

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
Факультет гуманітарно-педагогічний**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

В.о. завідувача кафедри соціальної роботи та реабілітації  
доктор філософії, доцент  
\_\_\_\_\_ Григоренко Т.В.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 р.

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**на тему «Формування здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників»**

Спеціальність 231 Соціальна робота  
(код і назва)

**Гарант освітньої програми**

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

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Осадченко І. І.  
(ПІБ)

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи**

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

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Григоренко Т.В.  
(ПІБ)

**Виконав**

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Гаврильченко Я.В.  
(ПІБ студента)

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ  
Факультет гуманітарно-педагогічний**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

В.о. завідувача кафедри соціальної роботи та реабілітації  
доктор філософії, доцент  
\_\_\_\_\_ Григоренко Т.В.  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 р.

**З А В Д А Н Н Я  
на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи  
студенту  
Гаврильченко Яні Віталіївни**

Спеціальність 231 Соціальна робота  
(код і назва)  
Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **«Формування здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від «08» 04. 2025 року № 581 «С»  
Термін подання завершеної роботи (проекту) на кафедру « \_\_\_\_\_ »  
(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: наукові розробки вітчизняних і зарубіжних учених; матеріали періодичних видань; навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Проаналізувати сутність та основні компоненти здорового способу життя.
2. Виокремити проблеми, що перешкоджають формуванню здорового способу життя серед майбутніх соціальних працівників (зарубіжний і відчизняний досвід).
3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність тренінгової програми формування здорового способу життя майбутніх соціальних працівників.
4. Розробити практичні рекомендації для закладів вищої освіти щодо реалізації програми формування здорового способу життя майбутніх соціальних працівників.

Дата видачі завдання «13» вересня 2025 р.

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи**

\_\_\_\_\_ Григоренко Т.В.  
( підпис ) ( прізвище та ініціали )

**Завдання прийняв до виконання** \_\_\_\_\_ Гаврильченко Я.В.  
( підпис ) ( прізвище та ініціали студента )

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                    |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                                                                                  | <b>5</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....</b>                 | <b>9</b>  |
| 1.1 Поняття та сутність здорового способу життя.....                                                                                               | 9         |
| 1.2 Механізми та фактори формування здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників.....                                                | 16        |
| 1.3 Проблеми та чинники, що перешкоджають формуванню здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників.....                               | 23        |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                                                         | 30        |
| <b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ .....</b>                                     | <b>33</b> |
| 2.1 Вітчизняний досвід формування здорового способу життя майбутніх соціальних працівників.....                                                    | 33        |
| 2.2. Зарубіжний досвід турботи про здоров'я серед майбутніх соціальних працівників.....                                                            | 38        |
| 2.3 Організація дослідження та обґрунтування програми формування здорового способу життя «Молодь обирає здоров'я».....                             | 43        |
| Висновки до розділу 2.....                                                                                                                         | 47        |
| <b>РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....</b> | <b>49</b> |
| 3.1 Аналіз результатів дослідження.....                                                                                                            | 49        |
| 3.2 Пропозиції та методичні рекомендації щодо формування здорового способу життя майбутніх соціальних працівників.....                             | 62        |
| Висновки до розділу 3.....                                                                                                                         | 69        |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                                                                               | <b>72</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>                                                                                                             | <b>75</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                                                                                | <b>83</b> |

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна бакалаврська робота на тему «Формування здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників» складається зі вступу, трьох розділів, що містять підрозділи, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи становить 95 сторінок. Основного тексту 68 сторінки. Робота містить 5 таблиць та 4 рисунка. Список літератури нараховує 80 найменувань.

У першому розділі розібрано теоретичні основи проблеми формування здорового способу життя серед студентської молоді. Ми проаналізували саму сутність цього поняття, а також визначили ключові механізми та фактори, які впливають на здоров'я студентів. Окрему увагу приділено бар'єрам, які заважають здобувачам вищої освіти вести здоровий спосіб життя.

Другий розділ присвячений методичним аспектам. У ньому узагальнено вітчизняний досвід того, як українські заклади вищої освіти формують культуру здоров'я у майбутніх фахівців соціальної роботи. Крім цього, ми дослідили передовий зарубіжний досвід турботи про студентів на прикладі університетів США, Канади, Фінляндії та Великої Британії.

У третьому розділі описані результати нашого практичного дослідження. На основі проведеної діагностики за спеціальними методиками ми виявили поточний рівень відповідальності молоді за власне здоров'я, їхні харчові звички та рівень фізичної активності. За результатами аналізу розроблено конкретні пропозиції та методичні рекомендації для покращення процесу формування здорового способу життя в освітньому середовищі.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентська молодь, майбутні соціальні працівники, здоров'язберезувальні технології, соціальне благополуччя, освітнє середовище, психоемоційний стан.

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Стан здоров'я молоді є важливим показником розвитку держави, її соціального потенціалу та перспектив майбутнього. Студентська молодь як особлива соціально-демографічна група перебуває на етапі інтенсивного особистісного, професійного та світоглядного становлення, тому саме в цей період формуються базові життєві цінності, установки та моделі поведінки, зокрема щодо власного здоров'я. Умови навчання у закладах вищої освіти супроводжуються значними інтелектуальними та психоемоційними навантаженнями, що поєднуються з недостатньою руховою активністю, порушенням режиму дня, нераціональним харчуванням і високим рівнем стресу. Це негативно впливає на фізичне, психічне та соціальне здоров'я студентів і сприяє формуванню шкідливих звичок. У зв'язку з цим проблема збереження та зміцнення здоров'я майбутніх соціальних працівників набуває особливої актуальності.

Сучасні умови в Україні, зокрема соціальна напруга, воєнні події та поширення дистанційного навчання, додатково ускладнюють ситуацію. Психоемоційне напруження, невизначеність і обмеження фізичної активності негативно позначаються на загальному самопочутті молоді. У таких умовах формування здорового способу життя стає не лише індивідуальним вибором, а й важливим педагогічним і соціальним завданням.

Заклади вищої освіти відіграють ключову роль у формуванні здоров'язбережувальної культури студентів, оскільки освітнє середовище впливає на розвиток цінностей, соціальних навичок і поведінкових моделей. Здоровий спосіб життя розглядається як інтегрований феномен, що включає фізичну активність, раціональне харчування, психоемоційну рівновагу, відмову від шкідливих звичок і соціальну активність.

Водночас існує проблема недостатньої мотивації студентів до ведення здорового способу життя: наявні знання не завжди реалізуються у практичній поведінці. Це зумовлює необхідність пошуку ефективних педагогічних і

психологічних механізмів формування стійкої мотивації до збереження здоров'я.

Актуальність теми також пов'язана з потребою модернізації системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Традиційні підходи не завжди відповідають сучасним запитам молоді, що підвищує значення впровадження інноваційних оздоровчих технологій і рекреаційних форм діяльності.

Проблема формування здорового способу життя має міждисциплінарний характер і перебуває на перетині педагогіки, психології, соціології та медицини. У наукових дослідженнях здоров'я розглядається як багатовимірний феномен, що охоплює фізичний, психічний і соціальний аспекти особистості. Значний внесок у дослідження цієї проблеми зробили вітчизняні науковці, які обґрунтовують важливість здоров'язбережувальних технологій та визначають умови формування здорового способу життя студентів.

Разом із тим аналіз наукових джерел свідчить, що питання системного формування здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників потребує подальшого дослідження, особливо в умовах сучасних суспільних викликів. Існують суперечності між суспільною потребою у здоровій молоді та реальним станом здоров'я студентів, а також між потенціалом освітнього середовища і рівнем його реалізації.

Усе це зумовлює необхідність ґрунтовного вивчення проблеми формування здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників, що визначає актуальність обраної теми дослідження.

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності програми формування здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників.

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

1. Проаналізувати сутність та основні компоненти здорового способу життя.

2. Виокремити проблеми, що перешкоджають формуванню здорового способу життя серед майбутніх соціальних працівників (зарубіжний і відчизняний досвід).

3. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність тренінгової програми формування здорового способу життя майбутніх соціальних працівників.

4. Розробити практичні рекомендації для закладів вищої освіти щодо реалізації програми формування здорового способу життя майбутніх соціальних працівників.

**Об'єкт дослідження** - процес формування здорового способу життя майбутніх соціальних працівників.

**Предмет дослідження** - програма формування здорового способу життя майбутніх соціальних працівників «Молодь обирає здоров'я».

**Методи дослідження** включають теоретичні методи аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення та систематизації наукових джерел з проблеми дослідження; емпіричні методи анкетування, опитування та спостереження; методи кількісного й якісного аналізу отриманих результатів.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідно-експериментальна робота на констатувальному, формувальному та контрольно-аналітичному етапах дослідження виконувалася на базі Національного Університету Біоресурсів і Природокористування України. Вибірку склали 40 студентів віком від 21 до 23 років.

**Наукова новизна дослідження** полягає в уточненні змісту поняття здорового способу життя в контексті освітнього процесу закладів вищої освіти; визначенні особливостей його формування у майбутніх соціальних працівників з урахуванням сучасних соціальних та освітніх умов.

**Практичне значення дослідження** передбачає, що реалізація програми «Молодь обирає здоров'я» у процесі формування здорового способу життя майбутніх соціальних працівників дасть змогу: підвищити рівень сформованості культури здоров'я та особистої відповідальності майбутніх

соціальних працівників за власний стан благополуччя; мінімізувати вплив негативних чинників та подолати бар'єри, що перешкоджають веденню здорового способу життя у студентському середовищі; оволодіти практичним інструментарієм збереження та зміцнення здоров'я, який фахівці зможуть використовувати як у власній життєдіяльності, так і в майбутній професійній роботі з клієнтами; створити практичні рекомендації для фахівців соціальних служб та закладів вищої освіти щодо системного впровадження програм формування здорового способу життя.

