості ставлення особистості до здорового способу життя, а отже, і готовність діяти відповідно до власних переконань.

Далі слід розглянути, як формування ставлення до здорового способу життя проявляється на практиці серед студентів. На думку Т.Хомуленко та Н.Лесніченко (2024), активне ставлення проявляється не лише у словах, але й у щоденних діях: правильному харчуванні, регулярній фізичній активності, дотриманні режиму відпочинку та сну.

Як зазначає А.Кічук (2023), ціннісний компонент впливає на мотивацію студентів до підтримки власного здоров'я, оскільки внутрішнє усвідомлення важливості здоров'я формує бажання впроваджувати позитивні звички у повсякденне життя. Павлик (2024) підкреслює, що ставлення до здоров'я пов'язане із соціальним оточенням та культурними нормами, і зміцнення позитивного ставлення вимагає підтримки та прикладу з боку навчального середовища.

Н. Лесніченко (2023) зазначає, що розвиток внутрішнього локусу контролю у студентів сприяє більш усвідомленому ставленню до власного тіла і здоров'я, підвищує відповідальність за особисті дії та їхні наслідки. Водночас дослідження Хілько (2021) показують, що молодь стикається з труднощами у реалізації своїх знань про здоровий спосіб життя через стресові ситуації та недостатню організаційну підтримку.

Отже, формування ставлення до здорового способу життя у студентської молоді є комплексним процесом, який включає не лише набуття знань, але й розвиток ціннісних орієнтирів, емоційної мотивації та практичних навичок, що забезпечують активну реалізацію цих установок у повсякденному житті.

Проблема ставлення людини до власного здоров'я завжди залишалася у центрі уваги дослідників, адже саме від усвідомлення цінності здоров'я залежить готовність особистості дотримуватись здорового способу життя. У науковій літературі зустрічається різне трактування понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя» та «ціннісне ставлення до здоров'я».

Так, як зазначає О.Мієєненко (2024) розглядає формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я студентів як багатокomпонентний процес, у якому поєднуються мотивація, знання, практичні дії та відповідальність за власний стан. Автор підкреслює, що саме в період студентства відбувається інтенсивне становлення особистісних цінностей, тому підтримка формування культури здоров'я є надзвичайно важливою.

На думку В.Родигіна. (2022) аналізує ставлення студентів хімічних спеціальностей до здоров'я та наголошує, що у процесі професійної підготовки потрібні спеціальні педагогічні умови, які стимулюють формування позитивної мотивації до збереження здоров'я. Дослідниця робить висновок, що без акценту на ціннісному підході студенти не завжди усвідомлюють пряму залежність між станом здоров'я та професійною успішністю.

Підкреслює, що А.Самохвалова. (2023), досліджуючи психологічні особливості ставлення до здорового способу життя, зазначає, що серед студентів часто спостерігається суперечність між знаннями про користь здорового способу життя та реальною поведінкою. Авторка робить висновок, що формування ціннісного ставлення залежить від рівня саморегуляції, стресостійкості та вміння приймати усвідомлені рішення.

Актуальність проблеми підкреслює і В.Кий-Кокарева (2023), яка вказує, що в умовах сучасних викликів (пандемії, соціально-економічних криз) студенти по-іншому оцінюють власне здоров'я. Для них воно стає не лише фізичною, а й психологічною цінністю, адже саме здатність зберігати емоційний баланс та підтримувати позитивний настрій сприяє адаптації у складних життєвих умовах.

Як стверджує Г.Грибан. (2022) розглядає культуру здорового способу життя як системне явище, що охоплює фізичну активність, раціональне харчування, відмову від шкідливих звичок, а також психологічну стійкість. Автор підкреслює, що ціннісне ставлення до здоров'я потрібно формувати через поєднання навчальних дисциплін, позааудиторної роботи та індивідуальної відповідальності студентів.

Цікавою є позиція науковців(В. Пристинського та Т.Пристинської) . (2021), які акцентують увагу на духовному вимірі здоров'я. Вони вважають, що ставлення студентів до власного здоров'я безпосередньо впливає на формування їхньої духовної культури, адже здоров'я виступає не лише біологічною, а й соціально-культурною цінністю.

У свою чергу, К.Федченко. (2020) наголошує, що поняття «ціннісне ставлення до здоров'я» у студентів формується як система переконань, установок і мотивацій, які визначають їхню поведінку. Вона підкреслює, що цей процес тісно пов'язаний із середовищем університету та соціальною взаємодією в академічному колективі.

У сучасних дослідженнях (2024–2025 рр.) також акцентується увага на психологічних особливостях ставлення студентської молоді до здорового способу життя. Зокрема, вказується, що високий рівень стресу, навчальні перевантаження, інформаційний тиск і зміни соціального середовища часто стають бар'єрами для впровадження здорових практик. Однак саме через тренінгові технології, індивідуальні програми та групові проекти можна коригувати ставлення молоді, підвищуючи рівень усвідомлення важливості здоров'я.

Таким чином, у працях сучасних українських дослідників поняття «здоров'я» трактується не лише як фізичний стан, а як інтегральна характеристика особистості, що охоплює психічний, соціальний і духовний аспекти. Під «здоровим способом життя» науковці розуміють комплекс поведінкових практик, а «ціннісне ставлення до здоров'я» визначають як систему переконань і дій, що забезпечують гармонійний розвиток особистості.

У наукових працях останніх років простежується тенденція до розширення поняття «здоров'я» з урахуванням соціально-культурного контексту. Наприклад, у матеріалах БДМУ (2022) підкреслюється, що здоров'я є не лише відсутністю хвороб, а й станом повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, що відповідає класичному визначенню ВООЗ, але з акцентом на виховний та освітній процес. Автори зазначають, що у студентському середовищі важливо акцентувати саме на ціннісному компоненті, щоб здоров'я розглядалося як життєва пріоритетна потреба.

Дослідження А.Королячука. (2025) пропонує новий метод формування ціннісного ставлення до здоров'я, який базується на інтеграції фізичної активності та саморефлексії. Автор доводить, що студенти, які беруть участь у

практичних програмах з елементами фізичної культури, не лише підвищують рівень фізичного розвитку, але й демонструють більш свідоме ставлення до власних звичок і потреб.

Важливий внесок у розвиток проблеми зробили також аналітичні публікації щодо здорового способу життя (2020–2021 рр.), де наголошується, що в умовах цифровізації та зростання інформаційного навантаження молодь часто ігнорує базові принципи підтримки здоров'я. Проте саме через освітні програми та популяризацію здорового способу життя можна змінювати усталені поведінкові стратегії.

У працях О.Тищенка. (2024) піднімається питання підвищення особистісного статусу студента завдяки мотивації до збереження здоров'я. Автор стверджує, що здоров'я у молоді починає сприйматися як ресурс не лише для індивідуального розвитку, але й для досягнення соціального успіху та професійної конкурентоспроможності.

Крім того, серія науково-методичних статей 2021–2024 рр. висвітлює компоненти культури здорового способу життя у закладах вищої освіти. У них наголошується, що формування ціннісного ставлення до здоров'я у студентів можливе лише за умови поєднання освітніх, виховних та соціально-психологічних впливів. Автори підкреслюють, що особлива роль у цьому процесі належить викладачам, які можуть бути носіями позитивних моделей поведінки.

Серед психологічних чинників, що впливають на ставлення студентської молоді до здорового способу життя, дослідники виділяють рівень самооцінки, здатність до саморегуляції та сформованість життєвих цінностей згідно з позицією А. Самохвалова. (2023) наголошує, що низька стресостійкість та слабкі навички управління емоціями часто стають бар'єрами на шляху до впровадження здорових практик. Студенти, які відчувають постійне психоемоційне напруження, схильні нехтувати фізичною активністю та правилами здорового харчування.

У дослідженнях 2024–2025 років також зазначається, що поширеними є проблеми з формуванням внутрішньої мотивації до здорового способу життя. Молодь часто діє під впливом зовнішніх факторів – моди, порад однолітків чи тиску соціальних мереж. Це призводить до того, що обрана модель поведінки не завжди є стабільною, і відсутність внутрішньої цінності здоров'я знижує ефективність змін.

В.Кий-Кокарєва.(2023) підкреслює, що сучасні виклики, пов'язані з пандемією, війною та економічною нестабільністю, додатково вплинули на психологічне ставлення студентів до власного здоров'я. Для багатьох із них здоров'я стало асоціюватися з безпекою, впевненістю в завтрашньому дні та можливістю реалізації життєвих планів.

Ціннісне ставлення до здоров'я також залежить від наявності позитивних прикладів у найближчому соціальному оточенні. Як свідчать роботи Г.Грибана. (2022), студенти, які навчаються у колективах з високим рівнем спортивної та оздоровчої активності, частіше демонструють позитивне ставлення до власного здоров'я. Водночас відсутність підтримки з боку оточення може знижувати ефективність індивідуальних спроб вести здоровий спосіб життя.

У наукових публікаціях останніх років все частіше розглядається й питання психологічних бар'єрів. Серед них – недостатня поінформованість, брак вільного часу, навчальні перевантаження та низька культура здоров'я в суспільстві. Саме ці фактори, як показують моніторингові дослідження українських університетів (2020–2024), найбільше впливають на студентську молодь і формують суперечливе ставлення до здорового способу життя.

Окрему увагу в дослідженнях приділяють вивченню гендерних та вікових особливостей ставлення до здорового способу життя. Наприклад, результати аналітичних робіт 2022–2023 років показують, що студентки частіше виявляють інтерес до питань раціонального харчування, психоемоційної рівноваги та зовнішнього вигляду, тоді як студенти-юнаки більше схильні до занять спортом і фізичної активності. Така різниця свідчить про індивідуальні підходи до формування мотивації залежно від статі.

Дослідження, проведені у різних університетах України (2020–2024 рр.), також вказують на відмінності у ставленні до здоров'я залежно від курсу навчання. Першокурсники зазвичай мають більш оптимістичні установки, вони активно долучаються до спортивних секцій і студентських ініціатив. Натомість старшокурсники частіше зосереджуються на навчальній та професійній діяльності, що знижує їхню фізичну активність і може негативно позначатися на способі життя.

У науковій літературі останніх років простежується й інтерес до впливу цифрового середовища на ставлення студентів до здоров'я. Зокрема, зазначається, що інтенсивне використання гаджетів, соціальних мереж і онлайн-ресурсів може як сприяти формуванню здорових практик (через доступ до інформації та онлайн-програм з фітнесу), так і негативно впливати – формуючи залежність, знижуючи фізичну рухливість і погіршуючи якість сну.

Деякі автори (2024–2025 рр.) звертають увагу на те, що у студентів спостерігається тенденція до вибіркового застосування принципів здорового способу життя. Наприклад, вони можуть активно займатися спортом, але нехтувати режимом сну чи раціональним харчуванням. Це підтверджує, що ціннісне ставлення до здоров'я ще не сформоване як цілісна система і потребує комплексного підходу у виховній та освітній роботі.

Важливо підкреслити, що університетське середовище відіграє значну роль у формуванні ціннісного ставлення студентської молоді до здоров'я. У працях науковців (2021–2024) наголошується, що саме освітній заклад може стати тим простором, де здоровий спосіб життя пропагується через різні форми навчальної та виховної роботи. Це включає проведення лекцій, тренінгів, спортивних заходів, участь у гуртках фізичної культури та різноманітних оздоровчих програмах.

Згідно з матеріалами ЖДУ (Грибан, 2022), системне залучення студентів до організованих спортивних і оздоровчих заходів сприяє не лише фізичному розвитку, але й підвищенню рівня мотивації до збереження власного здоров'я. Водночас акцент робиться на інтеграції здоров'язбережувальних компонентів у

навчальний процес, щоб студенти могли сприймати ці практики як природну частину щоденного життя.

У дослідженнях останніх років також відзначається, що у створенні культури здорового способу життя важливу роль відіграють міжособистісні відносини у студентських колективах. Саме через спілкування з однолітками формуються соціальні норми та моделі поведінки, які визначають, наскільки активно молодь буде дотримуватися принципів здоров'я. Якщо у студентській групі домінує позитивне ставлення до занять спортом і здорового харчування, це стає стимулом для більшості учасників.

Додатковим чинником впливу є приклад викладачів, наставників та кураторів груп. Як зазначають автори статей 2023–2024 років, викладачі, які самі дотримуються здорового способу життя та демонструють високий рівень активності, здатні мотивувати студентів значно ефективніше, ніж будь-які формальні освітні заходи. Таким чином, освітнє середовище стає багаторівневою системою формування ціннісного ставлення до здоров'я, що поєднує індивідуальний, груповий і соціальний вплив.

У сучасних умовах на ставлення студентської молоді до власного здоров'я значно впливають соціальні та глобальні виклики. Пандемія COVID-19 стала одним із найпотужніших факторів останнього десятиліття, який змусив молодь по-новому подивитися на цінність здоров'я. У дослідженнях 2021–2022 років зазначається, що студенти почали частіше замислюватися про профілактику захворювань, гігієну та зміцнення імунної системи. Водночас перехід на дистанційне навчання призвів до зниження фізичної активності, збільшення часу перед екраном та проблем зі сном, що негативно позначилося на загальному стані здоров'я.

Не менш важливим чинником є воєнні події в Україні, які безпосередньо вплинули на психологічний стан студентів. У працях 2023–2024 років наголошується, що молодь часто стикається зі стресом, тривожністю, невизначеністю та перевантаженням інформацією. Це створює додаткові бар'єри для ведення здорового способу життя, оскільки частина студентів

шукає короткочасних способів зняття напруги, що не завжди відповідають принципам здоров'я.

Водночас саме у таких складних обставинах формуються нові підходи до розуміння здоров'я як базової життєвої цінності. Для багатьох студентів воно асоціюється не тільки з фізичною активністю чи харчуванням, а й з відчуттям внутрішньої стійкості, психологічної рівноваги та здатності долати труднощі. Це підтверджується сучасними психологічними дослідженнями, де підкреслюється, що молодь починає більше цінувати ментальне здоров'я, розглядаючи його як невід'ємну складову загального благополуччя.

Крім того, вагомим викликом для студентів є інформаційне перенасичення. У статтях 2022–2025 років відзначається, що велика кількість порад щодо здорового способу життя, поширюваних у соціальних мережах, іноді призводить до дезорієнтації та формування суперечливих установок. Частина студентів намагається орієнтуватися на популярні тренди, які не завжди відповідають науково обґрунтованим рекомендаціям. Це створює додаткову потребу у розвитку критичного мислення та відбору достовірної інформації про здоров'я.

У відповідь на зазначені виклики науковці та практики пропонують різні стратегії формування позитивного ставлення студентської молоді до здорового способу життя. Однією з найпоширеніших є впровадження освітніх програм, що включають лекційні курси, семінари та практичні заняття з основ здоров'язбереження. Як зазначають автори статей 2022–2024 років, ефективність таких програм значно зростає, коли вони поєднуються з інтерактивними методами навчання, зокрема тренінгами, дискусіями та рольовими іграми.

Важливим напрямом є розвиток студентських ініціатив, які спрямовані на популяризацію спорту, активного відпочинку та здорового харчування. Прикладом можуть слугувати університетські клуби та спільноти, що організовують спортивні змагання, велопробіги, марафони здоров'я, флешмоби та інформаційні кампанії. Такі заходи створюють атмосферу підтримки та

колективної відповідальності, яка сприяє більш стійкому формуванню позитивних установок.

Особливу роль відіграють і програми психологічної підтримки, що спрямовані на зміцнення психічного здоров'я студентів. У дослідженнях 2023–2025 років відзначається, що консультації з психологами, тренінги з розвитку емоційної компетентності та курси з управління стресом допомагають студентам краще адаптуватися до складних умов життя та навчання. Це, своєю чергою, формує більш усвідомлене ставлення до збереження власного здоров'я.

Не менш важливим чинником залишається співпраця університетів із місцевими громадами, спортивними клубами та медичними установами. Завдяки такій взаємодії студенти отримують доступ до якісних оздоровчих програм, профілактичних заходів та ресурсів для підтримки здорового способу життя.

Прикладами успішного впровадження програм у закладах вищої освіти України можна назвати проекти, спрямовані на інтеграцію фізичної активності у щоденне життя студентів. Наприклад, у багатьох університетах активно запроваджуються факультативні заняття з йоги, фітнесу, сучасних танців, які стають не лише формою фізичного розвитку, а й способом емоційного розвантаження. Дослідження 2022–2023 років свідчать, що такі заняття сприяють підвищенню рівня самопочуття та зменшенню рівня тривожності у студентів.

Окремі університети практикують проведення тижнів здоров'я, під час яких організовуються спортивні змагання, майстер-класи зі здорового харчування, лекції медичних спеціалістів та інтерактивні квести. Такі заходи мають на меті не лише популяризацію здорового способу життя, але й створення сприятливої атмосфери для формування колективних цінностей, що підтримують здоров'я.

У рамках профілактичної роботи також реалізуються інформаційні кампанії, де особливу увагу приділяють темам профілактики стресу, шкідливих звичок та збереження психічного благополуччя. Відомо, що серед студентів

поширені проблеми із тютюнопалінням, надмірним вживанням енергетичних напоїв та порушенням режиму сну, тому просвітницькі програми мають велике значення.

Крім того, останнім часом спостерігається поширення онлайн-форм роботи, які орієнтовані на студентів у різних регіонах країни. Це можуть бути віртуальні марафони активності, онлайн-челенджі «здорових звичок», інтерактивні лекції та вебінари з участю відомих спортсменів, дієтологів та психологів. Подібні практики особливо актуальні в умовах дистанційного або змішаного навчання.

Дослідження ефективності таких програм показують, що їх систематичне впровадження має позитивний вплив на студентську молодь. Зокрема, результати моніторингових опитувань у закладах вищої освіти (2021–2024 рр.) свідчать про зростання рівня поінформованості студентів щодо принципів здорового способу життя, а також про поступове підвищення мотивації до дотримання цих принципів у повсякденному житті.

У роботах науковців підкреслюється, що найбільшого ефекту досягають програми, які поєднують освітній та практичний компоненти. Наприклад, коли лекційні заняття супроводжуються практичними тренінгами з фізичної активності або психологічними майстернями, студенти демонструють вищий рівень залученості та більш стійкі зміни у поведінці.