**Структура роботи.** Наукова робота складається зі вступу, трьох розділів, що містять підрозділи, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## **РОЗДІЛ 1.**

### **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

#### **1.1 Поняття та сутність здорового способу життя**

Поняття здоров'я та здорового способу життя є одними з ключових у сучасних наукових дослідженнях, що охоплюють педагогіку, психологію, фізичну культуру, медицину та соціальні науки. У науковому дискурсі здоров'я розглядається не лише як відсутність захворювань, а як складне інтегративне явище, що відображає гармонійне функціонування фізичних, психічних і соціальних компонентів життєдіяльності людини. Саме тому впродовж тривалого часу науковці намагаються виробити комплексний підхід до розуміння сутності здоров'я та шляхів його збереження і зміцнення, особливо у молодіжному середовищі [42; 46].

Як зазначає С. М. Футорний, здоров'я людини слід розглядати як результат взаємодії біологічних, соціальних та особистісних чинників, які формуються в процесі життєдіяльності та значною мірою залежать від способу життя індивіда [66, с. 12]. У цьому контексті здоровий спосіб життя виступає не лише засобом профілактики захворювань, а й важливим чинником розвитку особистості, її соціальної активності та професійної реалізації. Науковець підкреслює, що саме свідоме ставлення до власного здоров'я є основою формування відповідних поведінкових стратегій [51].

На думку О. В. Вакуленко, здоровий спосіб життя є соціально зумовленим явищем, яке формується під впливом умов життя, рівня культури, освітнього середовища та особистісних цінностей людини [7, с. 116]. Автор наголошує, що в сучасному суспільстві здоров'я дедалі частіше розглядається як стратегічний ресурс, а формування здорового способу життя стає важливим завданням державної освітньої політики. Особливої актуальності це питання

набуває у роботі зі студентською молоддю, яка перебуває на етапі активного становлення життєвих орієнтирів [11].

У працях Г. П. Грибана здоров'я визначається як динамічний стан організму, що забезпечує людині здатність до повноцінної життєдіяльності, адаптації до змінних умов середовища та виконання соціальних ролей [19, с. 47]. Науковець зазначає, що здоровий спосіб життя є системою свідомо обраних дій і звичок, спрямованих на підтримку оптимального рівня фізичного та психічного стану. При цьому підкреслюється, що саме студентський вік є сприятливим періодом для формування таких звичок.

Такі вчені, як Т. Ю. Круцевич і С. М. Футорний, у своїх дослідженнях акцентують увагу на багатокомпонентній структурі здоров'я, яка включає фізичну, психічну, соціальну та духовну складові [35; 66]. На їхню думку, здоровий спосіб життя є інтегрованою формою життєдіяльності особистості, що забезпечує гармонійний розвиток усіх зазначених складників. Автори наголошують, що нехтування хоча б одним із них призводить до порушення загального стану здоров'я.

Як зазначає М. В. Савчин, психічне здоров'я є невід'ємною складовою загального здоров'я людини і значною мірою визначає її здатність до саморегуляції, стресостійкості та ефективної діяльності [62, с. 94]. Науковець підкреслює, що формування здорового способу життя неможливе без урахування психоемоційного стану особистості, особливо в умовах підвищених навчальних навантажень, характерних для закладів вищої освіти.

На думку Т. М. Титаренко, здоров'я слід розглядати як ресурс життєстійкості особистості, який дозволяє людині адаптуватися до складних соціальних умов і долати тривалі стресові ситуації [65, с. 41]. Авторка зазначає, що здоровий спосіб життя виступає важливим механізмом підтримки психологічного благополуччя, особливо в умовах соціальної нестабільності. Це положення є надзвичайно актуальним для сучасної студентської молоді.

У дослідженнях Н. В. Каргіної здоров'я розглядається крізь призму психологічного благополуччя та особистісних ресурсів, які забезпечують

позитивне функціонування людини [29, с. 9]. Науковиця підкреслює, що здоровий спосіб життя є не лише сукупністю зовнішніх поведінкових практик, а й відображенням внутрішньої мотивації та ціннісного ставлення до себе. Такий підхід дозволяє розглядати здоров'я як результат усвідомленого вибору особистості [58].

Як зазначають Л. М. Карамушка та Т. М. Дзюба, феномен здоров'я в організаційній та освітній психології розглядається як умова ефективної діяльності та професійного розвитку особистості [28, с. 25]. Автори наголошують, що формування здорового способу життя у студентів сприяє підвищенню їхньої навчальної мотивації, продуктивності та соціальної активності.

Науковець О. О. Іваній звертає увагу на поняття здоров'язбережувальної компетентності, яка включає знання, уміння, цінності та досвід, необхідні для підтримки власного здоров'я [25, с. 17]. У цьому контексті здоровий спосіб життя виступає практичним проявом сформованої компетентності, що реалізується у щоденній діяльності майбутніх соціальних працівників.

У працях О. Т. Кузнецової здоровий спосіб життя розглядається як важлива складова освітнього процесу, що потребує системної педагогічної підтримки та впровадження оздоровчих технологій [37, с. 54]. Авторка зазначає, що ефективне формування здорового способу життя можливе лише за умови інтеграції теоретичних знань і практичної діяльності студентів.

Здоровий спосіб життя є комплексним явищем, що охоплює різні аспекти життєдіяльності людини та забезпечує гармонійний розвиток фізичних, психічних і соціальних складників особистості [34]. Науковці вважають, що для ефективного формування здорового способу життя необхідно чітко визначити його структуру та складові, що дозволяє забезпечити системний підхід до виховання та підтримки здоров'я студентської молоді. Такі вчені як О. Т. Кузнецова та Н. Гаврилова виділяють низку ключових компонентів здорового способу життя, які взаємопов'язані між собою і формують цілісну систему [37; 14].

На думку О. В. Власенка та О. М. Реви, фізична складова здорового способу життя є основою його структури, оскільки рухова активність забезпечує нормальне функціонування організму, підвищує стійкість до стресів і сприяє зміцненню імунної системи [12, с. 92]. Вчені зазначають, що регулярні фізичні навантаження, вправи на розвиток сили, витривалості та координації рухів формують у студентів не лише фізичну витривалість, а й самодисципліну, навички планування режиму дня та відповідальне ставлення до власного здоров'я [31]. У цьому контексті О. Г. Видра підкреслює, що фізичне виховання повинно включати не лише традиційні спортивні вправи, а й рекреаційні технології, які забезпечують оздоровлення та відновлення психоемоційного стану студентів [9, с. 47].

Психічна складова, на думку М. В. Савчин та Л. М. Карамушки, відіграє важливу роль у підтриманні здоров'я, оскільки психоемоційна стабільність визначає здатність особистості до саморегуляції, ефективної діяльності та соціальної адаптації [62; 28]. Науковці зазначають, що емоційна культура та розвиток навичок подолання стресу сприяють формуванню життєстійкості студентів, підвищують рівень їхньої активності в навчальному процесі та соціальному середовищі. Науковець О. Мірошніченко відзначає, що психічне здоров'я тісно пов'язане з самосприйняттям, особистісною мотивацією і формуванням ціннісних орієнтирів, які визначають поведінкові стратегії студентів у повсякденному житті [48, с. 42].

Не менш важливим є соціальний компонент здорового способу життя. На думку В. Кулініченка та І. Підласого, соціальна активність і міжособистісні взаємини визначають якість життя, рівень соціальної підтримки та ефективність адаптаційних процесів у студентському середовищі [40; 52]. Науковці підкреслюють, що здатність до комунікації, участь у колективних заходах, формування здорових соціальних зв'язків сприяють розвитку саморегуляції, відповідальності та умінню дотримуватися норм здорового способу життя.

Раціональне харчування як компонент здорового способу життя також набуває великого значення. Як зазначає В. П. Грибан, правильне харчування забезпечує оптимальне функціонування органів і систем організму, підтримує енергетичний баланс та сприяє ефективному засвоєнню знань і виконанню фізичних вправ [19, с. 211]. Науковець підкреслює, що студенти часто нехтують режимом харчування, що негативно впливає на стан здоров'я, тому формування культури харчування є обов'язковим елементом освітнього процесу.

Науковці О. Б. Мехед та К. В. Мулик звертають увагу на значення режиму праці та відпочинку як складової здорового способу життя, підкреслюючи необхідність балансу між навчальним навантаженням, фізичною активністю та відновлювальними заходами [47; 46]. Вони зазначають, що недотримання режиму праці та відпочинку веде до зниження працездатності, збільшення рівня втоми, зростання ризику психоемоційних порушень і зниження ефективності навчальної діяльності.

Важливим компонентом є також відмова від шкідливих звичок. Як відзначають Т. М. Титаренко та О. Іванов, шкідливі звички, такі як куріння, зловживання алкоголем чи нездорове харчування, негативно впливають на фізичний і психічний стан особистості, знижують рівень соціальної адаптації та професійної готовності студентів [65; 26]. Науковці наголошують, що формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвиток мотивації до ведення здорового способу життя та застосування профілактичних заходів є важливими завданнями освітнього процесу.

Як зазначає Н. Є. Пангелова, інтеграція всіх компонентів здорового способу життя у систему освітньої діяльності студентів забезпечує комплексний підхід до збереження та зміцнення їхнього здоров'я [56, с. 50]. Науковиця підкреслює, що ефективне формування здорового способу життя можливо лише за умови поєднання фізичних, психічних, соціальних та поведінкових практик у щоденній діяльності студентів, а також створення відповідних умов у закладі вищої освіти.

Здоровий спосіб життя має надзвичайно велике значення у формуванні особистості людини, оскільки він визначає не лише фізичний стан, а й рівень психічного, соціального та духовного розвитку. Як зазначають науковці, здоров'я людини є базисом для реалізації її потенціалу, розвитку особистісних якостей та формування активної життєвої позиції [66, с. 15]. Здоровий спосіб життя створює умови для цілісного розвитку особистості, формує відповідальні ставлення до себе, свого тіла та власного добробуту, а також закладає основи для продуктивної взаємодії з соціальним середовищем [6, с. 117].

Психічна і емоційна стабільність, що забезпечується веденням здорового способу життя, виступає фундаментом для формування саморегуляції, самодисципліни та стресостійкості [54]. Науковці підкреслюють, що регулярне дотримання принципів здорового способу життя сприяє розвитку когнітивних функцій, концентрації уваги, пам'яті та мислення, що позитивно впливає на навчальну й професійну діяльність людини [48, с. 44]. Таким чином, здоровий спосіб життя виступає не лише фізіологічною потребою, а й чинником, що забезпечує психологічну гармонію та ефективне функціонування особистості в соціумі.

Фізичний аспект здорового способу життя також має важливе значення для розвитку особистості. Рухова активність, спортивні та оздоровчі практики сприяють зміцненню організму, підвищенню витривалості та енергійності, що, у свою чергу, формує у людини усвідомлення цінності здоров'я та відповідальності за власне життя [19, с. 212; 41]. На думку дослідників, регулярна фізична активність розвиває силу волі, рішучість та наполегливість, що є важливими якостями для становлення самостійної, організованої і цілеспрямованої особистості [47, с. 87].

Соціальна складова здорового способу життя сприяє розвитку міжособистісних навичок, умінню взаємодіяти в колективі та будувати здорові соціальні зв'язки. Науковці відзначають, що здатність до комунікації, участь у суспільно-корисній діяльності, дотримання соціальних норм і правил

формуються у людини частково через практику здорового способу життя, що сприяє розвитку соціальної компетентності та відповідальності [56, с. 52]. Взаємозв'язок між фізичним, психічним і соціальним здоров'ям створює цілісну систему, в межах якої особистість здатна ефективно функціонувати в різних життєвих ситуаціях.

Раціональне харчування, відпочинок, правильний режим дня та усвідомлений вибір поведінки, що сприяє збереженню здоров'я, формують у людини культуру поведінки, яка забезпечує стійкість до стресових ситуацій, здатність планувати діяльність та приймати відповідальні рішення. Як зазначає О. Б. Мехед, дотримання основ здорового способу життя сприяє формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку внутрішньої мотивації та ціннісних орієнтирів, що є важливими умовами самореалізації особистості [47, с. 86].

Здоровий спосіб життя сприяє розвитку самосвідомості, самоконтролю та усвідомленого ставлення до свого фізичного та психічного стану. Науковці підкреслюють, що саме усвідомлене прийняття рішень щодо власного здоров'я визначає активну життєву позицію людини, її відповідальність, здатність до самостійного планування життя та досягнення поставлених цілей [6, с. 119; 48, с. 45]. Крім того, практика здорового способу життя забезпечує стабільність психоемоційного стану, розвиток оптимістичного світогляду та стійкості до негативних впливів зовнішнього середовища.

Таким чином, значення здорового способу життя для формування особистості є багатогранним і комплексним. Він забезпечує гармонійний розвиток фізичних, психічних і соціальних компонентів особистості, формує відповідальність за власне життя, соціальну активність, здатність до саморегуляції та продуктивної діяльності. Комплексне дотримання принципів здорового способу життя сприяє формуванню цілісної, гармонійно розвиненої, самостійної та соціально адаптованої особистості, здатної ефективно реалізовувати свої потенційні можливості у різних сферах життєдіяльності.

## **1.2 Механізми та фактори формування здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників**

Формування здорового способу життя студентської молоді є однією з актуальних проблем сучасної педагогіки, психології та фізичного виховання, оскільки студентський вік характеризується інтенсивним особистісним розвитком, високим рівнем навчальних та соціальних навантажень, а також потребою адаптації до змінного середовища. Науковці підкреслюють, що здоровий спосіб життя слід розглядати як результат системної взаємодії особистості, соціального середовища та педагогічних впливів, який забезпечує гармонійний розвиток фізичних, психічних та соціальних складників людини [37, с. 60].

Як зазначає О. Г. Голубєва, формування здорового способу життя студентів вимагає застосування комплексного підходу, що інтегрує знання про фізичне виховання, психологію здоров'я та соціальну педагогіку [15, с. 36]. Науковиця підкреслює, що сучасні підходи до формування здорового способу життя повинні поєднувати теоретичну підготовку студентів, практичні оздоровчі заходи та розвиток ціннісного ставлення до власного здоров'я [59]. Вона наголошує на необхідності системного планування освітнього процесу, що дозволяє забезпечити поступове формування здорових звичок та стійких моделей поведінки.

В. Г. Кий-Кокарева у своїх дослідженнях зазначає, що формування здорового способу життя є багаторівневим процесом, який передбачає взаємодію індивідуальних особливостей студентів, навчальної дисципліни, культурно-оздоровчої діяльності та соціальних норм [32, с. 64]. Науковець підкреслює, що ефективність формування здорового способу життя багато в чому залежить від мотивації студентів, їх ціннісного ставлення до власного здоров'я та готовності до самостійної діяльності. Він акцентує увагу на тому, що формування здорового способу життя має відбуватися на основі поєднання навчально-виховних, фізкультурно-оздоровчих та психологічних засобів.

Такі науковці, як О. Д. Дубогай та В. П. Грибан, підкреслюють важливість педагогічного компонента у формуванні здорового способу життя [23; 19]. Вони зазначають, що студентська молодь потребує системної підтримки з боку викладачів і наставників, яка включає як теоретичне навчання про здоров'я, так і організацію практичної діяльності. У цьому контексті ефективним є поєднання занять фізичною культурою, оздоровчої роботи та формування психологічної компетентності, що дозволяє студентам усвідомлено здійснювати вибір на користь здорового способу життя [43].

О. Т. Кузнєцова у своїх працях зазначає, що формування здорового способу життя у студентів відбувається через інтеграцію сучасних оздоровчих технологій у систему фізичного виховання [37, с. 60]. Науковиця стверджує, що застосування інноваційних методів, таких як тренінги, рекреаційно-оздоровчі практики та спортивно-орієнтовані програми, підвищує зацікавленість студентів, формує внутрішню мотивацію та створює умови для системного підтримання здоров'я. Вона також наголошує на важливості врахування індивідуальних особливостей студентів при плануванні оздоровчої діяльності [8].

На думку О. М. Городецької, формування здорового способу життя студентської молоді передбачає поєднання виховних, освітніх і соціальних механізмів [17, с. 34]. Вона зазначає, що в процесі навчання студенти засвоюють не лише знання про здоров'я та методи його збереження, а й формують поведінкові моделі, що включають фізичну активність, раціональне харчування, гігієнічні звички та ефективне планування власної діяльності. Науковиця підкреслює, що активне залучення студентів до колективних заходів, спортивних програм і клубної діяльності сприяє соціалізації, розвитку навичок самоконтролю та відповідальності.

Важливим аспектом формування здорового способу життя є психологічна підтримка та розвиток мотиваційної сфери студентів. Н. В. Гранкіна-Сазонова відзначає, що психологічне благополуччя і життєстійкість є ключовими факторами, що визначають готовність студентів вести здоровий

спосіб життя [18, с. 12]. Науковиця підкреслює, що формування позитивного ставлення до власного здоров'я та відповідальних поведінкових стратегій потребує активного впровадження тренінгових методик, психолого-педагогічних консультацій та створення мотиваційного середовища, яке стимулює самостійне прийняття рішень.

О. Б. Мехед і К. В. Мулик у своїх дослідженнях відзначають значення культурологічного підходу до формування здорового способу життя [47; 46]. Вони стверджують, що формування культури здоров'я вимагає інтеграції знань про фізичний стан, психічне благополуччя, соціальні навички та етичні цінності. Науковці підкреслюють, що культура здоров'я формує у студентів усвідомлення цінності життя, здатність до самовдосконалення та відповідального ставлення до власного здоров'я.

Як зазначає О. О. Адаменко, ефективне формування здорового способу життя передбачає системну взаємодію різних педагогічних та соціальних чинників, що включає освітні програми, фізкультурно-оздоровчі технології, психологічну підтримку та мотиваційні стратегії [1, с. 12]. Науковець підкреслює, що комплексний підхід дозволяє забезпечити цілісне формування здорового способу життя студентів, стимулює усвідомлене ставлення до власного здоров'я та формує стійкі поведінкові навички, які зберігаються впродовж усього життя.

У наукових працях О. Мірошниченка та Н. Міхеєвої наголошується, що формування здорового способу життя повинно відбуватися на основі системного поєднання теоретичних знань, практичних навичок і формування ціннісного ставлення до власного здоров'я [48; 50]. Науковці підкреслюють, що активна участь студентів у спортивних, оздоровчих та соціально-педагогічних заходах сприяє розвитку самостійності, відповідальності та життєвої компетентності.

Внутрішні фактори формування здорового способу життя студентської молоді є складовою психолого-педагогічної системи, яка забезпечує активну участь особистості у процесі збереження та зміцнення власного здоров'я.

Науковці відзначають, що саме внутрішні мотиваційні та ціннісні складники визначають ефективність реалізації принципів здорового способу життя і формування стійких моделей поведінки [10, с. 21]. Внутрішні фактори включають психічні, емоційні, когнітивні та морально-ціннісні аспекти особистості, які взаємопов'язані і взаємодіють у процесі самостійної діяльності студента.