Особливої уваги заслуговують дослідження, проведені у 2022–2023 роках, які підтверджують, що регулярна участь у спортивних і просвітницьких заходах сприяє зниженню кількості студентів із шкідливими звичками. Крім того, було відзначено покращення показників психоемоційного стану, зокрема зменшення проявів тривожності та підвищення рівня задоволеності життям.

Інтерес викликають і дані щодо впливу групових активностей на соціальні відносини між студентами. Дослідження доводять, що спільні спортивні та оздоровчі заходи формують почуття колективізму, взаємопідтримки та відповідальності, що у свою чергу посилює значення здорового способу життя як соціальної норми.

Перспективи розвитку програм для студентів у сфері здоров'я пов'язані з інтеграцією сучасних технологій та інноваційних підходів у навчальний та позааудиторний процес. Так, останнім часом активно використовуються мобільні додатки для контролю фізичної активності, трекери сну, онлайн-платформи з рекомендаціями щодо харчування та психологічного самопочуття. Як показують дослідження 2023–2025 років, використання цифрових інструментів допомагає студентам більш усвідомлено ставитися до власного здоров'я і систематично відслідковувати свої досягнення.

Крім того, важливим напрямом є розвиток інтегрованих тренінгових програм, де поєднуються фізична активність, психоемоційне навчання та формування здорових звичок у повсякденному житті. За даними сучасних досліджень, такі комплексні підходи сприяють формуванню більш стійкого ціннісного ставлення до здоров'я та підвищують мотивацію студентів до його збереження.

У перспективі значну роль відіграє також розвиток міждисциплінарних проектів, які об'єднують психологів, медиків, педагогів та фахівців із фізичної культури. Спільна робота дозволяє створювати програми, що враховують різні аспекти здоров'я – фізичний, психічний та соціальний. Такі ініціативи допомагають студентам зрозуміти, що здоровий спосіб життя – це не лише індивідуальна відповідальність, а й соціальна цінність, що впливає на колективне благополуччя.

Окрему увагу дослідники приділяють формуванню мотиваційних компонентів ставлення до здоров'я через практичну діяльність. Учасники експериментальних програм, як показують результати 2022–2024 років, частіше демонструють здатність до самоконтролю, планування власного режиму дня та усвідомленого вибору здорових звичок у повсякденному житті.

Серед сучасних методів формування ціннісного ставлення студентів до здоров'я особливе місце займають тренінгові та інтерактивні заходи. Це можуть бути психологічні тренінги, командні спортивні ігри, майстер-класи з правильного харчування та семінари з розвитку стресостійкості. Як зазначають

дослідники 2022–2025 років, такі активності дозволяють студентам не лише отримати знання, а й застосувати їх на практиці, що робить процес навчання більш усвідомленим і ефективним.

Наприклад, тренінги з розвитку навичок саморегуляції та управління стресом допомагають студентам усвідомити власні ресурси і навчитися планувати день так, щоб уникати перевантажень. Учасники таких занять вчать технік релаксації, методів позитивного мислення та ефективного розподілу часу, що безпосередньо впливає на підтримку фізичного та психічного здоров'я.

Командні заходи, такі як спортивні турніри, естафети чи квести, мають ще й соціальну складову. Вони формують у студентів почуття колективної відповідальності та підтримки однолітків, що підвищує зацікавленість у веденні здорового способу життя і закріплює позитивні установки на рівні групи.

Інтерактивні лекції та майстер-класи з раціонального харчування допомагають студентам зрозуміти практичну користь здорового способу життя. Через участь у приготуванні корисних страв, обговоренні режиму харчування та аналізі власних звичок студенти отримують можливість поєднати теорію з практикою. Це сприяє формуванню внутрішньої мотивації та усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Онлайн-формати, зокрема вебінари та цифрові челенджі, також набувають популярності серед студентів. Вони дозволяють залучити більшу аудиторію, адаптувати матеріали під індивідуальні потреби та вести моніторинг прогресу учасників. Як показують останні дослідження, такі підходи підвищують зацікавленість молоді і роблять процес формування ціннісного ставлення до здоров'я більш динамічним і сучасним.

Психологічні особливості засвоєння тренінгових технологій студентами також є важливим аспектом формування ціннісного ставлення до здоров'я. Дослідження Самохвалової А.С. (2023) показують, що ефективність тренінгів багато в чому залежить від рівня мотивації та готовності студента до активної

участі. Ті, хто більш свідомо ставиться до власного здоров'я, частіше включаються в процес, демонструючи вищу концентрацію та залученість.

Важливим фактором є психологічна безпека під час занять. Студенти легше засвоюють нові знання та навички у середовищі, де вони можуть вільно обговорювати проблеми, ставити запитання та експериментувати без страху осуду. Дослідження 2022–2024 років підтверджують, що позитивна групова атмосфера значно підвищує ефективність тренінгових методик.

Не менш важливим є індивідуальний підхід. У тренінгах, де враховуються особливості темпераменту, рівень фізичної підготовки та психологічний стан студента, спостерігається вищий рівень засвоєння матеріалу та закріплення здорових звичок. Студенти починають розуміти, які практики підходять саме їм, що стимулює формування стійкого позитивного ставлення до власного здоров'я.

Крім того, психологічний компонент включає розвиток самосвідомості та критичного мислення. Під час інтерактивних вправ студентам пропонується аналізувати власну поведінку, визначати слабкі та сильні сторони, а також планувати конкретні кроки щодо зміцнення здоров'я. Такий підхід допомагає перейти від простого засвоєння знань до усвідомлених дій і формує внутрішню мотивацію.

Серед конкретних методів та технік тренінгових технологій, які використовуються для формування ціннісного ставлення студентів до здоров'я, можна виділити декілька основних напрямів. По-перше, це вправи на самопізнання та саморефлексію, де студенти аналізують власні звички, спосіб життя та рівень мотивації. Такі вправи допомагають усвідомити, що здоров'я – це цінність, яку потрібно підтримувати щодня.

По-друге, широко застосовуються групові дискусії та кейс-методи, де молодь розбирає життєві ситуації, пов'язані з вибором здорового або шкідливого способу життя. Як показують дослідження 2022–2024 років, обговорення конкретних прикладів дозволяє студентам не лише отримати знання, а й виробити власну позицію, критично оцінюючи наслідки своїх дій.

Третій напрям – рольові ігри та моделювання ситуацій. Студенти виконують різні ролі, наприклад, консультанта з питань здорового харчування або організатора спортивного заходу, що допомагає глибше усвідомити значення здоров'я та практикувати навички здорової поведінки у безпечному середовищі.

Четвертий напрям включає активності на розвиток емоційної компетентності: вправи на управління стресом, релаксаційні техніки, медитації та дихальні практики. Вони допомагають студентам зрозуміти, як психоемоційний стан впливає на фізичне здоров'я і формує внутрішню мотивацію підтримувати здоровий спосіб життя.

Окреме місце займають інтерактивні майстер-класи з фізичної культури та здорового харчування, де знання поєднуються з практичними діями. Наприклад, студенти готують здорові страви, планують власний режим дня або проходять комплекс фізичних вправ, що допомагає закріпити теоретичні знання на практиці.

Вплив тренінгових технік на формування стійкого ставлення студентів до здоров'я проявляється у декількох аспектах. По-перше, регулярне виконання практичних вправ та участь у групових активностях допомагає студентам усвідомити користь здорового способу життя на власному досвіді. Вони починають помічати зміни у фізичному стані, підвищення енергії та покращення психоемоційного самопочуття, що формує внутрішню мотивацію підтримувати ці звички.

По-друге, групова взаємодія під час тренінгів сприяє формуванню соціальних норм. Студенти бачать, що їхні однолітки цінують здоровий спосіб життя, підтримують один одного у заняттях спортом або участі у здоров'язберезувальних активностях. Це створює додатковий стимул і закріплює позитивне ставлення на рівні групи.

По-третє, інтерактивні методи, такі як рольові ігри або моделювання життєвих ситуацій, допомагають студентам краще усвідомити наслідки своїх виборів. Вони вчаться прогнозувати, як шкідливі звички можуть впливати на

здоров'я, і відчувають власну відповідальність за прийняті рішення. Такий досвід формує свідоме ставлення і поступово закріплює здорові моделі поведінки.

Також важливу роль відіграє поєднання фізичної активності з психоемоційною саморегуляцією. Дослідження 2023–2025 років свідчать, що студенти, які беруть участь у комплексних тренінгах, де поєднуються спорт, релаксаційні техніки та психологічні вправи, демонструють більш стійке ставлення до здоров'я, ніж ті, хто займається лише фізичною активністю.

Комплексний підхід до формування ціннісного ставлення студентів до здоров'я передбачає поєднання різних видів діяльності та методів навчання. Це включає як теоретичне ознайомлення з основами здорового способу життя, так і практичне застосування отриманих знань через тренінги, групові вправи, спортивні заходи та психологічні практики. Такий підхід дозволяє студентам не лише засвоїти інформацію, а й інтегрувати її у власне життя, відчуваючи безпосередню користь для фізичного та психічного стану.

Дослідження 2022–2024 років показують, що поєднання фізичної активності з психологічними тренінгами допомагає студентам підвищувати рівень самоорганізації та дисципліни. Наприклад, участь у комплексних програмах сприяє кращому плануванню режиму дня, розподілу навчального та вільного часу, що, у свою чергу, підтримує стабільний здоровий спосіб життя.

Важливим елементом комплексного підходу є індивідуалізація занять. Кожен студент отримує можливість обрати ті види діяльності, які найбільше відповідають його інтересам та фізичним можливостям. Це підвищує мотивацію до участі, знижує рівень стресу та формує усвідомлене ставлення до власного здоров'я.

Не менш важливу роль відіграє інтеграція цифрових технологій. Використання мобільних додатків, онлайн-трекерів активності та віртуальних майстер-класів дозволяє студентам відслідковувати власний прогрес, отримувати зворотний зв'язок та підтримку з боку викладачів і однолітків.

Такий підхід робить процес формування ціннісного ставлення до здоров'я більш сучасним та доступним.

Серед конкретних форм і видів тренінгових занять, які застосовуються в українських університетах, можна виділити кілька основних напрямів. Перший – це інтерактивні лекції та семінари з елементами обговорення, під час яких студенти отримують базові знання про здоровий спосіб життя, правильне харчування, фізичну активність та психоемоційне самопочуття. Важливо, що такі заняття передбачають активну участь студентів: обговорення кейсів, аналіз власних звичок та складання індивідуальних планів дій.

Другий напрям – практичні тренінги з фізичної активності, спортивні секції та оздоровчі заходи. Вони дозволяють студентам не лише покращити фізичний стан, а й відчутти позитивний ефект регулярної активності на рівень енергії, концентрацію та психоемоційний стан. Дослідження 2022–2024 років показують, що регулярна участь у таких заходах формує у студентів стійкі навички планування режиму дня та включення фізичної активності у повсякденне життя.

Третій напрям – тренінги та майстер-класи з розвитку психологічної стійкості. До них відносяться вправи на релаксацію, дихальні техніки, методи управління стресом та емоціями, а також групові дискусії про психічне здоров'я. Такі заняття допомагають студентам усвідомити взаємозв'язок психічного та фізичного стану, формуючи комплексне розуміння власного здоров'я.

Четвертий напрям – інтерактивні онлайн-заходи, зокрема вебінари, віртуальні челенджі, дистанційні тренінги та інформаційні кампанії. Вони дозволяють залучати більшу аудиторію студентів, враховувати індивідуальні потреби та мотивувати молодь до регулярної участі. Цифрові інструменти також дають змогу відстежувати прогрес і отримувати зворотний зв'язок від викладачів та наставників.

Серед інтерактивних вправ, що використовуються під час тренінгів, особливе місце займають вправи на самоспостереження та саморефлексію.

Студенти складають власні щоденники здоров'я, де відзначають фізичну активність, якість харчування, режим сну та емоційний стан. Такий підхід допомагає усвідомити власні звички і поступово виробляти позитивні зміни у поведінці.

Ще одним прикладом є групові кейси, де студенти розбирають життєві ситуації, пов'язані з вибором здорового або шкідливого способу життя. Вони обговорюють можливі наслідки різних рішень, планують дії в конкретних ситуаціях і формують власну позицію щодо підтримки здоров'я. Такі вправи дозволяють краще зрозуміти взаємозв'язок між вибором і результатом та розвивають критичне мислення.

Рольові ігри та симуляції також активно застосовуються під час тренінгів. Наприклад, студенти виконують ролі консультанта з харчування, організатора спортивного заходу або психолога, що надає підтримку колегам у стресових ситуаціях. Такі ігри допомагають усвідомити практичну користь здорових звичок і відчути відповідальність за власні рішення та дії інших.

Не менш ефективними є вправи на розвиток емоційної компетентності. До них входять дихальні практики, техніки релаксації, медитації та вправи на управління емоціями. Вони сприяють усвідомленню взаємозв'язку психічного стану та фізичного здоров'я і формують у студентів мотивацію підтримувати стабільний здоровий спосіб життя.

Інтерактивні майстер-класи з фізичної активності та здорового харчування дозволяють студентам застосувати теоретичні знання на практиці. Наприклад, під час приготування здорових страв чи виконання комплексів фізичних вправ студенти відчувають безпосередню користь своїх дій і формують більш усвідомлене ставлення до власного здоров'я.

1.2.Тренінгові технології як засіб формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя

Формування позитивного ставлення студентської молоді до здорового способу життя сьогодні розглядається як важливий напрям психолого-педагогічної роботи у вищій школі. Одним із ефективних інструментів у цьому процесі є тренінгові технології, що поєднують у собі елементи навчання, розвитку та особистісної взаємодії.

На думку В. Зливкова та С. Лукомської, тренінг можна розглядати як інтегративний метод психологічної роботи, що базується на груповій взаємодії, активному включенні учасників та створенні умов для саморозвитку (Зливков, Лукомська, 2020). Автори підкреслюють, що головна перевага тренінгу – це можливість не лише отримати знання, а й відпрацювати практичні навички у безпечному середовищі.

У сучасних наукових дослідженнях виокремлюють кілька напрямів тренінгових технологій:

- тренінги особистісного зростання та розвитку самосвідомості;
- соціально-психологічні тренінги, спрямовані на комунікацію та взаємодію;
- валеологічні та здоров'язберігаючі тренінги, орієнтовані на формування ціннісного ставлення до здоров'я (Коляда, Король, 2021).

Принципами тренінгових технологій виступають активність, добровільність, довіра, партнерство, а також орієнтація на особистісний досвід учасників (Максименко, 2020). Це дозволяє учасникам не лише засвоювати інформацію, а й переосмислювати власні установки щодо здоров'я.

Методи та техніки, які найчастіше застосовуються у таких тренінгах, включають:

- рольові ігри, що допомагають студентам програвати життєві ситуації, пов'язані зі збереженням чи ризиком для здоров'я;
- групові дискусії, де формується критичне мислення та вміння аргументувати свою позицію;

-мозковий штурм як спосіб пошуку колективних рішень;
-метод аналізу випадків (case study), який дозволяє розібрати конкретні проблемні ситуації (Гуртовенко, 2020).

Сучасні дослідження підкреслюють, що саме тренінгові методики найбільш ефективні для роботи зі студентською молоддю, оскільки вони поєднують інтерактивність та практичність. Наприклад, О. Мальцева та співавт. (2025) довели ефективність використання здоров'язберігаючих технологій у подоланні психоемоційних порушень у здобувачів вищої освіти. Подібні висновки роблять і Я. Зорій та колеги (2025), наголошуючи на ролі мотивації у формуванні звичок здорового способу життя.

Також важливо враховувати соціально-психологічні чинники. Дослідження (О. Бокшиц та І. Каменської) (2022) показує, що ставлення студентів до здоров'я значною мірою залежить від професійних орієнтацій та середовища навчання. А робота О. Лотоцької з колегами (2022) акцентує на специфіці ставлення студентів-медиків до здорового способу життя, яке формується в тісному зв'язку з їх майбутньою професією.

Важливо зазначити, що тренінгові технології не лише сприяють інформованості студентів про здоровий спосіб життя, а й формують мотиваційно-ціннісну сферу, що є ключовою у зміні поведінки. Як підкреслюють О. Мієєнко, В. Жамардій та Н. Башавець (2024), студенти починають сприймати здоров'я не як зовнішню вимогу, а як власну життєву цінність. Це дозволяє їм усвідомлювати, що звички та щоденні дії безпосередньо впливають на якість життя та майбутню професійну діяльність.

Серед студентської молоді ефективними є тренінги, які поєднують інтерактивні вправи, дискусії та практичні завдання. Такий підхід підтверджують дослідження Т. Палягнюк та О. Ківерник (2024), які вивчали інноваційні технології у фізичному вихованні. Вони показали, що заняття у тренінговій формі підвищують активність і зацікавленість студентів, а також сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної культури та здоров'я.

Варто підкреслити і той факт, що тренінгові технології дають можливість адаптувати зміст і методи роботи під конкретні потреби групи.

Наприклад, С. Стеблюк (2024) звертає увагу на значення здоров'язберігаючих технологій в інклюзивному освітньому середовищі. Це особливо актуально, оскільки студенти з різними індивідуальними особливостями потребують різних підходів, і тренінг дозволяє створити простір рівних можливостей для всіх учасників.

Не менш важливою є роль тренінгу у формуванні соціальної підтримки серед студентів. Групова робота допомагає молоді відчувати спільність, підтримку та взаємодопомогу. За словами Коваль (2021), саме групова динаміка створює умови для більш глибокого прийняття і засвоєння ідей здорового способу життя. Таким чином, тренінг виступає не лише навчальною технологією, а й соціально-психологічним механізмом впливу.

Таким чином, тренінгові технології можна розглядати як своєрідний міст між теоретичними знаннями та практикою. Якщо звичайні лекційні заняття здебільшого орієнтовані на передачу інформації, то тренінг дає можливість відразу перевірити й застосувати отримані знання у змодельованих ситуаціях. Це робить процес навчання більш живим і таким, що запам'ятовується.

Крім того, тренінг сприяє розвитку рефлексії. Студенти мають змогу аналізувати власні установки, ставлення та поведінку, порівнювати їх з досвідом інших учасників групи. За словами Лотоцької та колег (2022), саме рефлексивний компонент є важливою умовою формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Не менш суттєвим є й те, що тренінгові технології враховують психологічні особливості студентського віку. Молодь прагне активності, взаємодії, обміну думками, і саме тренінг відповідає цим потребам. Дослідження Зорія, Богатирця та Пшибили (2025) показало, що мотиваційна складова значно підвищується, якщо навчальний процес побудований на принципах співпраці та партнерства, характерних для тренінгової роботи.