На думку Т. М. Мірошніченко, одним із ключових внутрішніх факторів є мотивація до ведення здорового способу життя, яка визначає прагнення студента дбати про своє фізичне та психічне здоров'я, здійснювати регулярну фізичну активність та дотримуватися правильного режиму дня [49, с. 32]. Вона підкреслює, що мотиваційна складова включає як зовнішнє стимулювання, так і внутрішнє усвідомлення цінності здоров'я, а високий рівень внутрішньої мотивації сприяє самостійності та відповідальності у прийнятті рішень щодо способу життя.

Психологічна стійкість і емоційне благополуччя виступають не менш важливими складниками внутрішніх факторів. Як зазначає М. В. Савчин, студенти, які володіють навичками емоційної регуляції та здатністю долати стресові ситуації, більш успішно підтримують власне здоров'я і активно формують здорові звички [62, с. 94]. Вона наголошує, що розвиток психічної стійкості передбачає усвідомлення власних ресурсів, управління емоціями та прийняття зважених рішень, що сприяє формуванню стабільних моделей поведінки, спрямованих на збереження фізичного та психічного стану.

Особливу увагу науковці приділяють розвитку ціннісного ставлення до власного здоров'я. О. М. Вакуленко підкреслює, що ціннісні орієнтири формують у студентів розуміння важливості здоров'я як фундаментальної умови реалізації особистісного потенціалу та життєвої компетентності [6, с. 115]. Науковець зазначає, що ціннісне ставлення до здоров'я визначає пріоритетність поведінкових стратегій і є ключовим чинником у виборі способу життя, що підтримує фізичну активність, правильне харчування, відмову від шкідливих звичок та розвиток самоконтролю.

Самооцінка та усвідомлення власних фізичних можливостей виступають ще одним важливим внутрішнім фактором. За дослідженнями Л. М. Карамушки та Т. М. Дзюби, усвідомлення індивідуальних особливостей організму, рівня фізичної підготовленості та можливостей до саморозвитку дозволяє студентам правильно планувати свою фізичну активність, обирати відповідні оздоровчі засоби та методи підтримання здоров'я [28, с. 26]. Вони підкреслюють, що усвідомлена самооцінка є умовою формування адекватної поведінки у сфері здоров'я та самодисципліни.

Важливим компонентом внутрішніх факторів є когнітивна складова, яка включає знання про фізичне та психічне здоров'я, усвідомлення наслідків шкідливих звичок та розуміння необхідності систематичного зміцнення організму. На думку Т. Є. Яворської, студентська молодь потребує спеціально організованого навчального процесу та інформаційної підтримки, що дозволяє сформувати критичне мислення, здатність аналізувати власну поведінку та приймати раціональні рішення щодо способу життя [68, с. 115]. Вона підкреслює, що ефективне формування здорового способу життя неможливе без розвитку у студентів знань, умінь та навичок, які забезпечують самостійне підтримання здоров'я.

Самоконтроль і саморегуляція є ще одним важливим аспектом внутрішніх факторів. Науковці відзначають, що здатність до самостійного контролю власної поведінки, планування режиму дня, фізичної активності та відпочинку визначає рівень сформованості здорового способу життя [10, с. 22]. Науковець зазначає, що саморегуляція формує стійкі моделі поведінки, допомагає запобігати негативним впливам середовища та підтримує гармонійний розвиток особистості.

Психологічна готовність до ведення здорового способу життя передбачає усвідомлення відповідальності за власне здоров'я, активну життєву позицію та бажання постійно вдосконалюватися. Н. Є. Пангелова наголошує, що розвиток внутрішньої мотивації та формування самосвідомості студента є умовою успішної реалізації оздоровчого потенціалу [44, с. 14].

Науковець зазначає, що внутрішні чинники є базисом для активного залучення студентів до освітніх, фізкультурних та соціально-педагогічних програм, що сприяють формуванню здорового способу життя.

Зовнішні фактори формування здорового способу життя студентської молоді є невід'ємною складовою педагогічного процесу, оскільки саме соціальне та освітнє середовище створює умови для реалізації внутрішньої мотивації та стимулює активну поведінку щодо збереження та зміцнення здоров'я. Науковці відзначають, що ефективність формування здорового способу життя залежить не лише від внутрішніх чинників особистості, а й від соціально-педагогічного впливу з боку сім'ї, навчального закладу, колективу однолітків та ширшого соціального середовища [36, с. 305].

На думку О. Т. Кузнецової, освітнє середовище закладу вищої освіти є ключовим чинником зовнішнього впливу на формування здорового способу життя студентів [37, с. 412]. Науковиця підкреслює, що організація навчального процесу, включаючи заняття з фізичного виховання, лекційні та практичні курси з питань здоров'я, а також позакласні оздоровчі заходи, створює умови для формування стійких здорових звичок. Вона зазначає, що освітня політика навчального закладу повинна сприяти розвитку фізичної активності, раціонального режиму дня, культурно-оздоровчих практик та психологічної компетентності студентів.

Важливу роль у формуванні здорового способу життя студентів відіграє соціальне середовище, до якого належить колектив однолітків та система взаємовідносин у студентському середовищі. Як зазначає В. П. Краснов, взаємодія з однолітками стимулює участь студентів у спортивних та рекреаційних заходах, формує навички соціальної взаємодії, відповідальності та підтримки здорового способу життя [20, с. 32]. Науковець підкреслює, що соціальний вплив є потужним механізмом формування поведінкових моделей, оскільки студенти орієнтуються на цінності та звички свого оточення.

Значний вплив на формування здорового способу життя має сімейне середовище та культурні традиції. О. Б. Мехед зазначає, що сім'я є першою і

найважливішою соціальною інституцією, яка формує ставлення до здоров'я, навички самоконтролю та поведінкові звички [47, с. 85]. Науковець підкреслює, що підтримка сім'ї, формування цінностей здоров'я з дитинства, створення умов для активного відпочинку та фізичної активності закладає фундамент для подальшого формування здорового способу життя в студентські роки.

Науковці також відзначають роль організаційних та методичних механізмів впливу на формування здорового способу життя. О. Т. Кузнецова у своїх дослідженнях наголошує на важливості застосування сучасних оздоровчих технологій у системі фізичного виховання, включаючи тренінги, спортивно-оздоровчі програми, рекреаційні практики та індивідуальні програми фізичного розвитку [37, с. 418]. Науковиця зазначає, що інтеграція цих технологій у навчальний процес створює стимулююче середовище для студентів, формує активну життєву позицію та підвищує рівень фізичної і психологічної компетентності.

Інформаційно-просвітницька діяльність закладів вищої освіти також є важливим механізмом зовнішнього впливу. Н. О. Адаменко підкреслює, що лекції, семінари, тренінги та тематичні просвітницькі кампанії дозволяють студентам отримати системні знання про здоровий спосіб життя, його складові, наслідки шкідливих звичок та способи їх запобігання [1, с. 13]. Науковець зазначає, що комплексна інформаційна підтримка сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я і активізує особистісну відповідальність.

Психологічна підтримка та супровід студентів є ще одним важливим зовнішнім фактором. Н. І. Ізмайлова відзначає, що ефективне формування здорового способу життя потребує створення психолого-педагогічного середовища, яке підтримує студентів у процесі адаптації до навчального навантаження, стресових ситуацій та соціальних викликів [55, с. 38]. Науковиця підкреслює, що включення психолого-педагогічних заходів у

освітній процес сприяє розвитку життєстійкості, саморегуляції та мотивації до ведення здорового способу життя.

Не менш важливим механізмом зовнішнього впливу є організація фізичного середовища та матеріально-технічної бази закладу. В. О. Жамардій відзначає, що наявність сучасних спортивних залів, тренажерних комплексів, рекреаційних зон та умов для активного відпочинку стимулює студентів до регулярної фізичної активності та створює умови для формування здорового способу життя [24, с. 221]. Науковець зазначає, що створення сприятливого фізичного середовища у закладі освіти є однією з умов комплексного підходу до збереження та зміцнення здоров'я студентів.

Отже, формування здорового способу життя у студентської молоді відбувається під впливом комплексної взаємодії внутрішніх і зовнішніх факторів. Внутрішні чинники включають мотивацію, ціннісні орієнтири, психологічну стійкість, самооцінку, когнітивні знання та здатність до самоконтролю і саморегуляції, що визначають усвідомлений вибір поведінки та відповідальне ставлення до власного здоров'я. Зовнішні фактори проявляються через освітнє середовище, соціальне оточення, сімейні цінності, організаційно-методичні та інформаційно-просвітницькі механізми, психологічну підтримку та умови фізичного середовища, які стимулюють активну участь студентів у формуванні здорового способу життя. Системна взаємодія цих факторів створює сприятливі умови для формування стійких здорових звичок, розвитку фізичної, психічної та соціальної компетентності, що є основою для гармонійного розвитку особистості та ефективної самореалізації в житті.

### **1.3 Проблеми та чинники, що перешкоджають формуванню здорового способу життя у студентів**

Формування здорового способу життя студентів у сучасних умовах стикається з низкою особистісних та психологічних бар'єрів, які ускладнюють

усвідомлене ставлення молоді до власного здоров'я та систематичної фізичної активності. На думку О. М. Власенко, одним із ключових внутрішніх бар'єрів є недостатня мотивація до ведення здорового способу життя, що часто пов'язано з високим навчальним навантаженням, стресовими ситуаціями та невідомістю організувати власний режим дня [10, с. 92]. Науковець підкреслює, що відсутність внутрішнього стимулу до збереження фізичного та психічного здоров'я призводить до формування пасивних моделей поведінки та звичок, які не сприяють активному підтриманню здоров'я.

Як зазначає М. С. Гончаренко, психоемоційне перевантаження під час адаптації до навчального процесу є суттєвим чинником, що впливає на стан здоров'я студентів [16]. Вона зазначає, що високий рівень тривожності, емоційного виснаження та психологічного дискомфорту часто призводить до зниження фізичної активності, порушення режиму сну та харчування, що негативно впливає на формування здорових звичок. Науковиця підкреслює, що адаптаційні труднощі на ранніх етапах навчання можуть мати довготривалий вплив на спосіб життя та загальний стан здоров'я молоді [57].

Особистісні риси студента також виступають важливим бар'єром у формуванні здорового способу життя. В. М. Карпенко відзначає, що низький рівень самоконтролю, недостатній рівень відповідальності за власне здоров'я та схильність до імпульсивної поведінки значно ускладнюють дотримання режиму фізичної активності, правильного харчування та відмову від шкідливих звичок [30, с. 5]. Науковець підкреслює, що без розвитку навичок самодисципліни та внутрішньої мотивації неможливо сформувати стійкі моделі поведінки, спрямовані на підтримку фізичного та психічного здоров'я.

Важливим психологічним бар'єром є також недостатня стресостійкість студентів. За дослідженнями М. П. Тимофієвої, студенти, які не володіють ефективними навичками управління стресом, частіше вдаються до шкідливих способів релаксації, таких як надмірне вживання кофеїну, недостатній сон або пасивний відпочинок [64, с. 120]. Вона зазначає, що відсутність ефективних механізмів психологічної регуляції та недостатній рівень емоційної

компетентності сприяють формуванню нездорових моделей поведінки, що негативно позначається на фізичному та психічному стані студентів.

Самооцінка та усвідомлення власних можливостей також виступають значущими бар'єрами. Як підкреслює І. А. Власенко, низька самооцінка та невпевненість у власних силах часто обмежують бажання студентів брати участь у спортивних та оздоровчих заходах, що знижує ефективність формування здорового способу життя [10, с. 95]. Науковець зазначає, що високий рівень самосвідомості та адекватна оцінка власних ресурсів сприяють активній участі у фізкультурно-оздоровчих заходах та розвитку стійких звичок здорового способу життя.

Психологічні бар'єри включають також індивідуальні особливості характеру та темпераменту студентів. Л. М. Карамушка та Т. М. Дзюба відзначають, що схильність до лінійності мислення, низька емоційна гнучкість, схильність до тривожності або підвищена дратівливість можуть ускладнювати усвідомлений вибір здорового способу життя та ефективну саморегуляцію [28, с. 28]. Вони підкреслюють, що розвиток психологічної компетентності та здатності до адаптації є ключовою умовою подолання цих бар'єрів.

Не менш важливим чинником є вплив навчальної та інформаційної перевантаженості на психоемоційний стан студентів. Науковці відзначають, що надмірне навантаження інформацією, відсутність часу на фізичну активність та відпочинок, а також постійний тиск досягнень можуть призводити до формування пасивних та шкідливих моделей поведінки [48, с. 43]. Внаслідок цього знижується мотивація до ведення здорового способу життя, зменшується увага до власного фізичного та психічного стану, що перешкоджає формуванню стійких оздоровчих звичок.

Соціальні та культурні чинники відіграють надзвичайно важливу роль у процесі формування здорового способу життя студентської молоді, оскільки саме соціальне середовище, колектив однолітків та культурні традиції визначають ціннісні орієнтири, моделі поведінки та мотивацію до збереження

фізичного і психічного здоров'я. Науковці відзначають, що студенти формують свої звички і ставлення до здоров'я не у вакуумі, а під впливом оточення, у якому поєднуються сімейні цінності, соціальні норми та культурні практики [47, с. 86].

Як зазначає О. О. Городецька, значну роль у соціальному середовищі студентів відіграє колектив однолітків, який впливає на активність, участь у спортивних та рекреаційних заходах, а також на формування стійких моделей поведінки [14, с. 35]. Науковець підкреслює, що відсутність підтримки з боку колективу або наявність негативних прикладів поведінки, таких як пасивний спосіб життя чи шкідливі звички, створює бар'єри для формування здорових звичок і знижує мотивацію до самостійного розвитку фізичних та психічних якостей.

Культурні чинники також відіграють значну роль у формуванні способу життя студентів. Як зазначає К. В. Мулик, соціально-культурне середовище, традиції харчування, звички відпочинку, ставлення до фізичної активності та спортивних практик визначають базові орієнтири для студентів [52, с. 74]. Науковець наголошує, що культурні стереотипи та моделі поведінки, закладені з дитинства, можуть як сприяти, так і перешкоджати формуванню здорового способу життя. Наприклад, відсутність культурного стимулу до регулярної фізичної активності або переважання пасивного способу дозвілля часто знижує рівень мотивації студентів до занять спортом та участі в оздоровчих заходах.

Сімейні цінності та традиції становлять окремий аспект соціального впливу. О. Б. Мехед зазначає, що сім'я формує первинне ставлення до здоров'я, моделює звички харчування, режим дня та організацію відпочинку [47, с. 85]. Науковець підкреслює, що відсутність сімейної підтримки або наявність шкідливих звичок у родині значно ускладнює формування здорового способу життя у студентів. Негативний вплив може проявлятися у низькій мотивації до фізичної активності, відсутності уваги до психологічного стану та недостатньому контролі за власним режимом дня.

Не менш значущим соціальним фактором є роль навчального колективу та викладачів. Науковці відзначають, що сприятливе педагогічне середовище, включаючи заохочення до участі у спортивних та оздоровчих заходах, наявність прикладів активного способу життя серед викладачів та наставників, створює соціальний стимул для студентів [36, с. 308]. Водночас недостатня увага педагогів до організації здоров'язбережувальних заходів або формування мотивації студентів до активного способу життя може стати перешкодою для розвитку здорових звичок.

Соціальні медіа та інформаційні ресурси також виступають потужним чинником впливу на поведінку студентів. Як зазначає Н. Є. Пангелова, сучасні інформаційні канали формують соціальні норми і моделі поведінки, зокрема щодо харчування, фізичної активності, способів відпочинку та цінності здоров'я [44, с. 12]. Неправильна подача інформації або популяризація шкідливих моделей поведінки може формувати у студентів пасивне ставлення до власного здоров'я та знижувати ефективність формування здорового способу життя.

Економічні та матеріальні умови також належать до соціальних чинників. В. О. Жамардій зазначає, що обмежений доступ до спортивних споруд, рекреаційних зон, здорового харчування та культурних заходів створює додаткові бар'єри для формування здорового способу життя студентів [24, с. 223]. Науковець підкреслює, що соціально-економічні умови визначають реальні можливості студентів щодо підтримки фізичного та психічного здоров'я, а їхня відсутність або обмеженість знижує мотивацію до самостійного розвитку здорових звичок.

Організаційно-освітні та матеріально-технічні проблеми є одними з ключових перешкод на шляху формування здорового способу життя студентів. Як зазначає О. Т. Кузнецова, ефективність фізичного виховання та оздоровчих програм безпосередньо залежить від правильного поєднання навчального навантаження та організації часу для активного відпочинку [37, с. 415]. Вона підкреслює, що перевантаженість навчальними заняттями,

інтенсивний графік лекцій та практичних курсів часто призводять до нестачі часу на фізичну активність, що, у свою чергу, сприяє розвитку пасивного способу життя та формуванню шкідливих звичок.

Науковці відзначають, що структура навчального процесу у вищих навчальних закладах часто не враховує потреби студентів у систематичному фізичному та психоемоційному відновленні [23, с. 172]. Надмірна концентрація на академічних досягненнях та високі вимоги до успішності створюють психологічний тиск, який знижує мотивацію до занять спортом та активного відпочинку. Внаслідок цього студенти стикаються з труднощами у плануванні свого режиму дня та організації здорового способу життя.

Матеріально-технічні умови закладу освіти також є суттєвим фактором. На думку В. О. Жамардія, обмежена доступність сучасних спортивних залів, тренажерних комплексів, рекреаційних зон та відкритих майданчиків негативно впливає на рівень фізичної активності студентів [24, с. 224]. Він підкреслює, що навіть за наявності внутрішньої мотивації у студента відсутність відповідних умов для тренувань або оздоровчих заходів може значно знизити ефективність формування здорових звичок.

Проблеми організаційного характеру включають також недостатню інтеграцію сучасних оздоровчих технологій у навчальний процес. Як зазначає В. Г. Кий-Кокарева, недостатнє використання інноваційних методик фізичного виховання, фітнес-технологій та рекреаційних програм обмежує можливості студентів для самостійного контролю за фізичною активністю та станом здоров'я [33, с. 48]. Вона підкреслює, що без системної організаційної підтримки та педагогічного супроводу ефективність формування здорового способу життя значно знижується.

Важливим аспектом є і питання методичного забезпечення оздоровчих та фізкультурних занять. О. Т. Кузнєцова зазначає, що відсутність чітких методичних рекомендацій, системності в проведенні занять та недостатня кваліфікація викладачів у сфері здоров'язберезувальних технологій перешкоджає формуванню у студентів усвідомленого ставлення до здорового

способу життя [38, с. 83]. Підкреслюється, що методична підтримка, адаптація програм під індивідуальні потреби студентів та врахування вікових та фізичних особливостей є обов'язковою умовою ефективності навчально-виховного процесу.

Крім того, організаційно-освітні проблеми пов'язані з недостатньою системністю інформаційної та просвітницької роботи щодо здорового способу життя. Н. О. Адаменко відзначає, що лекційні та практичні заняття часто не інтегрують знання про здоров'я з іншими предметами навчальної програми, що знижує ефективність формування усвідомленого ставлення до фізичного та психічного стану [1, с. 14]. Вона підкреслює, що комплексний підхід, який поєднує навчальні, практичні та позакласні заходи, здатний суттєво підвищити рівень залученості студентів у здоров'язбережувальну діяльність.