Також важливо підкреслити, що тренінгові технології дозволяють подолати пасивність та байдужість, які часто зустрічаються серед студентів у ставленні до теми здорового способу життя. Активні вправи, дискусії та практичні завдання створюють ситуації, коли студенти починають усвідомлювати значення здоров'я, як особистісної та соціальної цінності.

У результаті можна стверджувати, що тренінгові технології не просто виступають як додатковий метод навчання, а стають ключовим засобом виховання та формування життєвих навичок, що мають довготривалий вплив на поведінку студентської молоді. Їх використання у системі вищої освіти сприяє не лише зростанню рівня поінформованості про здоровий спосіб життя, але й формуванню позитивної мотивації, особистісної відповідальності та готовності реально впроваджувати здоров'язбережувальні практики у своє життя.

Зокрема дослідження британських та канадських авторів (J. Deppeleer, T. Loreman, L. Florian), які показали ефективність групових вправ, рольових ігор та онлайн-платформ для формування усвідомленого ставлення до здоров'я у студентської молоді.

Окремо варто розглянути питання впровадження тренінгових технологій у навчально-виховний процес вищої школи. У практиці українських університетів все частіше з'являються програми, спрямовані на розвиток культури здоров'я студентів. Такі програми можуть включати серії тренінгів з управління стресом, профілактики шкідливих звичок, формування комунікативних навичок та розвитку здатності до саморегуляції.

За даними досліджень Бокшиц та Каменської (2022), найбільший ефект мають ті тренінги, де студенти не лише отримують нову інформацію, але й беруть участь у практичних завданнях, які вимагають від них активності та відповідальності. Це підтверджує думку, що саме практико-орієнтовані форми навчання формують більш стійке позитивне ставлення до здорового способу життя.

Також цікаво, що ефективність тренінгів значною мірою залежить від мотиваційної складової. Як зазначають Зорій, Богатирець і Пшибила (2025), без внутрішньої мотивації навіть найкращі методики не дадуть тривалого результату. Тому тренер чи викладач має не лише передати знання, а й стимулювати особистісний інтерес студентів до теми здоров'я.

Досить поширеним методом є використання інноваційних технологій у тренінгах. Зокрема, сучасні цифрові інструменти (онлайн-платформи, інтерактивні застосунки, віртуальні кейси) дозволяють зробити тренінг більш гнучким та доступним. Дослідження Палягнюк і Ківерник (2024) показують, що поєднання класичних методів із цифровими інструментами значно підвищує залученість студентів та ефективність засвоєння матеріалу.

Окрім цього, варто звернути увагу на роль міжособистісної взаємодії у тренінговій роботі. Спільні вправи, командні завдання та рольові ігри створюють атмосферу співпраці та взаємоповаги. Саме завдяки цьому студенти краще засвоюють не лише конкретні знання, але й розвивають соціальні компетентності, які є важливими для підтримки здорового способу життя у майбутньому.

Доцільно більш детально зупинитися на конкретних техніках, які найчастіше використовуються під час проведення тренінгів зі студентською молоддю. Однією з найбільш поширених є рольова гра, яка дозволяє відпрацювати поведінкові моделі в умовах, наближених до реальних життєвих ситуацій. Наприклад, студенти можуть моделювати ситуації відмови від шкідливих звичок чи вибору на користь корисних звичок, що допомагає закріпити правильні дії на практиці.

Ще однією популярною технікою є групова дискусія. Учасники висловлюють власні думки, порівнюють позиції, знаходять спільні рішення. Як зазначає Кудряшова (2021), саме обмін думками сприяє формуванню критичного ставлення до деструктивних звичок і водночас створює умови для вироблення позитивних цінностей.

Важливе місце займає і використання методу “case study» – аналізу конкретних випадків. Студентам пропонують реальні або змодельовані проблемні ситуації, пов’язані зі здоров’ям, які вони мають розв’язати спільно. Такий підхід розвиває здатність застосовувати знання у практичних умовах та приймати відповідальні рішення.

Ефективними вважаються також техніки арттерапії та тілесно-орієнтованих вправ, які допомагають знизити рівень тривожності, навчитися контролювати власний емоційний стан і водночас сприяють розвитку позитивного ставлення до себе. За спостереженнями Сидорової, Павленко й Амосової (2021), саме емоційне благополуччя є базою для свідомого вибору здорового способу життя.

Окремо варто згадати й про використання ігрових технологій. Вони особливо подобаються студентам завдяки елементу змагання та динаміці процесу. Ігрові вправи активізують увагу, стимулюють пізнавальний інтерес і роблять тренінг більш привабливим, що підтверджується практикою впровадження подібних методик у багатьох університетах.

Поєднання різних методів і технік у тренінгових програмах дозволяє комплексно впливати на різні аспекти ставлення студентів до здорового способу життя. Наприклад, використання рольових ігор у поєднанні з дискусіями сприяє одночасному розвитку і пізнавальної, і соціальної складової. Студенти не лише отримують знання, а й учаться застосовувати їх у груповій взаємодії, обговорювати альтернативні варіанти дій, аргументувати власну позицію.

Крім того, регулярне проведення тренінгових сесій формує стійкі поведінкові навички. За даними Мальцевої та співавт. (2025), студенти, які брали участь у серії тренінгів, почали свідоміше ставитися до режиму дня, харчування, фізичної активності та управління стресом. Такі тренінги допомагають студентам відпрацьовувати конкретні дії, наприклад планування спортивних занять або організацію здорового харчування, і закріплювати їх у повсякденному житті.

Важливою складовою є мотиваційна підтримка, яка виникає в процесі групової роботи. Спостерігається, що коли студенти бачать успіхи своїх одногрупників або обговорюють досягнення в групі, у них підвищується інтерес до здорового способу життя і бажання самостійно дотримуватися корисних практик. Це підтверджують дослідження Зорія, Богатирця і Пшибили (2025), які показують, що мотиваційна складова є ключовим чинником ефективності тренінгів.

Не менш важливою є адаптивність тренінгових технологій. Тренер може варіювати вправи та методи залежно від специфіки групи, її інтересів, рівня підготовки та психологічних особливостей студентів. Таке індивідуалізоване підходження робить тренінги більш ефективними та дозволяє досягати кращих результатів у формуванні позитивного ставлення до здорового способу життя.

Ще один аспект – це інтеграція цифрових інструментів у тренінговий процес. Використання онлайн-платформ, інтерактивних тестів та віртуальних вправ дозволяє студентам самостійно перевіряти свої знання, контролювати прогрес та обговорювати результати в групі. Як показують дослідження Палягнюк і Ківерник (2024), поєднання традиційних та цифрових методів значно підвищує ефективність навчання та залученість студентів.

Серед конкретних вправ, які часто застосовуються на тренінгах, можна виділити вправи на самопостереження та саморефлексію. Наприклад, студентам пропонується вести короткі щоденники здоров'я, де вони записують свої фізичні активності, харчові звички, емоційний стан. Такі завдання допомагають усвідомити власні поведінкові патерни і відстежувати прогрес у формуванні здорових звичок.

Ще одна ефективна групова вправа – «ланцюг позитивних звичок». Студенти по черзі обговорюють свої здорові практики і пропонують одне одному нові методи підтримки здоров'я. Ця техніка стимулює взаємну підтримку, дозволяє поділитися досвідом і підвищує мотивацію до змін.

Не менш популярними є рольові ігри, які моделюють ситуації вибору між корисними і шкідливими звичками. Наприклад, студентам пропонують

відпрацювати діалог у ситуації, коли друг пропонує шкідливу їжу чи алкоголь, а учасник тренінгу має відмовитися, аргументуючи свій вибір. Такі вправи допомагають розвивати навички самоконтролю і впевненості у власних рішеннях.

Для розвитку емоційної сфери часто застосовують техніки арттерапії та творчі завдання. Студенти малюють, створюють колажі або символічні зображення власного здоров'я, що допомагає глибше усвідомлювати значення здорового способу життя і формує позитивне ставлення до нього.

Ще один напрям тренінгових вправ – кооперативні завдання, де група студентів повинна спільно досягти певної мети. Це можуть бути ігрові конкурси або командні проєкти, пов'язані зі створенням плану здорового харчування, фізичної активності чи психологічного благополуччя. Такі вправи не лише розвивають комунікативні та організаційні навички, а й стимулюють соціальну підтримку серед студентів.

Окрему увагу приділяють психоедукаційним вправам, які поєднують інформаційний блок і практичні завдання. Наприклад, студенти отримують дані про шкоду певних звичок або переваги фізичної активності, а потім разом обговорюють, як застосувати ці знання у власному житті. Такий підхід дозволяє поєднати теорію і практику та закріпити знання через активну участь.

Крім традиційних методів, важливим елементом тренінгових технологій є інтерактивні вправи, спрямовані на розвиток критичного мислення. Наприклад, студентам пропонують оцінити різні сценарії поведінки, пов'язані зі здоровим способом життя, і обрати найбільш ефективний варіант дій. Така діяльність формує навички аналізу, прийняття рішень та усвідомленого вибору.

Ще однією популярною технікою є «мозковий штурм», під час якого група генерує ідеї щодо покращення власного способу життя, планування фізичної активності або організації здорового харчування. Ця вправа стимулює креативність, активізує групову роботу і мотивує студентів шукати власні шляхи підтримки здоров'я.

Для зміцнення мотиваційної складової тренінгів часто застосовують техніки позитивного підкріплення. Студенти заохочуються відзначати власні успіхи, ділитися ними з групою та отримувати підтримку від одногрупників. Такий підхід формує позитивне ставлення до власного здоров'я і створює атмосферу взаємної підтримки.

Важливе місце у тренінгових заняттях займають вправи на релаксацію та управління стресом. Студенти навчаються технік дихання, м'язової релаксації, медитації або коротких вправ для зниження напруження. Це дозволяє не лише зменшувати стресові реакції, а й підвищує здатність контролювати власну поведінку та підтримувати здоровий спосіб життя.

Окремо слід відзначити використання самостійних проєктів у рамках тренінгу. Студенти можуть розробляти плани фізичної активності, організовувати інформаційні кампанії серед одногрупників або створювати власні методики підтримки здоров'я. Такі завдання підвищують відповідальність, активізують внутрішню мотивацію та сприяють формуванню практичних навичок.

Ще однією ефективною технікою є робота в парах, коли студенти обговорюють власні звички та намагаються взаємно допомагати у формуванні здорових практик. Це дозволяє розвивати навички підтримки, співпраці та взаєморозуміння, а також зміцнює соціальні зв'язки всередині групи.

Комбінування різних технік у тренінгових програмах дозволяє зробити заняття більш структурованими та результативними. Зазвичай кожен тренінг складається з кількох етапів: вступного, основного та підсумкового. На вступному етапі тренер використовує прості інтерактивні вправи для знайомства та створення довірливої атмосфери. Це може бути коротка гра, обмін думками чи вправа на активізацію уваги.

Основний етап тренінгу зазвичай включає комбінацію когнітивних, емоційних та поведінкових завдань. Наприклад, спочатку студенти отримують інформацію про фактори здорового способу життя, потім беруть участь у групових дискусіях, а далі виконують практичні вправи – рольові ігри, кейси чи

творчі завдання. Такий підхід дозволяє закріплювати знання на різних рівнях і забезпечує комплексний вплив.

Підсумковий етап найчастіше пов'язаний із рефлексією. Студентам пропонують підбити підсумки заняття, визначити, що було для них найкориснішим, та сформулювати особисті цілі щодо поліпшення власного способу життя. Саме на цьому етапі відбувається переосмислення особистісних установок і формування нових моделей поведінки.

Варто зазначити, що сучасні тренінгові програми з формування позитивного ставлення до здорового способу життя розробляються з урахуванням індивідуальних особливостей студентської молоді. Наприклад, для першокурсників тренінги мають більш ознайомчий і мотиваційний характер, тоді як для студентів старших курсів акцент робиться на самоконтролі та закріпленні вже сформованих навичок.

Крім того, у практиці українських закладів вищої освіти дедалі більше уваги приділяється міждисциплінарним підходам. Тренінги можуть інтегруватися з курсами психології, педагогіки, фізичного виховання, соціології, що робить їх більш цілісними та змістовними. Такий підхід дозволяє студентам побачити взаємозв'язок між різними сферами знань і усвідомити значення здоров'я у ширшому соціальному контексті.

У практичній діяльності університетів України все частіше застосовуються серії тренінгових занять, спрямовані на формування здорового способу життя. Такі програми зазвичай включають кілька модулів: мотиваційний, когнітивний і практичний. Мотиваційний модуль спрямований на усвідомлення студентами цінності власного здоров'я та формування внутрішньої зацікавленості у його підтримці.

Когнітивний модуль містить інформаційні блоки про фізичне, психологічне та соціальне здоров'я, вплив шкідливих звичок та переваги здорового способу життя. Важливо, що ці матеріали подаються інтерактивно: через короткі лекції з обговоренням, відео, кейси, що дозволяє студентам краще засвоювати знання та відразу їх аналізувати.

Практичний модуль включає активні вправи та завдання: рольові ігри, дискусії, групові проекти, вправи на самоспостереження та релаксаційні техніки. Наприклад, студенти можуть створювати власний план фізичної активності на тиждень або розробляти колаж здорового способу життя, що допомагає закріпити знання у практичній площині.

Варто також відзначити, що сучасні тренінгові програми передбачають регулярний контроль і самооцінку. Студенти відстежують власні досягнення та прогрес у формуванні здорових звичок за допомогою щоденників, тестів чи інтерактивних платформ. Такий підхід допомагає підтримувати мотивацію і робить процес навчання більш свідомим та результативним.

Крім цього, тренінги часто поєднують роботу в малих групах та індивідуальні завдання. Робота у групах сприяє формуванню навичок комунікації, соціальної підтримки та колективного прийняття рішень, тоді як індивідуальні завдання допомагають студенту зосередитися на власних потребах і особистісних цілях щодо здоров'я.

Серед інтерактивних вправ особливе місце займають командні завдання, де студенти спільно розробляють проекти щодо здорового способу життя. Наприклад, групи можуть створювати інформаційні буклети, організувати міні-кампанії серед одногрупників або моделювати сценарії поведінки у стресових ситуаціях. Такі вправи сприяють розвитку організаційних навичок, комунікації та відповідальності за спільний результат.

Ще однією ефективною технікою є вправи на розвиток самоконтролю та саморегуляції. Студенти виконують завдання, де потрібно планувати власний розпорядок дня, фізичну активність, харчування або відпочинок. Це допомагає сформувати усвідомлене ставлення до власного здоров'я та виробити звички, які можна застосовувати у повсякденному житті.

Також застосовуються тренінгові вправи для зниження стресу та емоційної напруги, наприклад, дихальні практики, короткі релаксаційні сесії або вправи на усвідомлену увагу. Вони не лише покращують психологічний

стан студентів, а й підвищують ефективність навчання, зменшують втому та сприяють формуванню позитивного ставлення до себе і свого здоров'я.

Не менш корисними є рольові ігри, спрямовані на відпрацювання здорових поведінкових моделей. Студенти моделюють ситуації, пов'язані з вибором здорового харчування, фізичної активності або відмови від шкідливих звичок. Це дозволяє тренувати практичні навички, прийняття рішень і впевненість у власних діях.

Крім того, ефективними є творчі вправи, наприклад створення колажів, плакатів або малюнків на тему здорового способу життя. Такі завдання стимулюють креативність, допомагають виразити власне ставлення до здоров'я та роблять процес навчання більш цікавим і залучаючим.

Поєднання різних видів вправ у тренінговій програмі дозволяє охопити всі ключові аспекти формування здорового способу життя у студентів. Наприклад, на початку заняття використовуються вправи на знайомство та активізацію уваги, які налаштовують групу на спільну роботу та створюють комфортну атмосферу для взаємодії.

Далі зазвичай проводяться когнітивні вправи, де студенти отримують інформацію про здоров'я, його складові та фактори ризику. Інформаційні блоки поєднуються з обговореннями і короткими тестами для закріплення матеріалу, що допомагає учасникам краще засвоювати знання і розуміти їх практичне значення.

Після цього переходять до практичних та інтерактивних завдань. Це можуть бути рольові ігри, кейси, командні проекти або вправи на самопостереження. Такі активності дозволяють студентам не лише застосовувати отримані знання, а й відпрацьовувати навички самоконтролю, прийняття рішень та соціальної взаємодії.

Важливим етапом є рефлексія і обговорення результатів. Студенти аналізують, що вони дізналися, які навички вдалося закріпити і які зміни можуть впровадити у своє життя. Рефлексивні вправи стимулюють

усвідомлення власних установок і формування позитивного ставлення до здоров'я.

Також сучасні тренінги передбачають інтеграцію індивідуальної і групової роботи. Індивідуальні завдання допомагають студентам зосередитися на власних цілях і звичках, а робота в групах розвиває комунікаційні навички, взаємопідтримку та колективну відповідальність за результат.

Одним із популярних видів вправ є кооперативні ігри, під час яких студенти працюють у малих групах для досягнення спільної мети. Наприклад, групи можуть створювати макети “ідеального дня студента», враховуючи фізичну активність, харчування, відпочинок та навчання. Такі вправи допомагають не лише закріпити знання про здоровий спосіб життя, а й формують навички планування та організації часу.

Ще один приклад – вправи на моделювання ситуацій, коли студентам пропонують відпрацювати поведінкові моделі у складних або стресових ситуаціях. Це можуть бути сценарії, пов'язані з вибором між корисними та шкідливими звичками, управлінням стресом або підтримкою одногрупників у здоровому способі життя. Виконання таких вправ сприяє розвитку самоконтролю і впевненості у власних рішеннях.

Творчі завдання також широко використовуються у тренінгах. Студенти малюють плакати, створюють колажі або короткі презентації на тему здорового способу життя. Такі активності стимулюють креативність, допомагають виразити власне ставлення до здоров'я та підвищують залученість до процесу навчання.

Важливою частиною тренінгів є вправи на рефлексію та самоаналіз. Наприклад, студенти можуть вести щоденники здоров'я, аналізувати власні звички та визначати області, де потрібні зміни. Це дозволяє не лише відстежувати прогрес, а й усвідомлювати власні цінності та мотиви щодо підтримки здоров'я.

Також популярні психоедукаційні вправи, де студенти спочатку отримують інформацію про шкоду шкідливих звичок або користь фізичної

активності, а потім обговорюють, як застосувати ці знання на практиці. Такий підхід поєднує теорію і практику та допомагає закріпити навички здорового способу життя.

Важливим елементом комплексних тренінгових програм є поєднання різних типів вправ у логічній послідовності. Наприклад, заняття починається з інтерактивних вправ на знайомство та налаштування на спільну роботу, далі переходять когнітивні блоки з інформацією про здоров'я, а завершуються практичними завданнями та рефлексією. Такий підхід дозволяє поступово залучати студентів, поєднувати теоретичні знання з практичними навичками та стимулювати активну участь у процесі.

Ще одна особливість сучасних тренінгів – гнучкість програм. Викладачі можуть змінювати послідовність вправ, їх інтенсивність та складність залежно від потреб групи, рівня підготовки та інтересів студентів. Це робить тренінг більш адаптованим та результативним, а також дозволяє враховувати психологічні особливості учасників.

Також комплексні програми включають поєднання індивідуальної та групової роботи. Індивідуальні завдання допомагають студентам зосередитися на власних звичках та цілях, а робота в групах стимулює соціальну взаємодію, підтримку та спільне досягнення результатів. Завдяки цьому студенти не лише навчаються новим знанням, а й формують комунікативні навички та взаємоповагу.

Не менш важливою складовою є використання цифрових технологій. Онлайн-платформи, інтерактивні тести, мобільні додатки для моніторингу фізичної активності або харчування дозволяють студентам контролювати власний прогрес і залучати до процесу тих, хто менше активний на очних заняттях. Таке поєднання традиційних і цифрових методів підвищує ефективність тренінгів і робить їх більш сучасними та цікавими для молоді.

Окрім цього, тренінги часто включають міні-проекти, де студенти розробляють власні ініціативи щодо здорового способу життя, проводять дослідження серед одногрупників або організовують інформаційні кампанії.

Такі завдання підвищують відповідальність, формують навички планування та дозволяють застосовувати знання на практиці.

Приклади міні-проектів у тренінгах можуть бути дуже різними. Наприклад, студенти створюють інформаційні буклети або постери, присвячені здоровому способу життя, де висвітлюють правила харчування, переваги фізичної активності та способи управління стресом. Такі завдання допомагають закріпити знання та роблять їх більш наочними як для самих студентів, так і для їхніх одногрупників.

Ще одним прикладом є організація тематичних тижнів здоров'я. Студенти планують серію заходів у своєму факультеті або групі: фізкультхвилинки, інтерактивні лекції, спільні спортивні активності, конкурси на знання про здоровий спосіб життя. Ці міні-проекти не лише мотивують самих учасників до здорових звичок, а й поширюють позитивний досвід серед інших студентів.

Також популярними є дослідницькі проекти, коли студенти збирають дані про фізичну активність, харчові звички або рівень стресу серед одногрупників і потім обговорюють результати у групі. Це допомагає не лише аналізувати власну поведінку, а й бачити загальні тенденції серед студентської молоді, що підвищує свідоме ставлення до власного здоров'я.

Ще один вид проектів – створення цифрових матеріалів, наприклад відеороликів або презентацій про здоровий спосіб життя, які потім демонструють іншим студентам. Такий формат поєднує творчість і практичні навички, а також стимулює колективну роботу і взаємопідтримку.

Нарешті, студенти можуть брати участь у симуляційних іграх або конкурсах, де потрібно моделювати ситуації вибору між здоровими та шкідливими звичками. Це дозволяє відпрацювати практичні навички прийняття рішень, формує впевненість у власних діях і підвищує мотивацію до підтримки здорового способу життя.

Важливо, що міні-проекти та інтерактивні вправи у комплексних тренінгових програмах допомагають студентам закріплювати отримані знання у

реальному житті. Наприклад, створення власного плану фізичної активності або ведення щоденника харчування дозволяє відстежувати прогрес, усвідомлювати свої звички та формувати позитивні моделі поведінки.

Крім того, участь у групових проектах і командних завданнях сприяє соціальній взаємодії і підтримці. Студенти обговорюють свої результати, діляться порадами та мотивують один одного до здорових змін. Такий колективний підхід допомагає формувати більш стійке і позитивне ставлення до здорового способу життя, оскільки молодь бачить приклад і підтримку однолітків.

Важливою складовою є і мотиваційна активізація, яка виникає в процесі виконання завдань. Коли студенти відчують власні успіхи або отримують позитивний відгук від групи, підвищується їхня зацікавленість у збереженні здоров'я та активному впровадженні здорових практик у повсякденне життя.

Окрім цього, міні-проекти дозволяють розвивати критичне мислення і навички планування. Наприклад, під час організації тематичного тижня здоров'я студенти аналізують, як найкраще донести інформацію до аудиторії, планують заходи та координують роботу між собою. Це не лише покращує організаційні навички, а й формує відповідальне ставлення до власного та колективного здоров'я.

В результаті, поєднання різних методів, вправ і міні-проектів у тренінгових програмах створює цілісну систему навчання, де студент отримує знання, закріплює навички на практиці та формує позитивне ставлення до здорового способу життя через власний досвід, взаємодію та рефлексію.

Висновки до першого розділу

У розділі представлено сучасні підходи до формування ставлення студентської молоді до здорового способу життя. Проаналізовано сучасний стан наукових досліджень щодо психологічних, фізичних та соціальних аспектів здоров'я та їхнього впливу на формування ціннісного ставлення студентів. Розглянуто зарубіжний досвід впровадження інтерактивних та

тренінгових технологій у процес навчання, що сприяють виробленню позитивного ставлення до здоров'я.

Досліджено думки сучасних авторів, таких як Тетяна Хомуленко, Ніна Лесніченко, Антоніна Кічук та Н. Павлик, які підкреслюють багатовимірність ставлення до здоров'я, що включає емоційний, пізнавальний, ціннісний та поведінковий компоненти. З'ясовано, що ефективне формування ставлення потребує поєднання теоретичних знань і практичної діяльності, включаючи участь у групових дискусіях, рольових іграх, спортивних та оздоровчих заходах.

Виявлено, що тренінгові технології та інтерактивні методи значно підвищують мотивацію студентів, сприяють розвитку саморегуляції та відповідальності за власне здоров'я. Здійснено аналіз впливу освітнього середовища, підтримки однолітків і прикладу викладачів, що стимулює ведення здорового способу життя.

Досліджено сучасні тенденції, що включають інтеграцію цифрових технологій та онлайн-ресурсів, які роблять процес навчання більш доступним і цікавим. З'ясовано, що мобільні додатки, онлайн-челенджі та вебінари з психології здоров'я допомагають студентам планувати свій розвиток, відслідковувати результати та формувати усвідомлене ставлення до власного здоров'я.

Виявлено, що комплексний підхід, який поєднує теоретичні знання, практичні тренінги, інтерактивні методиками та цифрові ресурси, створює сприятливі умови для формування ціннісного та свідомого ставлення студентської молоді до здоров'я, що є важливим етапом у підготовці гармонійно розвиненої та відповідальної особистості.

РОЗДІЛ. 2.

МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНІВ СФОРМОВАНOSTІ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

2.1. Організаційно-методичне обґрунтування програми дослідно-експериментальної роботи

У сучасних умовах підвищеної уваги до здоров'я студентської молоді надзвичайно важливо використовувати науково обґрунтовані підходи для оцінювання рівня сформованості ставлення студентів до здорового способу життя. Однією з таких методик є підхід Ж. Кислюк (2024), який розроблений для комплексного дослідження мотиваційного, пізнавального та поведінкового компонентів ставлення студентів до власного здоров'я.

Методика передбачає визначення трьох основних рівнів сформованості ставлення до здорового способу життя: високий, середній та низький.

-Високий рівень означає, що студент проявляє значну зацікавленість у власному здоров'ї, активно реалізує здоров'язбережувальні практики, має високий рівень мотивації та здатний ефективно застосовувати отримані знання на практиці.

-Середній рівень характеризується частковою усвідомленістю важливості здорового способу життя, середньою активністю у впровадженні корисних звичок і обмеженою практичною реалізацією знань.

-Низький рівень свідчить про недостатню мотивацію, низьку усвідомленість значення здорового способу життя та обмежену практичну активність у цьому напрямку.

Методика включає оцінку трьох ключових компонентів:

Мотиваційний компонент - досліджує рівень внутрішньої мотивації студентів до підтримки власного здоров'я. Він дозволяє з'ясувати, наскільки студент усвідомлює важливість здорового способу життя, готовий брати

відповідальність за свої дії та прагне до активного підтримання свого фізичного та психічного стану.

Пізнавальний компонент - дцінює знання студентів щодо здоров'я та здорового способу життя. Включає питання про основи фізичного, психологічного та соціального здоров'я, а також розуміння наслідків поведінки, що впливає на стан організму. Цей компонент показує, наскільки студент володіє інформацією, необхідною для прийняття усвідомлених рішень щодо свого здоров'я.

Поведінковий компонент - досліджує практичні дії студента, спрямовані на підтримку здорового способу життя. Він охоплює фізичну активність, режим харчування, дотримання режиму праці та відпочинку, участь у оздоровчих заходах і здатність впроваджувати отримані знання на практиці.

Для організаційного забезпечення дослідно-експериментальної роботи використовується комплексна програма, яка передбачає:

- опитування студентів за адаптованими анкетами,
- проведення інтерв'ю,
- спостереження за поведінкою респондентів.

Результати дослідження дозволяють класифікувати студентів за рівнями сформованості ставлення до здорового способу життя та визначити фактори, які найбільше впливають на їх мотивацію. Використання цієї методики дозволяє не лише оцінити поточний стан, а й планувати цілеспрямовані педагогічні заходи, спрямовані на підвищення мотивації, знань та практичних навичок студентів у сфері здорового способу життя.

Таким чином, методика Кислюк є ефективним інструментом для системного дослідження та формування у студентської молоді ціннісного, усвідомленого та практично реалізованого ставлення до власного здоров'я, поєднуючи мотиваційні, пізнавальні та поведінкові аспекти у єдину комплексну модель оцінювання.

У межах дослідно-експериментальної роботи для оцінки рівня сформованості ставлення студентів до здорового способу життя

застосовувались різні форми взаємодії, зокрема анкетування, спостереження та інтерв'ю. Такий комплексний підхід дозволяє не лише виявити мотиваційні, пізнавальні та поведінкові аспекти, а й простежити взаємозв'язок між ними.

Під час проведення анкетування студенти відповідали на запитання, що стосувались їхніх знань про здоров'я, ставлення до власного способу життя та практичних дій щодо збереження здоров'я. Інтерв'ю дозволяло отримати більш детальну інформацію про мотиви та внутрішні установки респондентів, а спостереження допомагало зафіксувати фактичні прояви поведінки, які свідчать про реалізацію здоров'язбережувальних практик у повсякденному житті.

Результати дослідження вказують на наявність різного рівня мотивації серед студентів. Частина респондентів демонструє високу зацікавленість у підтримці власного здоров'я, активно застосовує отримані знання на практиці та проявляє готовність до участі у тренінгах та групових активностях. Інші студенти мають середній рівень мотивації, що проявляється у частковому дотриманні здорового режиму та обмеженому використанні знань у повсякденному житті. Є й студенти з низьким рівнем мотивації, які поки що не усвідомлюють важливості здорового способу життя або не мають достатньої практичної активності для його реалізації.

В межах пізнавального компонента було з'ясовано, що більшість студентів мають базові знання про здоров'я та здоровий спосіб життя, проте лише частина з них здатна пов'язати ці знання з власною поведінкою та повсякденними звичками. Це підкреслює необхідність посилення освітніх заходів, спрямованих на розвиток усвідомленого ставлення до власного здоров'я.

Щодо поведінкового компонента, спостереження та анкетування показали, що студенти з високим рівнем сформованості ставлення активно залучені до фізичної активності, дотримуються режиму дня та свідомо обирають здорові харчові звички. Студенти з середнім рівнем проявляють певну активність, але вона нерегулярна та не завжди систематична, тоді як

студенти з низьким рівнем рідко включають здорові практики у щоденний режим.

Таким чином, застосування методики Кислюк дозволяє комплексно оцінити всі три ключові аспекти ставлення студентів до здорового способу життя і визначити пріоритетні напрями для педагогічного впливу, спрямованого на підвищення мотивації, розширення знань та розвиток практичних навичок.

Важливим аспектом дослідно-експериментальної роботи було використання тренінгових технологій та інтерактивних методик, які сприяють активному залученню студентів у процес формування здорових звичок. Під час занять студенти брали участь у групових обговореннях, практичних вправах, рольових іграх та майстер-класах, що дозволяло не лише засвоювати теоретичний матеріал, а й застосовувати його на практиці.

Особлива увага приділялася розвитку мотиваційного компонента, оскільки саме внутрішня зацікавленість та усвідомлення особистої відповідальності за здоров'я є ключовими для стійкого формування позитивного ставлення до здорового способу життя. Студенти активно обговорювали власні цінності та життєві пріоритети, що сприяло усвідомленню важливості підтримки фізичного та психічного благополуччя.

Пізнавальний компонент оцінювався через тестові завдання та анкетування, що дозволяло з'ясувати, наскільки студенти володіють знаннями про здоров'я, харчування, фізичну активність та вплив стресових факторів. Це допомагало виявити прогалини у знаннях та спрямувати педагогічний вплив на підвищення рівня обізнаності.

Поведінковий компонент включав спостереження за практичними діями студентів у різних ситуаціях: участь у спортивних заходах, дотримання режиму праці та відпочинку, організація свого часу та активне використання отриманих знань для підтримки здоров'я. Результати показали, що студенти з високим рівнем мотивації та знань значно частіше впроваджують здорові практики у

своє повсякденне життя, тоді як студенти з низьким рівнем потребують додаткової підтримки та стимулювання.

Завдяки комплексному підходу методика Кислюк дозволяє не лише оцінити поточний рівень сформованості ставлення до здорового способу життя, а й планувати подальші заходи, спрямовані на підвищення мотивації, знань та практичних навичок студентської молоді.

Крім того, під час дослідно-експериментальної роботи було виявлено, що інтеграція цифрових інструментів і онлайн-ресурсів значно підвищує ефективність формування здорових звичок. Студенти активно користувалися мобільними додатками для контролю фізичної активності, онлайн-трекерами режиму дня та освітніми платформами для вивчення тем, пов'язаних зі здоровим способом життя. Це дозволяло їм не лише відслідковувати власний прогрес, а й планувати дії для покращення стану здоров'я.

Особливо важливим елементом методики Кислюк є зворотний зв'язок, який надавався студентам після кожного етапу дослідження. Завдяки цьому студенти отримували розуміння своїх сильних та слабких сторін у мотиваційному, пізнавальному та поведінковому компонентах, що стимулювало саморозвиток і формування свідомого ставлення до здоров'я.

Додатково було впроваджено групові обговорення та інтерактивні вправи, спрямовані на формування командної взаємодії та підтримки здорового способу життя серед однолітків. Студенти ділилися власним досвідом, обговорювали труднощі та шукали шляхи їх подолання, що сприяло формуванню колективної мотивації та посиленню соціальної підтримки.

Таким чином, методика Кислюк демонструє високу практичну цінність для організації комплексного дослідження рівнів сформованості ставлення студентської молоді до здорового способу життя та дає змогу планувати подальші освітні заходи для підвищення усвідомленості, мотивації та практичної активності студентів.

Під час проведення дослідження також було відзначено, що результати методики Кислюк дозволяють розділити студентів на групи за рівнем

сформованості ставлення до здорового способу життя, що дає змогу більш цілеспрямовано планувати навчальні та виховні заходи. Для студентів з високим рівнем мотивації рекомендується пропонувати складніші завдання, інтерактивні тренінги та лідерські проекти, які сприятимуть закріпленню знань і практичних навичок.

Студенти з середнім рівнем потребують додаткових освітніх та мотиваційних заходів, спрямованих на розвиток усвідомленого ставлення до здоров'я, формування регулярних практик фізичної активності та здорового харчування. Для цієї групи ефективними виявилися індивідуальні консультації, групові дискусії та міні-тренінги, які стимулюють активну участь та самоконтроль.

Щодо студентів із низьким рівнем сформованості ставлення до здорового способу життя, основну увагу було приділено розвитку базових знань про здоров'я та формуванню простих, але ефективних здорових звичок. Використовувалися м'які педагогічні підходи, рольові ігри та мотиваційні бесіди, що допомагали поступово залучати студентів до активної участі у здоров'язберезувальних практиках.

Завдяки такому диференційованому підходу методика Кислюк дозволяє не лише оцінити поточний стан, а й створити умови для поетапного підвищення мотивації, розвитку пізнавальної компетентності та формування стабільних поведінкових навичок, що є ключовими для ведення здорового способу життя.

Окрім цього, під час реалізації програми дослідно-експериментальної роботи було помічено, що ефективність формування здорових звичок значною мірою залежить від регулярності та системності заходів. Студенти, які брали участь у всіх етапах тренінгів та інтерактивних вправ, демонстрували помітне покращення мотиваційного, пізнавального та поведінкового компонентів.

Особливу увагу приділяли практичним навичкам самоконтролю, планування режиму дня та організації власного часу. Завдяки цьому студенти навчалися усвідомлено приймати рішення, що впливають на їхнє здоров'я, а

також формувати власні здорові звички, які можуть підтримуватися у довгостроковій перспективі.

Також важливим елементом дослідження стало залучення студентів до групової взаємодії та обговорень, де вони ділилися власним досвідом і надавали підтримку один одному. Такий соціальний аспект сприяв зміцненню колективної мотивації та створенню позитивного середовища для реалізації здорових практик.

Крім того, важливим аспектом дослідження стало застосування інтерактивних анкет та опитувань, які дозволяють студентам самостійно оцінювати свої знання, мотивацію та поведінкові звички щодо здорового способу життя. Це не лише сприяє більш глибокому усвідомленню власних потреб, а й формує відповідальне ставлення до власного здоров'я.

1. Мотиваційний критерій

Мета анкети: Виявити рівень внутрішньої мотивації студента до ведення здорового способу життя.

Що включає:

- Питання щодо бажання дотримуватися здорових звичок (харчування, фізична активність, режим сну).
- Визначення усвідомлення особистої відповідальності за власне здоров'я.
- Оцінка готовності впроваджувати нові здоров'язберезувальні практики.