Отже, проблеми та чинники, що перешкоджають формуванню здорового способу життя у студентів, охоплюють три основні групи. Особистісні та психологічні бар'єри включають низьку мотивацію, недостатній рівень самоконтролю, психологічну нестійкість, емоційні перевантаження та низьку самооцінку. Соціальні та культурні чинники пов'язані з впливом колективу однолітків, сімейних цінностей, культурних традицій, соціально-економічних умов та інформаційного середовища, що може як стимулювати, так і перешкоджати веденню здорового способу життя. Організаційно-освітні та матеріально-технічні проблеми включають перевантаження навчальним процесом, недостатню доступність спортивних та рекреаційних ресурсів, слабку методичну підтримку та обмежену інтеграцію сучасних оздоровчих технологій. Комплексне розуміння цих чинників дозволяє визначити основні перешкоди та об'єкти впливу для розробки ефективних програм формування здорового способу життя студентів.

## **Висновки до першого розділу**

У результаті проведеного аналізу наукової літератури щодо проблеми формування здорового способу життя студентської молоді можна зробити низку важливих висновків, які відображають теоретичні основи та сучасний стан досліджуваної проблеми. Здоровий спосіб життя виступає складним та багатогранним явищем, що включає в себе фізичні, психічні, соціальні та поведінкові компоненти. Він формується як результат системної взаємодії знань, умінь, навичок, цінностей та установок особистості, що забезпечують підтримку оптимального рівня здоров'я, активного способу життя та гармонійного розвитку людини.

Поняття здоров'я в сучасній науковій літературі розглядається не лише як відсутність хвороб, а як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Здоровий спосіб життя включає фізичну активність, збалансоване харчування, повноцінний сон, відмову від шкідливих звичок, підтримку психоемоційного стану та розвиток соціальних компетенцій. Формування цих аспектів у студентів є складним процесом, що вимагає усвідомленого підходу, мотивації, системності та підтримки з боку освітнього середовища.

Суттєве значення у формуванні здорового способу життя належить структурним компонентам, які включають фізичну, психічну, соціальну, духовну та поведінкову складові. Фізична складова забезпечує розвиток рухових навичок, зміцнення організму та профілактику захворювань, психічна - підтримку емоційного балансу, стресостійкості та психологічного благополуччя, соціальна - розвиток комунікативних навичок, ціннісних орієнтирів та соціальної адаптації, духовна-формування системи моральних цінностей та відповідального ставлення до власного життя та життя оточуючих, поведінкова - усвідомлені звички та практики, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я. Взаємодія цих компонентів формує

цілісну систему здорового способу життя, що є основою для гармонійного розвитку особистості.

Формування здорового способу життя студентів відбувається під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів. До внутрішніх належать мотивація, самооцінка, психологічна стійкість, ціннісні орієнтири, навички самоконтролю та саморегуляції. Ці фактори визначають усвідомлений вибір поведінки та активну участь у фізкультурно-оздоровчих заходах. Зовнішні фактори включають вплив соціального оточення, культурні традиції, сімейні цінності, організаційно-методичні умови, наявність ресурсів для занять спортом та інформаційно-просвітницьку діяльність. Системна взаємодія внутрішніх і зовнішніх факторів створює сприятливі умови для формування стійких здорових звичок та розвитку фізичного, психічного та соціального потенціалу студентів.

Водночас існує низка проблем та перешкод, що ускладнюють формування здорового способу життя. Особистісні та психологічні бар'єри включають низьку мотивацію, недостатній рівень самоконтролю, психоемоційні перевантаження, невміння планувати час, низьку стресостійкість та недостатню самооцінку. Соціальні та культурні чинники, що перешкоджають формуванню здорового способу життя, пов'язані з впливом колективу однолітків, сімейних традицій, культурних стереотипів, соціально-економічних умов та інформаційного середовища. Організаційно-освітні та матеріально-технічні проблеми включають перевантаження навчальним процесом, обмежену доступність спортивних споруд та рекреаційних зон, слабку методичну підтримку та недостатню інтеграцію сучасних оздоровчих технологій у навчальний процес. Комплексний вплив цих чинників створює складну ситуацію, що потребує комплексного підходу та системного вирішення.

Важливим аспектом формування здорового способу життя є роль освітнього середовища та педагогічної підтримки. Сучасні підходи передбачають інтеграцію здоров'язберезувальних програм у навчальний

процес, використання інноваційних технологій фізичного виховання, рекреаційних та фітнес-програм, розвиток мотивації та усвідомлення студентами значення здорового способу життя. Підтримка з боку педагогів, створення сприятливих умов для самостійного розвитку та залучення студентів до активної фізкультурно-оздоровчої діяльності є однією з ключових умов ефективного формування здорових звичок [39].

Таким чином, аналіз наукової літератури дозволяє констатувати, що формування здорового способу життя студентської молоді є багатокомпонентним та складним процесом, що залежить від взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, психологічних особливостей студентів, соціально-культурного середовища та організаційно-освітніх умов. Усвідомлення цих аспектів є основою для розробки ефективних програм, спрямованих на підтримку фізичного, психічного та соціального здоров'я студентів, що забезпечує не лише гармонійний розвиток особистості, а й підвищує здатність молоді до самореалізації та успішної інтеграції у сучасне суспільство.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

#### **2.1 Вітчизняний досвід формування здорового способу життя у майбутніх фахівців соціальної роботи**

Сучасна підготовка соціальних працівників в Україні переживає етап серйозних трансформацій. Сьогодні вже недостатньо просто навчити студента нормативної бази чи теорії комунікації. Викладачі та адміністрація університетів починають усвідомлювати, що здоров'я фахівця соціальної сфери є його головним робочим інструментом [60]. Якщо соціальний працівник не вміє дбати про свій фізичний стан і не знає алгоритмів екологічного проживання стресу, він дуже швидко вигорить на роботі. Саме тому вітчизняні заклади вищої освіти намагаються створювати таке середовище, яке б допомагало молоді формувати корисні звички та життєстійкість ще зі студентської лави [4].

Цей процес починається з перегляду самих навчальних планів. Формальні лекції поступово відходять на другий план, поступаючись місцем більш прикладним дисциплінам. У розкладах з'являються предмети, присвячені основам валеології, технікам збереження психологічної стійкості, тайм-менеджменту та профілактиці професійної деформації [13]. Багато вишів пропонують студентам спеціальні вибіркові курси. Їхня головна мета полягає в тому, щоб дати майбутнім фахівцям реальні навички саморегуляції. Адже людина, яка не може впоратися з власними емоціями, навряд чи зможе якісно надати підтримку іншим.

Досвід різних регіонів демонструє різні підходи до збереження здоров'я студентів. КНУ імені Тараса Шевченка та Львівський університет імені Івана Франка фокусуються переважно на психологічних тренінгах та масових

заходах. Натомість більш спеціалізований підхід реалізується в Національному університеті біоресурсів і природокористування України. Підготовка майбутніх фахівців часто поєднує класичну соціальну роботу з елементами психологічної реабілітації. Такий підхід не лише готує молодь до роботи у складних реаліях сьогодення, але й вчить вчасно відстежувати власний рівень втоми та застосовувати техніки відновлення. Свій цікавий підхід має і Дніпровська політехніка, де студенти самі долучаються до створення проєктів із профілактики небезпечних захворювань чи навчання безпечній поведінці [22]. Умови воєнного стану та постійні тривоги змусили університети зробити максимальний акцент на ментальному здоров'ї. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених дітей або родин, які втратили дім, вимагає від фахівця величезної емоційної віддачі, що підвищує ризик швидкого вигорання. Тому психологічні служби при університетах почали працювати набагато активніше. Вони не просто консультують студентів за запитом, а проводять спеціальні заняття, де навчають технікам зниження тривожності та правильному розділенню особистих і робочих емоцій.

Ще одним потужним інструментом формування здорового способу життя став вітчизняний волонтерський рух. Для студентів соціальної роботи волонтерство є не просто громадською діяльністю, а повноцінним практичним майданчиком. Допомагаючи тим, хто опинився у біді, молодь розвиває емпатію та практичні комунікативні навички. Крім того, університетські психологи відзначають цікаву закономірність. Студенти, які активно волонтерять, зазвичай мають вищий рівень стресостійкості та менше схильні до емоційних спадів, оскільки постійно відчують свою реальну користь для суспільства.

Звісно, усі ці ініціативи не виникають на порожньому місці. Вони спираються на загальнодержавні нормативні документи, зокрема на Національну стратегію формування здорового способу життя [53]. Ця

законодавча база дає університетам більше можливостей для офіційної співпраці з різними громадськими та міжнародними організаціями.

Звісно, впровадження таких ініціатив гальмується хронічним недофінансуванням більшості українських вишів. Брак коштів на оновлення інвентарю або створення комфортних зон розвантаження призводить до того, що здоров'язбережувальні програми часто тримаються виключно на ентузіазмі студентського самоврядування та окремих викладачів. Через це в багатьох закладах освіти подібні здоров'язбережувальні програми тримаються виключно на особистому ентузіазмі окремих викладачів та активності студентського самоврядування. Попри всі ці об'єктивні складнощі, розуміння того, що соціальний працівник має бути здоровим як фізично, так і психологічно, поступово і невідворотно закріплюється в українській системі вищої освіти.

Майбутні фахівці по справжньому усвідомлюють цінність здоров'я саме під час фахової практики [63]. Коли майбутні фахівці потрапляють до центрів соціальних служб, притулків або громадських організацій, вони стикаються з реальними випадками професійного вигорання серед діючих працівників. Саме в цей момент теоретичні знання з валеології та психології проходять перевірку реальністю. Студенти на власні очі бачать, як недотримання режиму праці та невміння відновлюватися впливають на якість надання соціальних послуг. Тому керівники практики від сучасних українських установ намагаються не лише давати здобувачам суто професійні завдання, а й залучати їх до корпоративних заходів із психологічного розвантаження [27].