Приклад питань:

1. Я зацікавлений у регулярній фізичній активності.
2. Мені важливо дотримуватися правильного харчування.
3. Я готовий змінювати свої звички заради поліпшення здоров'я.

2. Пізнавальний критерій

Мета анкети: Виявити рівень знань студента про здоровий спосіб життя та фактори, що впливають на здоров'я.

Що включає:

- Питання щодо знань про фізичну активність, харчування, відпочинок та режим дня.

- Оцінка обізнаності про психологічне здоров'я та методи саморегуляції.

- Виявлення усвідомлення наслідків власних дій для здоров'я.

Приклад питань:

1. Я знаю, які продукти слід вживати для підтримки здоров'я.

2. Я розумію, як стрес впливає на мій організм.

3. Я можу планувати свій день так, щоб підтримувати баланс роботи та відпочинку.

3. Поведінковий критерій

Мета анкети: Визначити реальні дії та звички студента, спрямовані на підтримку здоров'я

Що включає:

- Питання про практичну реалізацію знань у повсякденному житті.

- Оцінка регулярності занять фізичною активністю та дотримання режиму харчування.

- Виявлення участі у здоров'язбережувальних заходах та самоспостереженні.

Приклад питань:

1. Я регулярно займаюся фізичними вправами.

2. Я дотримуюся режиму харчування відповідно до принципів здорового способу життя.

3. Я контролюю свій сон та відпочинок.

Під час роботи з методикою Кислюк студенти активно обговорювали труднощі, з якими вони стикаються у повсякденному житті щодо підтримки здоров'я, а також шукали практичні рішення цих проблем. Такий підхід допомагає формувати навички саморегуляції та критичного мислення, необхідні для підтримки сталих здорових звичок.

Окрему увагу приділяли мотиваційним аспектам, залучаючи студентів до постановки особистих цілей щодо здоров'я та оцінки власного прогресу. Це дозволяє не лише підвищити внутрішню мотивацію, а й розвивати відповідальність за власний спосіб життя, що є ключовим фактором у формуванні свідомого ставлення до здоров'я.

Також під час дослідження було помічено, що пізнавальний компонент відіграє важливу роль у формуванні свідомого ставлення до здорового способу життя. Студенти отримували знання про основи здорового харчування, фізичної активності, режиму праці та відпочинку, а також про психологічні аспекти саморегуляції та управління стресом. Це дозволяло їм усвідомлювати наслідки власних дій і приймати обґрунтовані рішення щодо підтримки свого здоров'я.

Поведінковий компонент передбачав активне впровадження отриманих знань у повсякденне життя. Студенти практикували планування режиму дня, участь у спортивних заходах, дотримання принципів здорового харчування та регулярні перевірки власного стану. Така практика сприяє формуванню стабільних звичок і дозволяє ефективно підтримувати фізичне та психічне здоров'я.

Крім того, робота у групах та взаємне обговорення результатів стимулювало розвиток соціальної підтримки серед студентів, що є важливим фактором для збереження мотивації та підтримки здорового способу життя у довгостроковій перспективі.

Також варто зазначити, що дослідження проводилося на базі двох закладів вищої освіти – Київського національного університету імені Тараса Шевченка та Національного університету біоресурсів і природокористування України (НУБіП). Залучення студентів обох університетів дозволило порівняти рівні сформованості ставлення до здорового способу життя в різних навчальних середовищах та врахувати вплив організаційних і соціальних чинників на мотивацію, пізнавальні знання та поведінкові практики.

Це дало змогу більш комплексно оцінити ефективність методики Кислюк і забезпечити надійну базу для аналізу отриманих результатів. Робота зі студентами з двох різних університетів сприяла розкриттю загальних тенденцій та специфічних особливостей формування здорового способу життя серед студентської молоді в умовах сучасної вищої освіти.

2.2. Діагностика рівнів сформованості ставлення студентської молоді до здорового способу життя

Емпіричне дослідження психологічних особливостей ставлення студентів до здорового способу життя було проведено серед студентів різних курсів у межах навчальних закладів. У дослідженні брали участь 40 студенти віком від 17 до 20 років. Для цього експерименту були використані різні психодіагностичні методи, зокрема анкета «Вміння студентів вести здоровий спосіб життя» та тест на виявлення рівня стресу. Аналіз отриманих результатів показав, що більшість студентів демонструють середній та низький рівень сформованості ставлення до здорового способу життя, тоді як у незначній частини студентів виявлено високий рівень.

Для більш детального вивчення ставлення студентів до здорового способу життя використовувалася анкета «Вміння студентів вести здоровий спосіб життя». Вона дозволяє оцінити рівень знань про принципи здорового способу життя, наявність корисних звичок, регулярність фізичної активності, режим харчування та відпочинку. Аналіз анкетних даних показав, що більшість студентів усвідомлює важливість здорового способу життя і прагне впроваджувати його елементи у повсякденну діяльність.

Такий підхід до дослідження дозволяє не лише виявити загальні тенденції серед студентів, а й визначити індивідуальні особливості, що можуть впливати на формування здорових звичок. Це, у свою чергу, дає змогу розробляти рекомендації для підвищення ефективності програм формування здорового способу життя серед студентської молоді.

Серед студентів, що брали участь у нашому опитуванні в Університеті Шевченка та НУБіП, переважає низький та середній рівень за трьома шкалами методики Кислюка. Лише у невеликої кількості студентів виявлено високі показники за такими параметрами, як «Мотиваційний компонент», «Пізнавальний компонент» та «Поведінковий компонент». Більшість опитаних зазначили, що хоча вони усвідомлюють важливість здорового способу життя, проте їхня реальна активність та внутрішня мотивація залишаються на недостатньому рівні. Приблизно третина студентів продемонструвала середні результати, що свідчить про певні позитивні тенденції, однак значна частина молоді потребує додаткової стимуляції та роботи над формуванням стійких здорових звичок. Загалом, можна зазначити, що серед опитаних юнацького віку переважають ті, хто має низьку сформованість компонентів здорового способу життя.

Категорія «Мотиваційний компонент» відображає не лише рівень поінформованості про користь здорового способу життя, а й реальну готовність студента впроваджувати його у власну повсякденність. Низькі показники у більшості респондентів демонструють потребу в активізації освітніх і виховних заходів, спрямованих на формування стабільної внутрішньої мотивації.

За показником «Пізнавальний компонент» було виявлено, що студенти здебільшого мають лише загальні знання про здоровий спосіб життя, не завжди вміють застосовувати їх на практиці. Лише невелика частина респондентів показала достатній рівень усвідомлення важливості регулярної фізичної активності, збалансованого харчування та режиму дня.

У контексті «Поведінкового компоненту» також простежується загальна тенденція недостатньої сформованості. Багато студентів усвідомлюють користь здорових практик, але не завжди готові впроваджувати їх у власний розпорядок дня. Частина респондентів ставиться до цього питання поверхнево, розглядаючи здоров'я як другорядний ресурс, на який варто звертати увагу лише у разі виникнення проблем. Лише невелика кількість студентів

демонструє стабільні щоденні практики та відповідальне ставлення до власного фізичного і психічного стану.

Порівнюючи результати студентів обох університетів, можна відзначити певні спільні тенденції. В обох групах спостерігається переважання низьких показників за всіма трьома шкалами, що свідчить про схожі проблеми у ставленні молоді до здорового способу життя. Водночас окремі респонденти продемонстрували більш високий рівень мотивації та активності, що може бути пов'язано з особистими цінностями, вихованням у родині або попереднім досвідом занять спортом.

Студенти з вищими показниками мотивації до здоров'я частіше вказували на регулярність занять фізичними вправами, контроль харчування та спроби дотримуватися режиму дня. У той час як учасники з низькими результатами зазначали, що через навчальне навантаження, відсутність вільного часу або брак зацікавленості вони рідко приділяють увагу власному здоров'ю.

Зібрані дані дозволяють простежити не лише рівень сформованості компонентів здорового способу життя у студентів, а й ті фактори, які найбільше впливають на їхні показники. Серед них – умови навчання, організація дозвілля, психологічний стан та соціальне оточення, яке може підтримувати здорові практики або, навпаки, відволікати від них.

Під час аналізу відповідей на запитання анкети було помічено, що значна частина студентів визнає важливість фізичної активності, проте їхня участь у спортивних заходах обмежується лише заняттями фізкультурою у межах навчальної програми. Лише окремі респонденти займаються спортом самостійно у вільний час, відвідують тренажерний зал або бігають.

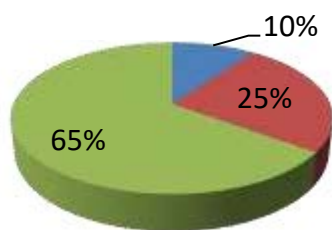
Щодо харчування, більшість студентів зазначили, що не дотримуються чіткого режиму, часто пропускають прийоми їжі або віддають перевагу швидким перекусам. Деякі підкреслили, що така ситуація обумовлена нестачею часу та великим навчальним навантаженням, проте серед відповідей траплялися й ті, хто свідомо намагається дотримуватися правильного харчування, вживає більше овочів і фруктів та обмежує шкідливі продукти.

Щодо організації відпочинку та сну, більшість респондентів зізналися, що часто нехтують повноцінним сном через підготовку до занять, користування соціальними мережами або перегляд фільмів у нічний час. Це негативно впливає на рівень активності протягом дня, хоча самі студенти розуміють необхідність зміни такого режиму.

Окремої уваги заслуговують відповіді щодо подолання стресових ситуацій. Частина учасників намагається відволіктися на спілкування з друзями, музику чи хобі. Водночас є й ті, хто не завжди може впоратися з напруженням та часто відчуває втому й роздратованість.

Університет Шевченка

■ Високий рівень ■ Середній рівень
■ Низький рівень



Нубіп (експериментальна група)

■ Високий рівень ■ Середній рівень
■ Низький рівень

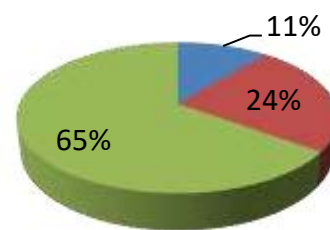


Рис. 2.1. Результати дослідження за методикою Кислюка (університети Шевченка та НУБіП, експериментальна група)

1. Мотиваційний компонент

Університет Шевченка: високий рівень – 10%, середній – 25%, низький – 65%.

НУБіП: високий рівень – 11%, середній – 24%, низький – 65%.

Висновок: більшість студентів ще не мають достатньої внутрішньої налаштованості на свідоме дотримання принципів здорового способу життя.

Результати дослідження показують, що більшість студентів мають низький рівень мотивації, активності та реальної зацікавленості у веденні здорового способу життя. Можна пояснити це кількома причинами.

По-перше, велике навчальне навантаження. Студенти витрачають багато часу на заняття, підготовку до лабораторних робіт, семінарів та іспитів, і тому просто не вистачає часу на регулярні фізичні вправи чи контроль харчування.

По-друге, відсутність системної мотивації. Багато студентів розуміють, що здоровий спосіб життя важливий, але не мають конкретного плану дій або постійного стимулу для впровадження його у щоденну рутину. Тобто знання є, але вони не перетворюються на реальні звички.

По-третє, психологічна втома та стрес. Підготовка до сесії, завдання викладачів, соціальні проблеми та потреба поєднувати навчання з роботою або іншими справами призводять до втоми. Через це активність і мотивація падають, а здоровий спосіб життя відходить на другий план.

По-четверте, відсутність сприятливого середовища. Не всі студенти мають доступ до спортивних секцій, тренажерних залів або групових заходів. Також відсутність підтримки однолітків чи прикладу з боку викладачів може зменшувати бажання активно займатися здоров'ям.

Нарешті, інформаційна складність. Хоча студенти отримують знання про здоров'я, сучасне життя пропонує багато спокус: фаст-фуд, сидячий спосіб життя, соцмережі, і це відволікає від регулярної практики здорових звичок.

Таким чином, низькі показники за трьома компонентами – це результат комплексного поєднання навчального навантаження, стресу, браку практичної мотивації та умов, які не завжди сприяють формуванню стабільних здорових звичок.

Університет Шевченка

НУБіП (експериментальна група)

■ Високий рівень ■ Середній рівень
■ Низький рівень

■ Високий рівень ■ Середній рівень
■ Низький рівень

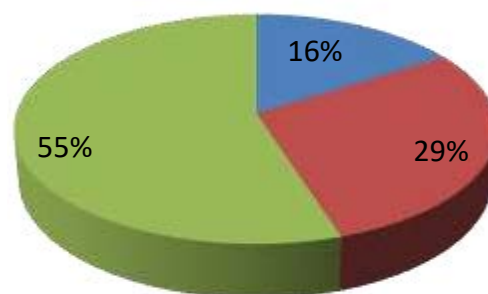
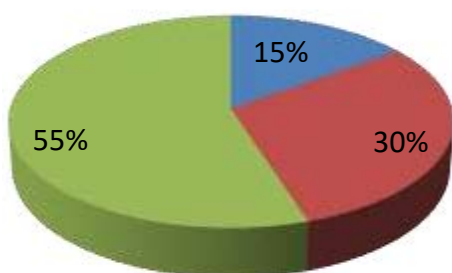


Рис. 2.2. Розподіл студентів за шкалою «Пізнавальний компонент»

2. Пізнавальний компонент. Університет Шевченка: високий рівень – 15%, середній – 30%, низький – 55%. НУБіП: високий рівень – 16%, середній – 29%, низький – 55%. Висновок: більшість студентів ще не мають достатнього рівня пізнавального компонента, тобто недостатньо усвідомлюють знання про здоровий спосіб життя та його значення для власного фізичного та психологічного стану.

Більшість студентів недостатньо поінформовані про принципи здорового способу життя або не розуміють, як ці знання можна застосувати на практиці. Часто вони отримують інформацію лише на лекціях чи з Інтернету, але не інтегрують її у власне життя. Додатково, навчальне навантаження та постійна зайнятість відволікають від самостійного вивчення теми здоров'я, а відсутність цікавих практичних завдань знижує зацікавленість.

Також впливає середовище: якщо одногрупники не дотримуються здорових звичок або не обговорюють питання здоров'я, студентам легше залишатися пасивними в освоєнні цих знань. Через це навіть ті, хто частково

знає про користь фізичної активності, правильного харчування чи режиму сну, не завжди можуть застосувати ці знання у повсякденному житті.

Якщо хочеш, я можу написати таке ж пояснення і для мотиваційного та поведінкового компонентів, щоб усе було у єдиному стилі.

Університет Шевченка

Нубіп (експериментальна група)



Рис. 2.3 Розподіл студентів за шкалою «Поведінкового компоненту»

Ще однією причиною низьких показників є відсутність систематичної роботи з формування знань про здоров'я у студентів. Часто інформація подається фрагментарно: лекції з фізкультури, окремі рекомендації від викладачів, публікації в Інтернеті. Через це у студентів формується поверхневе уявлення про здоровий спосіб життя, без глибокого розуміння взаємозв'язку між харчуванням, фізичною активністю, режимом сну та психічним станом.

Крім того, низький рівень пізнавальної підготовки пов'язаний із браком мотивації самостійно шукати та аналізувати інформацію. Студенти часто покладаються на готові поради або на зовнішні фактори (викладачі, батьки, друзі), замість того щоб критично оцінювати та впроваджувати знання у своє життя.

Таким чином, незадовільні результати пізнавального компонента свідчать про необхідність інтегрованих освітніх підходів, які поєднують теоретичну підготовку та практичні завдання, що стимулюють студентів не лише знати про здоровий спосіб життя, а й розуміти його значення для себе та застосовувати ці знання щодня.

3. Поведінковий компонент

Університет Шевченка: високий рівень – 8%, середній – 22%, низький – 70%. НУБіП: високий рівень – 9%, середній – 21%, низький – 70%.

Висновок: більшість студентів демонструють низький рівень сформованості поведінкового компоненту здорового способу життя. Це свідчить про те, що, хоча вони можуть усвідомлювати користь правильного харчування, фізичної активності та відпочинку, на практиці ці знання не реалізуються. Студенти рідко дотримуються режиму дня, займаються спортом нерегулярно та недостатньо контролюють власні звички, що відображає слабку дисципліну та низьку активну залученість у формування здорового способу життя.

Причини низького рівня поведінкового компоненту у студентів можуть бути різними.

По-перше, велике навчальне навантаження і часті дедлайни призводять до нестачі часу на регулярну фізичну активність і правильне харчування.

По-друге, відсутність системної мотивації і практичних навичок самоконтролю ускладнює дотримання здорових звичок.

По-третє, вплив соціального оточення та сучасного способу життя – сидячий відпочинок, гаджети, нерегулярне харчування – створює додаткові перешкоди.

Крім того, студенти часто ставлять здоров'я на другий план, відкладаючи турботу про себе до появи проблем. Все це разом формує низьку активність у впровадженні здорових поведінкових практик у повсякденне життя.

До того ж, низькі показники поведінкового компоненту можуть бути пов'язані з недостатньою підтримкою з боку університету та викладачів. Студенти часто не отримують конкретних практичних рекомендацій або інтерактивних вправ, які б допомагали застосовувати знання на практиці. Відсутність системних тренінгів, спортивних або оздоровчих програм у позанавчальний час теж впливає на формування звичок.

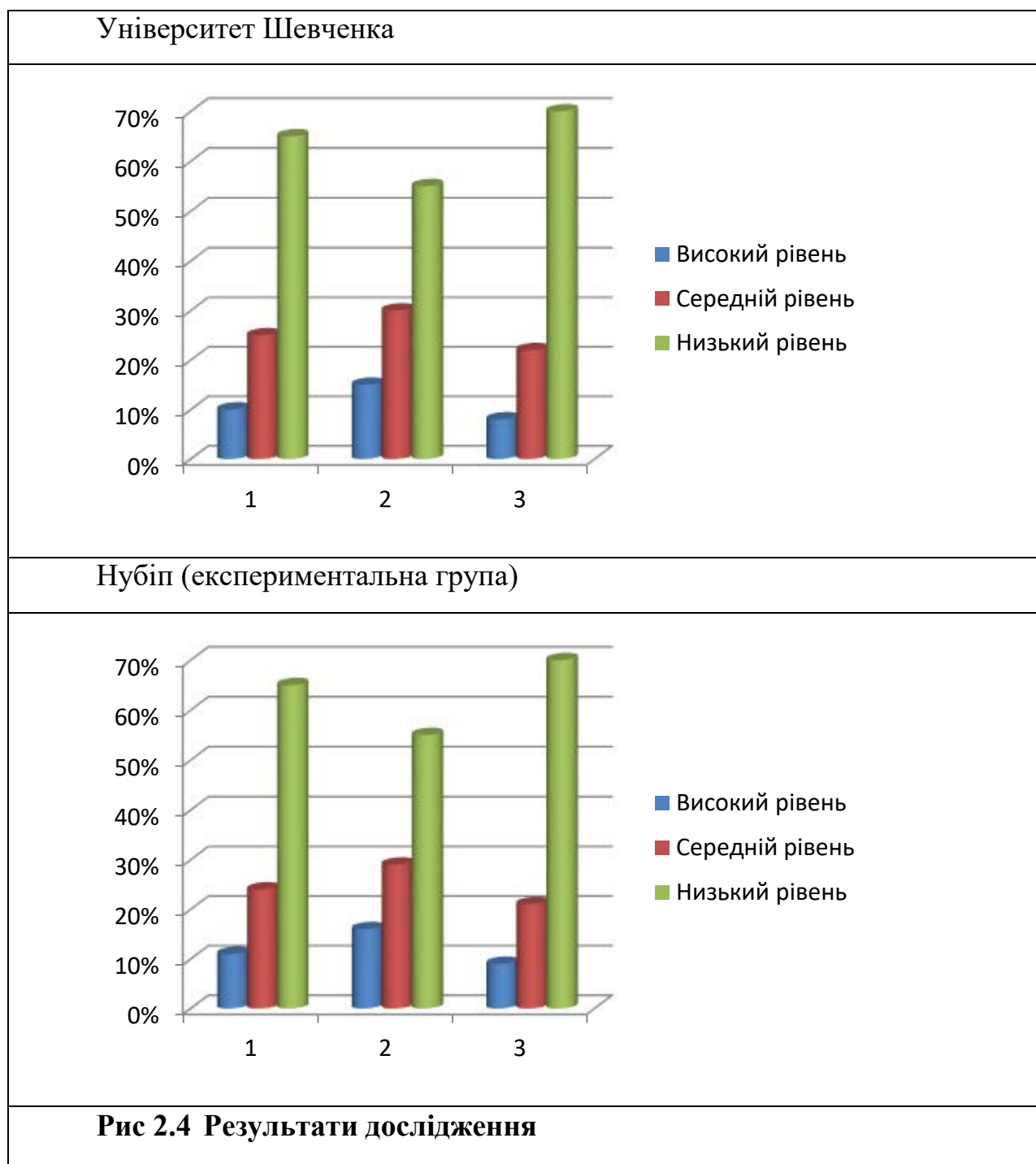
Крім того, психологічний фактор відіграє значну роль: стрес, перевтома, відчуття перевантаженості призводять до пасивності та небажання організувати своє життя відповідно до принципів здорового способу життя. Часто студенти відкладають корисні дії «на потім», що ще більше погіршує їхню поведінкову дисципліну.

Таким чином, низький рівень поведінкового компоненту є результатом поєднання зовнішніх обставин, навчального навантаження та недостатнього розвитку внутрішньої самодисципліни і мотивації до активних здорових дій.

Результати дослідження на Рис 2.4 показали, що за поведінковим компонентом більшість студентів мають низький або середній рівень сформованості. Це свідчить про те, що хоча багато хто з них усвідомлює важливість здорового способу життя, на практиці ці знання не завжди переходять у конкретні дії. Студенти рідко дотримуються режиму дня, пропускають прийоми їжі, недостатньо займаються фізичною активністю та часто нехтують повноцінним сном.

Основними причинами такої ситуації можна вважати високий рівень навчального навантаження, нестачу часу, а також низький рівень самоорганізації. Більшість студентів визнають, що їм важко знайти баланс між навчанням і турботою про власне здоров'я. До того ж, значна частина молоді відчуває втому, стрес і нестачу мотивації, що теж впливає на їхню поведінку.

Ще однією причиною є те, що у студентів переважає теоретичне розуміння користі здорового способу життя, але бракує практичних навичок і підтримки з боку навчального середовища.



Університети не завжди створюють достатні умови для розвитку активної позиції – наприклад, бракує спортивних заходів, мотиваційних програм чи тренінгів, які б заохочували студентів до системних змін у поведінці.

Отже, можна зробити висновок, що поведінковий компонент у більшості студентів знаходиться на недостатньому рівні через поєднання особистих, організаційних та соціальних факторів. Це вказує на потребу у впровадженні

спеціальних освітніх заходів, спрямованих на формування здорових звичок у студентської молоді.

Висновки до другого розділу

У ході дослідження за методикою Ж. Кислюк було здійснено аналіз рівнів сформованості ставлення студентської молоді до здорового способу життя за трьома основними критеріями - мотиваційним, пізнавальним та поведінковим.

З'ясовано, що більшість студентів як Університету імені Тараса Шевченка, так і НУБіП України мають переважно низький та середній рівні сформованості за всіма трьома компонентами. Це свідчить про недостатню інтеграцію знань, цінностей і практичних навичок, пов'язаних із веденням здорового способу життя.

Виявлено, що лише незначна частина студентів (8–11%) продемонструвала високий рівень сформованості за мотиваційним компонентом, тоді як більшість перебуває на низькому рівні (65–70%). Це говорить про те, що у значної частини молоді ще не сформовано внутрішньої готовності до свідомого дотримання принципів здорового способу життя, а мотивація часто носить ситуативний або зовнішній характер.

Проаналізовано сучасний стан теорії та практики формування ставлення студентів до здорового способу життя в Україні та окреслено їхній вплив на розвиток мотиваційної сфери молоді. Було встановлено, що, попри наявність численних освітніх і просвітницьких програм, студенти все ще потребують більш практично орієнтованих методів формування мотивації – таких як тренінги, групові заняття, челенджі та психологічні практикуми.

Здійснений нами аналіз пізнавального компонента показав, що хоча студенти володіють певними знаннями про здоровий спосіб життя, ці знання часто залишаються поверхневими. З'ясовано, що лише близько 20–30% опитаних демонструють середній рівень пізнавальної активності, а більшість (55–70%) – низький рівень. Це свідчить про недостатню системність у

сприйнятті інформації про здоров'я та потребу у вдосконаленні навчальних програм із дисциплін, пов'язаних зі збереженням здоров'я.

Охарактеризовано поведінковий компонент, який відображає практичну реалізацію знань і мотивації у повсякденній діяльності студентів. Виявлено, що більшість студентів не дотримуються регулярної фізичної активності, мають нерегулярне харчування та нехтують повноцінним відпочинком. Це пояснюється як браком часу, так і низьким рівнем самодисципліни та недостатньою підтримкою з боку освітнього середовища.

Науково обґрунтовано, що методика Ж. Кислюк є ефективним інструментом для визначення рівнів сформованості ставлення студентської молоді до здорового способу життя, оскільки дозволяє оцінити процес комплексно - через мотиваційний, пізнавальний і поведінковий аспекти.

Розроблений комплекс критеріїв і показників сформованості (за трьома компонентами) надав можливість об'єктивно оцінити рівень сформованості здоров'язбережувальної свідомості у студентів двох провідних університетів— Університету імені Тараса Шевченка та НУБіП України.

Таким чином, здійснений аналіз показав, що в сучасних умовах студенти мають певні знання про здоровий спосіб життя, однак їхня мотивація та практична поведінка залишаються недостатньо розвиненими. Окреслено суть проблеми як потребу у вдосконаленні освітньо-виховної роботи університетів, спрямованої на формування стійких здорових звичок та активної життєвої позиції у студентської молоді.

РОЗДІЛ 3.

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ПЕРЕВІРКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

3.1. Обґрунтування та впровадження тренінгової програми формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя

Дослідження проводилося на базі двох закладів вищої освіти - Київського національного університету імені Тараса Шевченка та Національного університету біоресурсів і природокористування України. У вибірці брали участь 40 студентів 1–4 курсів віком від 17 до 20 років.

Для забезпечення об'єктивності результатів дослідження охоплювало не весь контингент студентів університетів, а лише окремі академічні групи, які добровільно погодилися взяти участь у експерименті.

Студенти були розподілені на дві групи по 20 осіб: експериментальну групу, сформовану з представників Національного університету біоресурсів і природокористування України, у якій проводилася за тренінгову програмою; контрольну групу, що складалася зі студентів Київського національного університету імені Тараса Шевченка, з якими не проводили спеціальних формувальних заходів.

Таке розмежування дозволило порівняти вихідні та підсумкові показники рівня сформованості мотиваційного, пізнавального та поведінкового компонентів ставлення до здорового способу життя серед студентів обох груп.

Формування позитивного ставлення до здорового способу життя у студентської молоді є однією з актуальних проблем сучасної педагогічної та психологічної науки. Незважаючи на наявність інформації про здоровий спосіб

життя, значна частина студентів демонструє низьку мотивацію до дотримання здорових звичок, недостатню обізнаність щодо наслідків власних поведінкових рішень та обмежену здатність самостійно регулювати поведінку, що пов'язана зі здоров'ям.

У зв'язку з цим була розроблена тренінгова програма, яка охоплює три ключові компоненти: мотиваційний, пізнавальний та поведінковий, і спрямована на комплексне формування позитивного ставлення студентів до здорового способу життя.

Програма враховує психологічні особливості студентської молоді, індивідуальні темпи розвитку та рівень початкових знань, що дозволяє ефективно впливати на різні аспекти ставлення до здоров'я.

Мета програми: підвищення рівня сформованості мотиваційного, пізнавального та поведінкового компонентів ставлення студентів до здорового способу життя через комплексну тренінгову роботу.

Завдання:

1. Активізація внутрішньої мотивації студентів щодо збереження власного здоров'я.
2. Поглиблення знань студентів про здоровий спосіб життя та його складові.
3. Формування практичних навичок здорової поведінки у студентському середовищі.
4. Стимулювання самостійної рефлексії щодо власних звичок і поведінкових моделей.
5. Розробка індивідуальних планів для покращення способу життя та підтримки позитивних змін.

Методи та принципи. Програма базується на тренінгових технологіях, інтерактивних та активних формах навчання, що забезпечують ефективність у формуванні позитивних установок. Основні методи:

- інтерактивні лекції та презентації;
- групові дискусії та мозкові штурми;

- рольові ігри та практичні вправи;
- самостійні рефлексійні завдання;
- кейс-методи та аналіз конкретних життєвих ситуацій.

Принципи програми: активності, системності, добровільності, практичності та гуманістичності.

Етапи та тривалість. Програма розрахована на 3 місяці, з одним заняттям на тиждень, загалом 12 занять.

Етапи впровадження: Вступний (1–2 заняття)

Мета: ознайомлення з програмою, формування мотиваційного налаштування, визначення стартових установок студентів.

Методи: знайомство, вправи «Моє колесо життя», оцінка власного здоров'я, дискусія про значення здоров'я та ЗСЖ.

Очікуваний результат: усвідомлення власного стану здоров'я та готовність до участі у програмі.

Основний (3 – 10 заняття). Програма поділена на три модулі, що відповідають компонентам:

Мотиваційний модуль. Мета: активізація внутрішньої мотивації студентів щодо здорового способу життя.

Вправи: «Мої життєві пріоритети», «Мотиваційна шкала», обговорення особистих цілей та цінностей.

Очікуваний результат: підвищення внутрішньої мотивації, усвідомлення значущості здоров'я.

Пізнавальний модуль. Мета: поглиблення знань про здоровий спосіб життя та формування критичного мислення.

Вправи: гра «Міфи та факти про здоров'я», кейс-аналіз конкретних ситуацій, інтерактивна лекція з дискусією.

Очікуваний результат: підвищення рівня знань, розвиток критичного мислення та пізнавального інтересу.

Поведінковий модуль

Мета: формування практичних навичок здорової поведінки.

- Вправи: рольові ігри «Ланцюжок звички», планування здорових звичок, техніки самоконтролю, рефлексія щодо власних дій.

- Очікуваний результат: розвиток навичок саморегуляції та практичне впровадження здорових звичок у повсякденне життя.

4. Заключний (11–12 заняття)

- Мета: підсумок, закріплення знань та навичок, оцінка власного прогресу.

- Методи: груповий колаж «Я - здоровий», рефлексійні завдання, обговорення результатів та індивідуальних планів.

- Очікуваний результат: закріплення отриманих знань, підвищення свідомості щодо власного здоров'я, планування подальших дій.

Таблиця 3.1

Зміст тренінгових програм

№	Назва заняття модуль	Мета	Зміст (вправи, методи)	Очікуваний результат
1	2	3	4	5
1	Вступне заняття «Я і моє здоров'я»	Ознайомлення з темою, мотивація	Вправа «Моє колесо життя», обговорення поняття «здоров'я»	Усвідомлення значення здоров'я, готовність до участі
2	Мотиваційний модуль «Цінність здоров'я»	Формування мотивації	Мозковий штурм, вправа «Мої життєві пріоритети», дискусія про цінності	Усвідомлення власних пріоритетів, підвищення мотивації
3	Пізнавальний модуль «Міфи та факти про здоров'я»	Поглиблення знань	Гра «Так чи ні?», інтерактивна лекція з обговоренням наукових фактів	Розвиток пізнавального інтересу та критичного мислення
4	Поведінковий модуль «Формування звичок»	Усвідомлення механізмів поведінки	Рольова гра «Ланцюжок звички», планування здорових звичок	Підвищення саморегуляції та практичних навичок

Продовження табл.3.1

1	2	3	4	5
5	Емоційна гігієна студента	Розвиток навичок самоконтролю	Техніка «Стоп-реакція», релаксаційні вправи, дихальні практики	Зниження рівня стресу, розвиток емоційної стабільності
6	Мотиваційний модуль «Особисті цілі та мотиваційна карта»	Визначення цілей та стимулів	Вправа «Мотиваційна карта», групова дискусія	Формування конкретних особистих цілей для здорового способу життя
7	Пізнавальний модуль «Раціон та фізична активність»	Поглиблення знань про здорове харчування та	Презентація, кейс-аналіз харчових звичок, обговорення	Усвідомлення ролі харчування і активності, розвиток
8	Поведінковий модуль «Щоденні звички та самоконтроль»	Формування конкретних корисних звичок	Вправа «Тиждень здоров'я», ведення щоденника звичок	Розвиток навичок самоконтролю, планування змін у поведінці
9	Мотиваційний модуль «Мотивація у стресових ситуаціях»	Підтримка мотивації в складних умовах	Вправа «Що мене мотивує?», обговорення стресових сценаріїв	Підвищення стійкості мотивації, готовність до практичних змін
10	Пізнавальний модуль «Психологічні аспекти здоров'я»	Розуміння впливу психологічного стану на здоров'я	Інтерактивна лекція, обговорення ролі емоцій, тестування стресостійкості	Усвідомлення взаємозв'язку психічного та фізичного здоров'я
11	Поведінковий модуль «Практичні стратегії збереження здоров'я»	Закріплення здорових моделей поведінки	Рольова гра «День із здоровим режимом», групові презентації	Навички самостійного планування здорового способу життя
11	Поведінковий модуль «Практичні стратегії збереження здоров'я»	Закріплення здорових моделей поведінки	Рольова гра «День із здоровим режимом», групові презентації	Навички самостійного планування здорового способу життя
12	Заключне заняття «Мое здоров'я - моя відповідальність»	Підсумок, закріплення знань та навичок	Груповий колаж «Я - здоровий», рефлексія, обговорення планів на майбутнє	Формування цілісного позитивного ставлення до ЗСЖ, планування подальших дій

Для кращого розуміння структури та змісту тренінгової програми наведемо детальні пояснення до кожного компонента та вправ. Програма була розроблена з урахуванням методики Ж. Кислюк, яка передбачає роботу над трьома компонентами: мотиваційним, пізнавальним та поведінковим. Ця методика обрана через її доведену ефективність у формуванні позитивного ставлення студентів до здорового способу життя, поєднання теоретичної підготовки та практичних вправ, а також можливість комплексної роботи з різними аспектами особистості.

Детальний опис вправ

Мотиваційний компонент: вправи спрямовані на формування внутрішньої мотивації щодо здорового способу життя. Наприклад, на першому занятті студенти виконували вправу «Мої життєві пріоритети», де кожен учасник писав на аркуші свої цінності та розставляв їх у порядку важливості. Потім проводилась групова дискусія про те, як здоров'я та фізична активність впливають на реалізацію цих цінностей. Інша вправа - «Мотиваційний план», де студенти складали короткострокові цілі щодо здорового способу життя на наступний тиждень та обговорювали шляхи їх досягнення.

Пізнавальний компонент: цей блок спрямований на підвищення знань про здоровий спосіб життя та його складові. Наприклад, під час вправи «Міфи та факти про здоров'я» студенти отримували твердження, які потрібно було розділити на правдиві та хибні, аргументуючи свій вибір. Також використовувалась вправа «Аналіз власного способу життя», де учасники визначали свої шкідливі та корисні звички, а потім пропонували шляхи їх трансформації.

Поведінковий компонент: завдання цього блоку полягає у формуванні практичних навичок та реальної зміни поведінки. Наприклад, вправа «Тиждень здоров'я» передбачала складання індивідуального плану активності та харчування на сім днів, з подальшим обговоренням результатів у групі. Вправа «Рольові ігри» моделювала ситуації, де студенти вчилися відмовлятися від шкідливих звичок і пропонувати альтернативи.

Характеристика експериментальної та контрольної груп

Експеримент проводився за участю 40 студентів: по 20 з Київського національного університету імені Тараса Шевченка та Національного університету біоресурсів і природокористування України. Експериментальна група включала студентів обох університетів, які брали участь у всіх заняттях програми (лекції, семінари, тренінги). Контрольна група складалася з студентів Київського національного університету, які отримували лише традиційне навчання і не брали участь у додаткових тренінгових заходах.

Цей поділ дозволяє оцінити ефективність програми та порівняти зміни у мотиваційному, пізнавальному та поведінковому компонентах між групами.

Механізм впровадження тренінгу

Заняття проводились у аудиторіях університетів у груповому форматі. Кожне заняття тривало 90 хвилин та включало наступні етапи:

1. Вступна частина -знайомство, постановка мети, мотиваційний настрій.
2. Основна частина -виконання практичних вправ відповідно до модулів (мотиваційного, пізнавального, поведінкового).
3. Заключна частина-обговорення, підведення підсумків, рефлексія учасників.