Новітньою тенденцією у вітчизняній підготовці є поступове впровадження елементів супервізії ще на етапі університетського навчання. Це спеціальні формати зустрічей, де здобувачі освіти можуть проговорити свої страхи, сумніви та важкі емоції, які виникають під час спілкування зі складними клієнтами. Викладачі та наставники вчать молодь екологічно проживати ці стани і не пропускати весь чужий біль через себе. Це критично

важлива навичка для збереження психічного здоров'я. Ця навичка є критично важливою саме зараз. Соціальна підтримка внутрішньо переміщених дітей в умовах воєнного стану вимагає від фахівця колосального емоційного ресурсу. Працюючи з дитячою травмою та родинами, що втратили дім, соціальний працівник має вміти екологічно проживати ці стани, щоб не допустити власного вигорання.

Не варто забувати і про потенціал неформальної освіти. У багатьох закладах вищої освіти зараз активно розвивається підхід «рівний рівному». Практика показує, що молодь набагато краще сприймає інформацію про здоровий спосіб життя, коли про це розповідають не викладачі з кафедри, а такі ж самі студенти. З огляду на це в університетах створюються різноманітні молодіжні клуби, де в довірливій атмосфері обговорюють питання ментального здоров'я, правильного харчування в умовах гуртожитку чи важливості фізичної активності [45]. Така взаємодія часто дає значно кращі результати та більший відгук, ніж традиційні лекції.

Окремо варто виділити перехід психологічної підтримки в онлайн формат. Досвід дистанційного навчання та виклики повномасштабного вторгнення спонукали університети створювати анонімні чати, студентські телеграм канали самодопомоги та впроваджувати мобільні додатки для контролю тривожності. Для сучасного покоління такий формат допомоги виявився найбільш зрозумілим та доступним.

Якщо проаналізувати весь цей масив вітчизняного досвіду, можна побачити одну чітку закономірність. Українська система підготовки фахівців соціальної сфери змушена дуже швидко адаптуватися до надзвичайно складних кризових умов. Ми вже не маємо можливості просто говорити про здоров'я у форматі сухої теорії. Для майбутнього соціального працівника в Україні вміння зберегти своє фізичне та психічне благополуччя є питанням базового професійного виживання та єдиною умовою для того, щоб ефективно підтримувати тих, хто цього найбільше потребує.

Окремої уваги заслуговує роль студентського самоврядування у популяризації здорового способу життя. Практика показує, що ініціативи, які спускаються виключно від адміністрації чи викладачів, часто сприймаються молоддю формально. Натомість ситуація кардинально змінюється, коли рушійною силою стають самі здобувачі освіти [61; 67]. Студентські ради на факультетах соціальної роботи часто беруть на себе організацію різноманітних челенджів з відмови від шкідливих звичок, марафонів здорового харчування або спільних спортивних заходів. Оскільки такі ініціативи розробляються з урахуванням реальних інтересів сучасної молоді, вони мають значно більший відгук та ефективність [10].

Також варто згадати про поступове формування екологічної свідомості як складової здоров'я. У багатьох українських вишах сьогодні впроваджуються ініціативи із сортування сміття, збереження ресурсів та створення комфортних зелених зон на території кампусів. Для студентів спеціальності «Соціальна робота» перебування в такому середовищі має додаткову цінність. Вони на практиці переконуються, наскільки тісно фізичне та ментальне благополуччя людини пов'язане з умовами навколишнього середовища. Це розширює їхній професійний світогляд і вчить мислити комплексно при вирішенні соціальних проблем.

Підходи до формування здорового способу життя студентів в Україні суттєво змінилися. Якщо раніше увага фокусувалася переважно на медичних оглядах та нормативних заняттях з фізичного виховання, то сьогодні заклади вищої освіти переходять до створення комплексної системи здоров'язбереження. Ця система базується на поєднанні оновлених навчальних програм, активної роботи психологічних служб, розвитку студентського волонтерства та неформальної освіти.

Сучасні українські реалії, зокрема умови повномасштабної війни, змусили університети змістити фокус на збереження психічного здоров'я та стресостійкості молоді. Незважаючи на об'єктивні труднощі з фінансуванням

та матеріально-технічним забезпеченням, вітчизняні виші продовжують шукати дієві формати підтримки майбутніх соціальних працівників. Формування культури здоров'я перетворилося з формальної вимоги на життєву необхідність. Для майбутнього соціального працівника власне фізичне та психоемоційне благополуччя є не просто особистою справою, а ключовим професійним ресурсом, без якого неможливо надавати якісну та безпечну допомогу іншим людям.

## **2.2 Зарубіжний досвід турботи про здоров'я серед майбутніх соціальних працівників**

Провідні країни світу вже давно відмовилися від формального підходу до здоров'я студентів. У закладах вищої освіти Європи та Північної Америки турбота про фізичне, психічне та соціальне благополуччя є не просто додатковою опцією, а базовим елементом підготовки [69]. Особливо яскраво це проявляється на факультетах, які готують майбутніх соціальних працівників. Зарубіжні фахівці чітко розуміють одну закономірність: неможливо навчити студента допомагати іншим та займатися соціальною чи психологічною реабілітацією вразливих груп населення, якщо він сам не має навичок збереження власного ресурсу [73]. Для кращого розуміння цих механізмів варто детальніше розглянути підходи, які застосовуються у США, Канаді, Фінляндії та Великій Британії.

Університетська політика США у сфері здоров'я побудована на прагматичному підході. Профілактика вигорання соціальних працівників розглядається там як питання збереження кадрового потенціалу. Основу цієї системи складають університетські центри здоров'я, які надають студентам спектр послуг від медичних консультацій до спеціалізованих груп підтримки. Наприклад, у University of Michigan-Flint або University of California (UCLA) діють розгалужені служби психологічної підтримки [70]. Вони пропонують

величезний спектр послуг від програм підтримки фізичної активності до спеціалізованих груп взаємодопомоги. Майбутні соціальні працівники в американських вишах обов'язково проходять курси з психології здоров'я, управління стресом та кризової інтервенції. При цьому теорія завжди підкріплюється практикою. Здобувачі освіти беруть активну участь у волонтерських програмах, працюють у громадах та навчаються застосовувати здоров'язбережувальні підходи в реальних життєвих ситуаціях. Це допомагає їм стати справжнім прикладом для своїх майбутніх клієнтів [69].

Досвід Канади, передбачає максимально глибоку інтеграцію питань здоров'я безпосередньо в освітній процес. Канадські заклади освіти працюють у межах потужної національної стратегії «Mental Health on Campus». Її головна ідея полягає у створенні психологічно безпечного середовища для кожного студента [74]. Дуже показовими у цьому плані є підходи University of British Columbia та McGill University [75]. Навчання майбутніх соціальних працівників робить величезний акцент на підготовці до роботи з клієнтами, які переживають важкі кризові ситуації або мають серйозні емоційні травми [71]. Щоб студенти могли витримувати таке навантаження, їх навчають найсучаснішим методам психологічної підтримки та саморегуляції. Канадські викладачі масово використовують інтерактивні формати: симуляційні кейси, розбір реальних ситуацій у безпечних умовах тренінгу, групові рефлексії. Це дозволяє майбутнім фахівцям відпрацювати навички збереження власного ресурсу ще до того, як вони почнуть повноцінну професійну практику.

Зовсім інший, але не менш ефективний підхід демонструє Фінляндія. У скандинавській моделі здоров'я студентів розглядається як стратегічний ресурс держави, який напряду визначає успішність людини у навчанні та майбутній професії [78]. Фінська система відрізняється неймовірною системністю. Наприклад, у University of Oulu турбота про здобувачів освіти проявляється на рівні самої організації простору. Йдеться про ергономічне навчальне середовище, обов'язковий доступ до якісного та здорового

харчування, заохочення до постійної фізичної активності [77]. Для студентів спеціальності «Соціальна робота» тут створюють окремі тренінгові програми з розвитку життєстійкості та профілактики соціальних ризиків. Фінські університети навчають майбутніх фахівців тому, як правильно та ефективно комунікувати про здоровий спосіб життя з різними верствами населення. Особливістю цієї країни є дуже високий рівень державної підтримки, завдяки чому медичні, освітні та соціальні служби працюють як єдиний злагоджений механізм.

Традиції підготовки соціальних працівників існують у Великій Британії. Вони будують свою роботу на концепції створення безпечного та підтримуючого середовища. Оксфордський університет та Единбурзький університет мають надзвичайно потужні студентські служби добробуту [76]. Для британських студентів соціальної роботи критично важливою є участь у програмах, які стосуються *safeguarding* (захисту та безпеки вразливих осіб) та *health promotion* (популяризації здоров'я). Програми підготовки включають глибинне вивчення методів профілактики залежностей, роботи з ризикованою поведінкою та розвитку високого рівня емоційного інтелекту. Британська модель заохочує студентів не бути пасивними споживачами послуг. Майбутні соціальні працівники самі організовують оздоровчі кампанії, спортивні турніри та різноманітні просвітницькі заходи, що сприяє формуванню їхньої професійної ідентичності [72].

Підсумовуючи аналіз іноземної практики, можна дійти кількох важливих висновків. Передові країни світу об'єднує спільне бачення: формування здорового способу життя майбутнього соціального працівника вимагає поєднання освітнього, фізичного та психологічного компонентів. Головний секрет їхнього успіху полягає у системності. Вони не просто читають лекції про користь здоров'я, а створюють середовище, де бути здоровим є зручно, доступно та природно. Зарубіжний досвід чітко демонструє, що постійний доступ до якісної психологічної підтримки та

можливість практикувати навички самозбереження у безпечних університетських умовах є найкращою профілактикою професійного вигорання. Ці підходи та моделі взаємодії між державними інституціями, університетами та громадами є надзвичайно цінним орієнтиром для вдосконалення системи підготовки соціальних працівників в Україні.