Для проведення тренінгу використовувалися матеріали: презентації, картки з вправами, шаблони для індивідуальної роботи, анкети для самоперевірки. Презентації: для візуалізації ключових понять, запозичень та практичних прикладів. Вони містили структуровану інформацію та керівні питання для обговорення.

Картки з вправами: інтерактивні картки з завданнями для групової та індивідуальної роботи. Вони спонукали учасників до практичної діяльності та рефлексії.

Шаблони для індивідуальної роботи: робочі аркуші з відповідями, плани дій та індивідуальні щоденники. Вони дозволяли учасникам систематизувати свої думки та результати.

Анкети для самоперевірки: складені за принципом «до-після» для вимірювання прогресу. Увімкнено питання про самопочуття, зміни в здійсненні навичок та задоволення отриманою підтримкою.

Очікувані результати. Після проходження програми очікується, що студенти:

-Покращать мотиваційний компонент - підвищиться внутрішня мотивація щодо підтримки здорового способу життя.

-Покращать пізнавальний компонент - розширяться знання про здоров'я, його складові та вплив на якість життя.

-Покращать поведінковий компонент - сформується конкретні практичні навички та здорові звички, які студенти зможуть реалізувати в повсякденному житті.

Всі ці зміни сприятимуть формуванню позитивного ставлення студентської молоді до здорового способу життя та підвищать ефективність подальшої профілактичної роботи.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів експериментальної роботи

Це результати, отримані до впровадження спеціальних методик формувального експерименту.

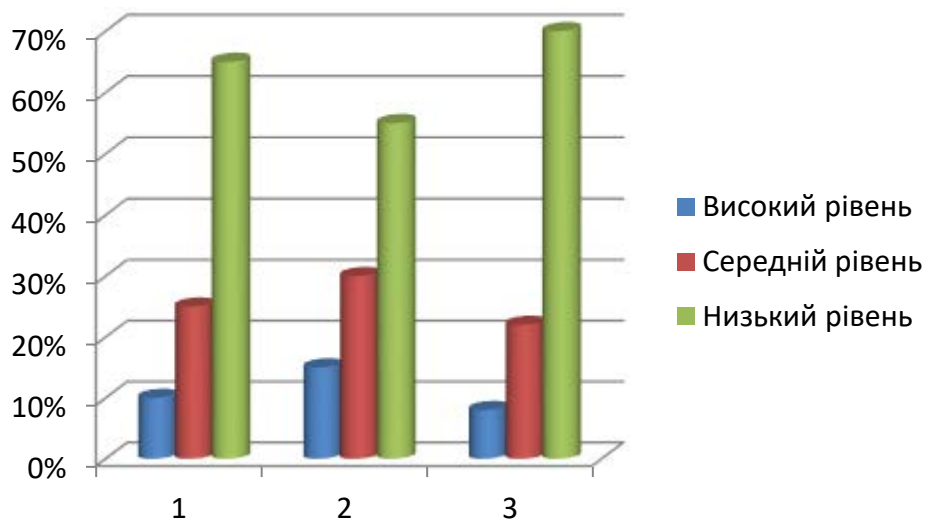
Емпіричне дослідження психологічних особливостей ставлення студентської молоді до здорового способу життя було проведено на базі двох закладів вищої освіти - Київського національного університету імені Тараса Шевченка та Національного університету біоресурсів і природокористування України.

У дослідженні взяли участь 40 студентів 1–4 курсів віком від 17 до 20 років, серед яких - 20 студентів Київського національного університету імені Тараса Шевченка та 20 студентів НУБіП України.

Як зазначалося у попередньому розділі, для визначення рівнів сформованості ставлення студентської молоді до здорового способу життя було

використано методику Ж. Кислюк, яка включає оцінювання мотиваційного, пізнавального та поведінкового компоненті.

Університет Шевченка



Нубіп (експериментальна група)

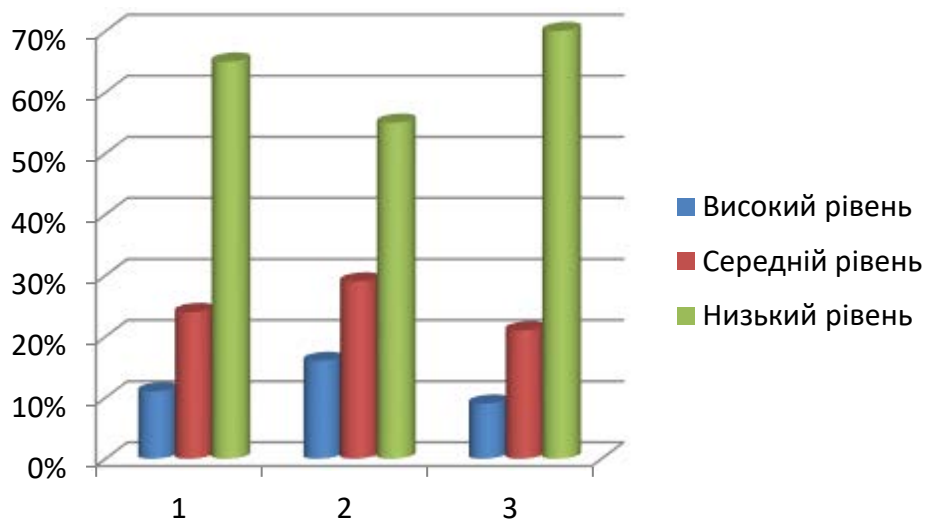
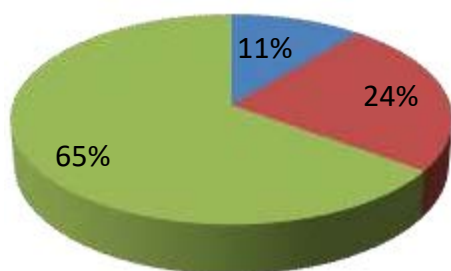


Рис. 3.1 Результати аналізу студентів

Результати аналізу показали, що більшість студентів продемонструвала низький або середній рівень сформованості ставлення за всіма трьома компонентами, тоді як високі показники виявлені лише у незначній частини учасників. Кількісні результати емпіричних даних подані на рисунку 3.1.

Нубіп (експериментальна група)до Нубіп (експериментальна група) після методики методики

■ Високий рівень ■ Середній рівень
■ Низький рівень



■ Високий рівень ■ Середній рівень
■ Низький рівень

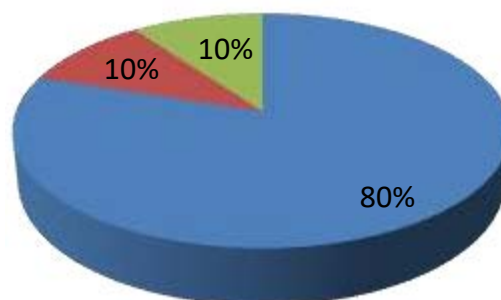


Рис. 3.2. Розподіл студентів за шкалою «мотиваційного компонента» подано на рисунку

Після проведення тренінгової програми ми помітили суттєві зміни у мотиваційному компоненті ставлення студентів до здорового способу життя. Якщо до початку методики більшість студентів мали низький рівень мотивації - 65%, середній рівень спостерігався у 24%, високий - лише у 11%, то після впровадження програми показники суттєво покращилися:

- Високий рівень досягли вже - 80% студентів,
- Середній рівень зберігся у - 10%,
- Низький зменшився до - 10%.

Такі результати свідчать про позитивний вплив тренінгової методики на формування внутрішньої мотивації до здорового способу життя. Студенти почали більш усвідомлено ставитися до власного здоров'я, зрозуміли його цінність і роль у досягненні життєвих цілей.

Під час занять ми не просто слухали теорію, а виконували практичні завдання, брали участь у вправах і обговореннях, що допомогло кожному

переосмислити своє ставлення до здоров'я. Важливу роль зіграла групова підтримка - коли бачиш, як інші прагнуть змін, це мотивує не здаватися самому.

Після методики студенти стали активніше залучатися до фізичної активності, цікавитися темами правильного харчування, планування дня та психологічного відновлення. З'явилася впевненість у тому, що здоровий спосіб життя - це не обмеження, а свідомий вибір, який дає енергію, гарне самопочуття і задоволення від життя.

Загалом можна сказати, що впроваджена програма значно підвищила рівень внутрішньої мотивації студентів до збереження та зміцнення власного здоров'я, перетворивши знання на реальні дії.

Нубіп (експериментальна група)до Нубіп (експериментальна група) після методики



Рис. 3.3. Розподіл студентів за шкалою «Пізнавальний компонент» подано на рисунку

Після впровадження методики ми помітили, що рівень розвитку пізнавального компоненту у студентів суттєво зріс. До проведення занять показники були такими: низький рівень - 55%, середній - 29%, високий - лише -

16%. Після завершення програми результати значно покращилися високий рівень - 90% студентів, середній - 8%, низький рівень знизився до - 2%.

Такі зміни свідчать про те, що студенти стали значно обізнанішими у питаннях здорового способу життя. Під час занять ми не просто слухали інформацію, а активно обговорювали, виконували завдання, переглядали приклади, аналізували власні дії. Це допомогло не лише запам'ятати матеріал, а й зрозуміти його практичну цінність.

Особисто ми почали краще усвідомлювати, як наші щоденні звички впливають на здоров'я – сон, харчування, рівень активності. Ми навчилися критично мислити, перевіряти інформацію про здоров'я, знаходити достовірні джерела, розуміти, чому варто робити саме так, а не інакше.

Нубіп (експериментальна група)до Нубіп (експериментальна група) після методики методики



Рис. 3.4. Розподіл студентів за шкалою «поведінкового компоненту» подано на рисунку

Після методики в групі зросла зацікавленість у темі здоров'я, студенти стали активніше ставити запитання, ділитися власним досвідом, обговорювати шляхи покращення самопочуття. Це показує, що пізнавальний компонент став не просто знанням, а усвідомленим бажанням навчатися і розвиватися у напрямі здорового життя.

Отже, після реалізації програми студенти не лише отримали більше знань, але й почали сприймати інформацію про здоров'я як щось важливе і необхідне для власного розвитку та благополуччя. Після проведення методики ми помітили суттєві зміни у показниках поведінкового компоненту ставлення студентів до здорового способу життя. До початку роботи більшість мали

- Низький рівень - 70%,
- Середній - 21%,
- Високий - лише - 9%.

Після впровадження програми результати значно покращилися:

- Високий рівень - 90%
- Середній - 8%,
- Низький рівень - 2%.

Такі зміни свідчать про те, що студенти почали активно застосовувати знання на практиці. Якщо раніше більшість лише знали, що потрібно вести здоровий спосіб життя, але не робили цього регулярно, то після методики багато хто почав реально змінювати свою поведінку.

На тренінгах ми виконували вправи, що допомагали аналізувати власні звички, розуміти, які дії шкодять, а які приносять користь. Ми створювали індивідуальні плани змін, обговорювали труднощі, підтримували одне одного. Це допомогло не лише усвідомити потребу в змінах, а й поступово впровадити їх у повсякденне життя.

Після програми студенти стали більш дисциплінованими: багато хто почав регулярно займатися спортом, дотримуватися режиму сну, відмовився від шкідливих звичок або хоча б зменшив їх. Зросло відчуття відповідальності за власне здоров'я та бажання діяти, а не лише говорити.

Таким чином, поведінковий компонент після методики значно зміцнився - знання перетворилися на реальні дії, і здоровий спосіб життя став не просто теоретичним поняттям, а частиною повсякденної поведінки студентів.

Проведена нами методика показала, що обрані методи роботи дійсно виявилися ефективними. Завдяки поєднанню тренінгів, семінарів і лекцій,

вдалося суттєво підвищити рівень мотиваційного, пізнавального та поведінкового компонентів ставлення студентів до здорового способу життя. Більшість учасників програми змінили своє ставлення до власного здоров'я, стали більш активними, свідомими та відповідальними. Це підтверджують і показники: після реалізації методики високий рівень значно зріс, а низький - майже зник.

Аналіз динаміки результатів показав, що використані методичні підходи мали позитивний вплив на учасників дослідження - студенти продемонстрували покращення не лише у рівні знань, а й у сформованості мотиваційних установок та поведінкових проявів, пов'язаних зі здоровим способом життя.

Проте все ж залишився невеликий відсоток студентів із середнім або низьким рівнем сформованості компонентів. Це можна пояснити кількома причинами. По-перше, у кожного свій темп особистісного розвитку – не всі готові одразу змінювати звички чи переосмислювати свій спосіб життя. По-друге, частина студентів може мати зовнішні обставини (нестача часу, стрес, навчальне навантаження), які ускладнюють впровадження нових моделей поведінки. По-третє, деякі просто не мають достатньої внутрішньої мотивації або ще не відчули реальної потреби у змінах.

Таким чином, хоча невелика частина студентів залишилася на середньому чи низькому рівні, загальна динаміка є позитивною. Це свідчить, що методика була дієвою, а подальша робота має бути спрямована на індивідуальну підтримку таких учасників, щоб допомогти їм поступово досягти більш високого рівня свідомого ставлення до власного здоров'я.

Висновки до розділу 3

У розділі представлено результати експериментальної роботи, спрямованої на перевірку ефективності розробленої методики формування позитивного ставлення студентської молоді до здорового способу життя. Експеримент проведено серед обмеженої групи студентів Київського

національного університету імені Тараса Шевченка та Національного університету біоресурсів і природокористування України. У дослідженні взяли участь 40 студентів 1-4 курсів віком від 17 до 20 років (по 20 з кожного університету), які були розподілені на експериментальну та контрольну групи. В експериментальній групі якій проводилася за тренінгову програмою а в контрольній - заняття за традиційною методикою без впровадження спеціальних заходів.

Проаналізовано сучасний стан теорії та практики формування здоров'язбережувальної компетентності серед студентів, розглянуто зарубіжний досвід у цій сфері та окреслено можливості його адаптації до українських реалій. Вивчено дослідження вітчизняних науковців, присвячені проблемі мотивації, пізнавальної активності та поведінкових стратегій молоді. Здійснений аналіз показав, що попри значний інтерес науковців до теми здорового способу життя, питання комплексного формування позитивного ставлення до нього залишається недостатньо розробленим.

Науково обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено систему методичних заходів, що включала лекції, семінари та тренінги, спрямовані на розвиток мотиваційного, пізнавального й поведінкового компонентів ставлення до здоров'я. Охарактеризовано основні етапи впровадження методики та засоби оцінювання її результативності.

Проведена робота та використання різноманітних форм і методів дійсно сприяли досягненню позитивних змін у студентів експериментальної групи. Розроблений комплекс критеріїв і показників сформованості ставлення до здорового способу життя надав можливість об'єктивно оцінити ефективність системи. Результати дослідження підтвердили суттєве підвищення рівнів усіх компонентів: після впровадження методики більшість студентів експериментальної групи продемонстрували високі показники мотиваційного, пізнавального та поведінкового розвитку.

З'ясовано, що використання різноманітних підходів дозволило ефективно охопити цільову аудиторію, підібрати найбільш результативні засоби впливу та

створити сприятливі умови для формування позитивного ставлення до здорового способу життя. Проте виявлено невеликий відсоток студентів, які залишилися з нижчими результатами. Це пояснюється індивідуальними чинниками - різним темпом особистісного розвитку, особистими обставинами або недостатньою внутрішньою мотивацією.

Попри це, навіть незначні позитивні зміни свідчать про початок формування свідомого ставлення до здоров'я. Важливо пам'ятати, що зміна поведінки є поступовим процесом, який вимагає часу, підтримки та системності.

Отже, результати експерименту підтвердили ефективність запропонованої методики. Вона сприяє розвитку у студентів не лише знань, а й практичних умінь та внутрішньої готовності до дотримання здорового способу життя. Подальша робота у цьому напрямі має передбачати вдосконалення підходів до індивідуальної підтримки студентів та розширення форм активної участі молоді у процесі саморозвитку.

ВИСНОВКИ

1. Теоретичний аналіз проблеми дозволив з'ясувати сутність та особливості процесу формування позитивного ставлення студентської молоді до здорового способу життя. У науковій літературі здоровий спосіб життя розглядається як інтегрований комплекс поведінкових, мотиваційних, ціннісних і когнітивних характеристик, що забезпечують фізичне, психічне та соціальне благополуччя молодій людині. Встановлено, що ставлення до здоров'я є багатокомпонентною категорією, яка включає мотиваційний, пізнавальний та поведінковий компоненти.

Дослідження сучасних науковців засвідчують, що значна частина студентів має недостатню сформовану внутрішню мотивацію до ведення здорового способу життя, обмежені знання щодо його складових, а також проявляє нестійкість поведінкових практик. Це ускладнює формування відповідального ставлення до власного здоров'я й актуалізує потребу в розробленні спеціальних психолого-педагогічних програм. Теоретичний огляд довів, що інтерактивні та тренінгові технології є одним із найбільш ефективних засобів зміни ставлення, оскільки забезпечують емоційну включеність, активну участь, рефлексію та практичний досвід.

2. На констатувальному етапі дослідження було проведено діагностику рівнів сформованості ставлення студентської молоді до здорового способу життя. Для цього застосовувався комплекс емпіричних методик (опитувальники, тести, методика Ж. Кислюк, анкети самооцінки), спрямованих на визначення трьох компонентів: мотиваційного, пізнавального та поведінкового. Результати діагностики показали, що більшість студентів перебували на середньому або низькому рівні сформованості позитивного ставлення до здорового способу життя. Зокрема, студенти демонстрували недостатню внутрішню мотивацію до збереження здоров'я, низьку поінформованість про здоров'язберезувальні практики та нестабільність

поведінкових стратегій. Це підтвердило необхідність створення та впровадження комплексної тренінгової програми.

3. На формувальному етапі теоретично обґрунтовано, розроблено та впроваджено тренінгову програму формування позитивного ставлення у студентської молоді до здорового способу життя. Програма була побудована на принципах інтерактивності, діяльності, групової взаємодії, емоційної підтримки та рефлексії. До структури програми увійшли заняття, спрямовані на розвиток мотивації збереження здоров'я, підвищення рівня знань про здоровий спосіб життя та формування практичних умінь саморегуляції, планування активності, подолання шкідливих звичок та формування корисних. Тренінги містили групові дискусії, рольові ігри, вправи на самопізнання, мозкові штурми, аналіз життєвих ситуацій, роботу в малих групах.

Експериментально доведено, що реалізація програми сприяла суттєвому підвищенню показників сформованості позитивного ставлення студентів до здорового способу життя:

- мотиваційний компонент зріс з 11 % до 80 %;
- пізнавальний з 16 % до 90 %;
- поведінковий з 9 % до 90 %.

Це свідчить про ефективність використання тренінгових технологій як інструмента цілеспрямованого впливу на ставлення студентів до здоров'я.

4. На контрольній-аналітичному етапі були розроблені та обґрунтовані практичні рекомендації щодо формування позитивного ставлення до здорового способу життя у студентської молоді. Вони включають: необхідність системної просвітницької роботи, проведення регулярних психологічних тренінгів, створення підтримувального освітнього середовища, формування культури саморегуляції, розвиток відповідальної поведінки, а також активне залучення студентів до проєктної та волонтерської діяльності, пов'язаної зі збереженням здоров'я.

Проведений аналіз результатів експерименту засвідчив позитивну динаміку та довів, що тренінгова програма значною мірою сприяє підвищенню

рівня сформованості позитивного ставлення студентів до здорового способу життя.

Подальшого дослідження потребують теоретичні та методичні розробки, спрямовані на удосконалення процесу формування позитивного ставлення студентської молоді до здорового способу життя. Зокрема, актуальним є поглиблене вивчення педагогічних умов, що забезпечують стійку мотивацію студентів до здоров'язбережувальної поведінки; розширення тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості та усвідомленого вибору; а також розроблення інноваційних технологій і методів впливу на ціннісно-мотиваційну сферу молоді.

Перспективним напрямом подальшої наукової роботи є вивчення довготривалого впливу тренінгових програм на поведінкові практики студентів та визначення оптимальних моделей підтримки сформованих установок у реальному освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Хомуленко Т., Лесніченко Н. Семантичний диференціал «Ставлення до тіла». 2024. URL: <https://ouci.dntb.gov.ua>
2. Хілько С. О. Ставлення до невизначеності майбутніх психологів в процесі навчальної діяльності. 2021. URL: <https://ela.kpi.ua>
3. Pavlyuk N. Дослідження ставлень сучасних українських педагогічних працівників до глобальних світових змін. *Psychology and Personality*, 2024. URL: <https://psychpersonality.pnpu.edu.ua>
4. Кічук А. Ціннісне ставлення як психологічний феномен. 2022–2023. URL: <https://pis.wunu.edu.ua>
5. Liesnichenko N. Development of internal locus of control as a determinant of positive attitude toward one's own body. 2023.
6. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ, 2020.
7. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ, 2019.
8. Коляда Н. В., Король С. М., Король С. А. Методики формування здорового способу життя: конспект лекцій. Суми: СумДУ, 2021.
9. Тимофієва М. П., Слободська О. Психологія здоров'я. Київ: Медпринт, 2022.
10. Сидорова А. І., Павленко С. А., Амосова Л. І. Основи формування здорового способу життя у студентів-медиків.
11. Кудряшова Ю. О. Сутність понять “здоров'я», “здоровий спосіб життя»... 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua>
12. Максименко С. Д. (ред.). Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості: монографія.
13. Гуртовенко Н. В. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості.

14. Мальцева О., Стеблюк С., Дуб М., Гомонай І. Ефективність використання здоров'язберігаючих технологій... *Україна. Здоров'я нації*, 2025, №2(22), с. 162–170.

15. Зорій Я., Богатирець В., Пшибила Р. Роль мотивації у формуванні звичок здорового способу життя студентської молоді. 2025. URL: <https://pcs.khmnu.edu.ua>

16. Стеблюк С. В. Здоров'язберігаючі технології в інклюзивному освітньому середовищі. *Педагогічна інноватика*, 2024, №3, с. 43–47.

17. Бокшиц О. М., Каменська І. С. Соціально-психологічні чинники формування здорового способу життя майбутніх педагогів професійного навчання. *Соціум. Документ. Комунікація*, 2022, №17, с. 34–59.

18. Лотоцька О. В., Найсик Л. П., Крицька Г. А., Сопель О. М., Флекей Н. В. Ставлення студентів-медиків до здорового способу життя. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, 2022, №1, с. 11–16.

19. Палягнюк Т., Ківерник О. Інноваційні технології як фактор формування здорового способу життя студентської молоді. 2024.

20. Коваль А. В. Соціально-психологічні чинники формування здорового способу життя студентської молоді. Хмельницький: ХНУ, 2021. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua>

21. Кіяшко О. Я. Формування здорового способу життя студентської молоді в умовах освітнього середовища. Київ, 2021.

22. Гриньова В. М., Гордієнко В. Практика застосування тренінгових технологій у вищій школі. Харків: ХНПУ, 2020.

23. Гаврилюк Л. Ф. Психолого-педагогічні умови розвитку ціннісного ставлення до здоров'я у студентів. Луцьк, 2019.

24. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії. Чернівці: Букрек, 2012.

25. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості. Київ: НАПН України, 2015.

26. Литвиненко С. В. Становлення культури здоров'я студентів як психолого-педагогічна проблема. Полтава, 2020.

27. Маркова М. В. Технології формування відповідального ставлення до власного здоров'я. Київ: Центр учбової літератури, 2018.
28. Андрєєва Г. М. Соціальна психологія. Москва: Аспект Пресс, 2017.
29. Бондаревська Т. П. Педагогіка особистісно-орієнтованого навчання. Ростов-на-Дону, 2000.
30. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Київ: Либідь, 2003.
31. Оржеховська В. М., Пилипенко В. Г. Основи здоров'я: навчально-методичний комплекс. Київ, 2016.
32. Овчарук О. В. Формування життєвих компетентностей та навичок здоров'я у молоді. Київ, 2018.
33. Сисоєва С. О. Освітні технології: навчально-методичний посібник. Київ, 2012.
34. Кириченко Т. А. Психологічні аспекти формування здорового способу життя у студентів ВНЗ. Суми, 2021.
35. Ковальчук В. П. Педагогічні умови розвитку здоров'язбережувальної компетентності студентів. 2020.
36. Романенко А. Формування позитивної мотивації до здоров'я серед студентів: результати експериментальних досліджень. Львів, 2022.
37. Тарасенко Г. В. Тренінг як засіб особистісного розвитку та профілактики девіантної поведінки студентів. Київ, 2019.
38. Краснова Н. Психологічна підтримка молоді у процесі формування здорового стилю життя. *Психологія і суспільство*, 2020.
39. Саган О. Психологічні тренінги у ЗВО: методика та практика. Київ: Педагогічна думка, 2021.
40. Васильєва Л. Теоретичні засади здоров'язбережувальної діяльності в освітньому просторі. Одеса, 2017.
41. Морозова О. А. Формування мотивації до здорового способу життя у студентів засобами тренінгових технологій. Київ, 2020.
42. Савченко О. Я. Освітні технології формування ціннісних орієнтацій молоді. Київ: Педагогічна думка, 2019.

43. Стельмах Л. М. Психологічні механізми формування поведінкових звичок, пов'язаних зі здоров'ям. Львів, 2021.
44. Шевченко Н. В. Педагогіка здоров'я: теорія і практика. Дніпро, 2018.
45. Іванова Т. А. Впровадження тренінгових програм у роботі зі студентською молоддю. Київ: КНЕУ, 2020.
46. Чухрай А. І. Формування відповідальної поведінки у студентів: соціально-педагогічний аспект. Тернопіль, 2017.
47. Федоренко Л. П. Психологія здоров'я: навч. посібник. Харків, 2018.
48. Юрченко Н. І. Соціальні чинники формування здорового способу життя молоді. Одеса, 2021.
49. Шаповалова І. Теоретичні засади тренінгової діяльності у вищій школі. Полтава, 2019.
50. Бандура А. Теорія соціального навчання. Київ: Основи, 2000.
51. Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ: Видавництво Соломії Павличко «Основи», 2001.
52. Роджерс К. Взгляд на психотерапію. Становление человека. Москва, 1994.
53. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Львів: Вид-во «Свічадо», 2016.
54. Леонтьєв Д. О. Психологія смислу. Москва, 2005.
55. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології. Санкт-Петербург, 2002.
56. Слободчиков В. І., Ісаєв Є. І. Психологія розвитку людини. Москва, 2003.
57. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. Москва, 2004.
58. Платонов К. К. Структура і розвиток особистості. Москва, 1986.
59. Коломінський Н. Л. Психологія міжособистісних відносин. Київ: Либідь, 1999.
60. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2015.

61. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. Київ: А.С.К., 2004.
62. Деркач А. А. Психологія розвитку професіонала. Москва, 2006.
63. Оржеховська В. М. Педагогіка здорового способу життя. Київ, 2012.
64. Karamushka L. Organizational psychology in education. Kyiv: NPU, 2018.
65. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії. Черкаси, 2008.
66. Кон І. С. Психологія ранньої юності. Москва, 1989.
67. Приходько В. Психологічні особливості молодіжного віку. Київ, 2017.
68. Третяченко В. В. Педагогічні технології у вищій школі. Харків: Основа, 2019.
69. Лебедева М. М. Тренінг як форма соціально-психологічного навчання. Санкт-Петербург, 2010.
70. Моляко В. О. Психологія творчості. Київ: Видавничий дім «Слово», 2015.
71. Панок В. Г. Основи психологічного консультування. Київ: Главник, 2009.
72. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка: основи теорії. Київ: Центр учбової літератури, 2012.
73. Токарева Г. С. Профілактика девіантної поведінки молоді. Дніпро, 2020.
74. Ільїна Т. А. Педагогіка. Москва, 2004.
75. Дубровіна І. В. Практична психологія освіти. Москва, 2008.
76. Гончаренко С. У. Педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997.
77. Хуторской А. В. Современные педагогические технологии. Москва: Akademia, 2002.
78. Колесник Н. В. Формування ціннісних орієнтацій студентської молоді. Одеса, 2018.
79. Єрмаков І. Г. Основи теорії виховання. Київ: Педагогічна думка, 2013.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Анкета для визначення відношення молоді до здорового способу життя,
(мотиваційний, пізнавальний, поведінковий компоненти)**

АНКЕТА 1.

Мотиваційний компонент ставлення до здорового способу життя

Мета: з'ясувати рівень мотивації студентів до ведення здорового способу життя.

Інструкція: Оберіть один варіант відповіді (А, Б або В), який найточніше відповідає вашій думці.

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Що для вас означає здоровий спосіб життя?	А) Необхідність для кожного; Б) Бажано, але не завжди реально; В) Мені це не дуже цікаво
2	Як часто ви займаєтесь фізичною активністю?	А) Регулярно (3–5 разів на тиждень); Б) Іноді (1–2 рази); В) Дуже рідко або ніколи
3	Чи прагнете ви покращити свій фізичний стан?	А) Так, це моя мета; Б) Іноді думаю про це; В) Ні, не приділяю цьому уваги
4	Що мотивує вас вести здоровий спосіб життя?	А) Бажання бути енергійним і успішним; Б) Тиск оточення; В) Не бачу у цьому сенсу
5	Як ви ставитесь до шкідливих звичок (паління, алкоголь)?	А) Повністю відмовився(-лась); Б) Намагався(-лась) зменшити; В) Не планую відмовлятися
6	Чи відчуваєте ви задоволення від занять спортом чи активного відпочинку?	А) Так, завжди; Б) Час від часу; В) Ні
7	Як часто ви замислюєтесь про вплив свого способу життя на здоров'я?	А) Постійно; Б) Іноді; В) Майже ніколи
8	Які ваші основні мотиви дотримуватись здорового способу життя?	А) Власне благополуччя; Б) Мода чи порада інших; В) Випадково, без мотивації

Інтерпретація результатів:

- Переважно А – високий рівень мотивації;
- Переважно Б – середній рівень;
- Переважно В – низький рівень мотивації.

АНКЕТА 2.

Пізнавальний компонент ставлення до здорового способу життя

Мета: визначити рівень обізнаності студентів щодо здорового способу життя.

Інструкція: оберіть правильний, на вашу думку, варіант відповіді.

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Що включає поняття «здоровий спосіб життя»?	А) Харчування, активність, режим дня, відмова від шкідливих звичок; Б) Лише спорт; В) Лише правильне харчування
2	Яке значення має сон для організму?	А) Відновлює сили, впливає на психіку; Б) Не має великого значення; В) Головне – виспатися у вихідні
3	Що найважливіше для збереження здоров'я?	А) Комплексний підхід; Б) Фізичні навантаження; В) Ліки
4	Які фактори найбільше шкодять здоров'ю?	А) Куріння, алкоголь, стрес, неправильне харчування; Б) Тільки стрес; В) Погана погода
5	Як ви розумієте поняття «психологічне здоров'я»?	А) Гармонійний стан особистості; Б) Відсутність хвороб; В) Нічого не означає
6	Скільки годин сну потрібно молодій людині для нормального відпочинку?	А) 7–8 годин; Б) 4–5 годин; В) Скільки вийде
7	Яка роль самоконтролю у збереженні здоров'я?	А) Дуже важлива; Б) Не завжди потрібна; В) Взагалі неважлива
8	Як ви ставитесь до профілактики захворювань?	А) Це необхідність; Б) Можна обійтись; В) Не задумуюсь

Інтерпретація:

-Переважно А – високий рівень пізнавальної обізнаності;

-Переважно Б – середній;

-Переважно В – низький.

АНКЕТА 3.

Поведінковий компонент ставлення до здорового способу життя

Мета: оцінити реальні дії студентів щодо дотримання здорового способу життя.

Інструкція: оберіть той варіант, який найбільше відповідає вашій поведінці.

№	Питання	Варіанти відповідей
1	Як часто ви займаєтесь фізичною активністю?	А) 3–5 разів на тиждень; Б) 1–2 рази; В) Майже ніколи
2	Чи дотримуєтесь ви режиму дня?	А) Завжди; Б) Іноді; В) Ні
3	Як часто ви вживаєте фрукти та овочі?	А) Щодня; Б) Кілька разів на тиждень; В) Рідко
4	Як ви реагуєте на стресові ситуації?	А) Використовую методи саморегуляції (спорт, дихальні вправи); Б) Пробую не звертати уваги; В) Зриваюся на інших
5	Чи палите/вживаєте алкоголь?	А) Ні; Б) Іноді; В) Часто
6	Як часто ви проходитье медичні огляди?	А) Регулярно; Б) Іноді; В) Лише коли погано
7	Чи плануєте ви свій відпочинок та навантаження?	А) Так, заздалегідь; Б) Іноколи; В) Ні
8	Як ви оцінюєте свій загальний стан здоров'я?	А) Добрий; Б) Задовільний; В) Незадовільний

Інтерпретація:

- Переважно А – високий рівень сформованості поведінкового компоненту;
- Переважно Б – середній;
- Переважно В – низький рівень сформованості поведінки.

Додаток Б

Тренінгова програма формування у студентської молоді позитивного ставлення до здорового способу життя

Метою тренінгової програми є формування у студентської молоді позитивного ставлення до здорового способу життя шляхом комплексної роботи з мотиваційним, пізнавальним та поведінковим компонентами. Програма спрямована на розвиток усвідомленої внутрішньої мотивації підтримувати та зміцнювати власне здоров'я, поглиблення знань про його складові та вплив на якість життя, а також формування практичних навичок, які дозволяють реалізувати здоровий спосіб життя у повсякденній діяльності.

Завдяки програмі студенти зможуть:

Мотиваційний компонент: підвищити внутрішню мотивацію до ведення здорового способу життя, усвідомити значення здоров'я для реалізації особистих цілей і життєвих пріоритетів, сформувані позитивне ставлення до змін у власних звичках.

Пізнавальний компонент: отримати систематизовані знання про здоровий спосіб життя, включаючи фізичну активність, харчування, психологічний стан, режим дня та управління стресом; розвинути критичне мислення щодо шкідливих звичок і способів їх трансформації.

Поведінковий компонент: сформувані конкретні практичні навички підтримки здоров'я, здатність планувати та реалізовувати зміни у повсякденному житті, контролювати власну поведінку у стресових та складних ситуаціях, застосовувати набуті знання у реальних життєвих ситуаціях.

Програма також має на меті підвищити рівень усвідомленості та саморефлексії студентів, заохочувати їх до активної участі у групових дискусіях та тренінгах, а також створити умови для поступового, але стійкого впровадження здорових звичок у повсякденне життя.

Очікується, що після завершення програми студенти не лише підвищать рівень мотивації та знань про здоров'я, але й зможуть самостійно підтримувати позитивні зміни та стати прикладом для своїх одногрупників.

№	Модуль	Час	Вправи	Очікуваний результат
1	Мотиваційний	90 хв	«Мої життєві пріоритети» (виявлення цінностей), групова дискусія	Студенти визначають пріоритети, підвищується внутрішня мотивація
2	Пізнавальний	90 хв	«Міфи та факти про здоров'я», аналіз шкідливих і корисних звичок	Розширюються знання про здоровий спосіб життя
3	Поведінковий	90 хв	«Тиждень здоров'я» (планування фізичної	Формування конкретних здорових

			активності, харчування, сну)	звичок
4	Мотиваційний	90 хв	«Мотиваційний план» (постановка цілей на тиждень), індивідуальна робота	Підвищення відповідальності за власне здоров'я
5	Пізнавальний	90 хв	«Аналіз власного способу життя», робота з картками «корисні/шкідливі звички»	Усвідомлення негативних звичок та способів їх трансформації
6	Поведінковий	90 хв	«Рольові ігри: відмова від шкідливих звичок»	Навчання практичним навичкам правильного вибору
7	Мотиваційний	90 хв	«Мотиваційні історії успіху», обговорення досвіду одногрупників	Підвищення внутрішньої мотивації через приклади
8	Пізнавальний	90 хв	«Здоров'я і стрес-менеджмент», обговорення методів зниження стресу	Розширення знань про вплив стресу на здоров'я
9	Поведінковий	90 хв	«Практичні вправи для релаксації та саморегуляції»	Формування поведінкових навичок контролю стресу
10	Мотиваційний	90 хв	«Дослідження внутрішньої мотивації» (тестування та аналіз)	Усвідомлення власних мотивів щодо здорового способу життя
11	Пізнавальний	90 хв	«Тестування знань», групова робота над кейсами	Перевірка засвоєних знань та розвиток критичного мислення
12	Поведінковий	90 хв	«Індивідуальний план змін», підведення підсумків, обговорення досягнень	Закріплення здорових звичок, формування стійких поведінкових моделей