Австралія та Німеччина демонструють дещо інший підхід до турботи про фахівців соціальної сфери. В австралійських закладах вищої освіти, наприклад в University of Melbourne, на перше місце виходить так званий підхід, орієнтований на травму (trauma-informed care). Студентів соціальної роботи з перших днів навчання готують до того, що вони будуть стикатися з чужим болем. Тому їх вчать розпізнавати ознаки прихованої травматизації не лише у своїх майбутніх клієнтів, а й у самих себе [80]. Австралійська модель робить величезний акцент на розвитку особистої стійкості (resilience). Для цього в університетах функціонують спеціальні групи рівної підтримки, де здобувачі освіти можуть вчитися екологічно виражати свої емоції в колі однолітків.

Німецька система підготовки соціальних працівників традиційно вирізняється строгістю та увагою до психогігієни праці. У Німеччині турбота про здоров'я студента тісно пов'язана з обов'язковою навчальною супервізією. Коли майбутній фахівець проходить практику в соціальних службах чи реабілітаційних центрах, він ніколи не залишається сам на сам зі своїми враженнями. Після спілкування зі складними категоріями населення студенти обов'язково розбирають свої реакції та переживання разом із досвідченим наставником-супервізором. Це дозволяє запобігти накопиченню стресу та вчить молодь відокремлювати власні емоції від проблем клієнта, що є головною запорукою збереження психічного здоров'я у цій професії [79].

Окремим потужним напрямком, який зараз масово інтегрується в іноземну університетську практику, є використання цифрових технологій для

здоров'язбереження. Зарубіжні університети створюють власні мобільні додатки та онлайн платформи. Завдяки таким рішенням студент може в будь-який час доби пройти швидкий тест на рівень тривожності, знайти техніки дихальної гімнастики або анонімно зв'язатися з кризовим консультантом. Цифровізація робить турботу про себе максимально доступною та звичною справою для сучасної молоді.

Крім того, їх досвід показує величезну роль самої інфраструктури кампусу у формуванні корисних звичок. Простір проектується таким чином, щоб спонукати молодь до руху та емоційного розвантаження. Наявність безпечних велодоріжок, відкритих безкоштовних спортивних майданчиків, кімнат для медитації та зон відпочинку на свіжому повітрі створює умови, за яких вести здоровий спосіб життя стає набагато простіше, ніж його ігнорувати.

Аналіз досвіду дозволяє побачити ключову відмінність іноземних моделей формування здорового способу життя. Вона полягає у тотальному превентивному характері всіх заходів. Провідні заклади вищої освіти світу не чекають, поки майбутній соціальний працівник зіткнеться з емоційним вигоранням чи погіршенням фізичного стану під час навчання або практики. Вони діють на випередження, вибудовуючи навколо студента потужну та непомітну екосистему підтримки [69].

Головна перевага такого комплексного підходу полягає в тому, що турбота про здоров'я не обмежується лише медичними послугами чи заняттями зі спорту. Вона пронизує весь освітній процес: від архітектури університетського містечка до змісту кожної окремої дисципліни. Системне впровадження навчальної супервізії, навчання технікам саморегуляції, вільний доступ до психологічної підтримки та культивування життєстійкості формують у студентів міцний фундамент для подальшої роботи.

Для української системи соціальної роботи цей досвід має надзвичайну цінність. В умовах сучасних викликів, коли вітчизняні соціальні працівники

змушені щодня працювати з наслідками війни, травмами та кризовими станами населення, питання збереження власного здоров'я стає питанням професійної придатності. Адаптація та запозичення кращих зарубіжних практик зі створення підтримуючого освітнього середовища дозволить готувати в Україні фахівців нового покоління. Такі спеціалісти будуть здатні ефективно допомагати вразливим категоріям, зокрема внутрішньо переміщеним особам, зберігаючи при цьому власний психоемоційний та фізичний ресурс.

### **2.3 Організація дослідження та обґрунтування програми формування здорового способу життя «Молодь обирає здоров'я»**

Практичний етап роботи був спрямований на те, щоб глибоко та всебічно вивчити ставлення майбутніх фахівців соціальної сфери до свого здоров'я. Для проведення експериментального дослідження обрано базу Національного університету біоресурсів і природокористування України. Вибірку склали 40 студентів віком від 21 до 23 років. Такий вибір респондентів не є випадковим, адже саме в цьому віковому проміжку відбувається активне професійне становлення особистості та остаточно закріплюються щоденні поведінкові звички. Для соціального працівника ці звички є критично важливими, оскільки його власне здоров'я виступає основним інструментом допомоги іншим людям.

Організація дослідження базувалася на традиційній методології педагогічного та психологічного пошуку. Весь процес був розділений на три послідовні етапи: констатувальний, формувальний та контрольний-аналітичний. У межах виконання цієї кваліфікаційної роботи основна увага на проведенні констатувального зрізу та детальному теоретичному обґрунтуванні програми, яка була використана для подальшого

формувального впливу. Першочергова мета на цьому етапі полягала у тому, щоб максимально об'єктивно зафіксувати реальну ситуацію.

Щоб отримати достовірні дані під час констатувального етапу, підібрано комплекс із трьох діагностичних інструментів(див. Табл. 2.1). Кожен із них був спрямований на вивчення окремого аспекту життєдіяльності молоді. Щоб структурувати підхід та наочно продемонструвати логіку дослідження, згрупувано обрані методики за трьома основними критеріями: когнітивним, поведінково-діяльнісним та психоемоційним.

**Таблиця 2.1**

**Діагностичний інструментарій для вивчення стану здоров'я та способу життя студентів**

| Критерій оцінювання | Що досліджували                                               | Назва використаної методики                                     |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Поведінковий        | Режим дня, фізична активність, харчові звички                 | Тест «Суб'єктивна оцінка способу життя та соматичного здоров'я» |
| Психосоціальний     | Управління стресом, соціальне благополуччя, духовне зростання | Тест «Суб'єктивна оцінка способу життя та соматичного здоров'я» |
| Когнітивний         | Режим дня, фізична активність, харчові звички                 | Опитувальник «Профіль здорового способу життя ПроЗСЖ II»        |

Першою методикою став тест «Суб'єктивна оцінка способу життя та соматичного здоров'я». Цей інструмент був обраний через те, що він дає здобувачам можливість самостійно проаналізувати свій поточний стан. Відповідаючи на запитання, студенти аналізували свій режим дня, особливості

харчування та рівень рухової активності. Це дозволило нам виявити внутрішні бар'єри, які заважають молоді вести активне життя.

Другим кроком стало використання опитувальника «Профіль здорового способу життя ПроЗСЖ II». Ця методика дозволяє оцінити здоров'я не просто як відсутність хвороб, а як складну багатокомпонентну систему. Завдяки чому зрозуміло рівень соціального та психологічного благополуччя респондентів, їхню здатність до управління стресом та духовне зростання. Для майбутніх працівників соціальної сфери наявність цих навичок є базовою умовою профілактики професійного вигорання в умовах високого емоційного навантаження.

Останнім елементом діагностичного комплексу став «Опитувальник ерудованості у питаннях здорового способу життя». Він був необхідний для перевірки загального обсягу теоретичних знань студентів. Нам було важливо побачити фактичний рівень їхньої обізнаності та вміння відрізнити науково доведені факти від поширених міфів. Повний перелік запитань цього опитувальника у Додатку Е нашої роботи, щоб продемонструвати змістовне наповнення анкети, не перевантажуючи при цьому основний текст дипломної роботи.

Проаналізувавши отримані результати діагностики та спираючись на вивчений вітчизняний і зарубіжний досвід, необхідність створення нового практичного інструменту. Відповіддю на цей запит стала розробка спеціальної тренінгової програми.

Розроблена програма «Молодь обирає здоров'я» стала логічним продовженням проведеної діагностики. Отримані на констатувальному етапі дані підтвердили, що студентам часто бракує не лише системних теоретичних знань, а й практичних інструментів для підтримки власного добробуту в умовах стресу.

В основі програми ідея формування особистої відповідальності студента за свій фізичний та емоційний стан. Основна мета розробки полягає в тому, щоб допомогти молоді глибше зрозуміти сутність здоров'я, усвідомити реальну небезпеку шкідливих звичок та виробити стійку мотивацію до самозбереження. Структура програми побудована за модульним принципом і охоплює найважливіші сфери життєдіяльності. Для кращого розуміння архітектури проєкту ми розробили схему, яка відображає основні змістові блоки.

| Захід                                                  | Цільова шкала/аспект ЗСЖ                    | Очікуваний ефект                       |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| Лекції та тренінги                                     | Ерудованість, Управління стресом            | Підвищення обізнаності                 |
| Освітні платформи<br>(Coursera, Prometheus,<br>Moodle) | Знання про ЗСЖ                              | Розвиток самостійного навчання         |
| Спортивні клуби<br>та змагання                         | Фізична активність,<br>Соціальна взаємодія  | Залучення до активного способу життя   |
| Волонтерські проєкти                                   | Психоемоційний стан,<br>Соціальна підтримка | Формування соціальної відповідальності |

**Рис. 2.1. Структура тренінгової програми «Молодь обирає здоров'я»**

Методика реалізації програми передбачає використання виключно активних форм навчання. Ми свідомо відмовилися від формальних лекцій на користь інтерактивної взаємодії. Це дозволяє студентам бути не пасивними слухачами, а безпосередніми учасниками процесу. У роботі активно використовується метод мозкових штурмів, дискусії, евристичні бесіди та ситуаційні вправи.

Важливим елементом програми є блок практичних занять, де студенти відпрацьовують навички саморегуляції. Зокрема, приділяється увагу технікам м'язової релаксації та дихальним вправам, які допомагають швидко відновити ресурс під час сильного інтелектуального навантаження (Додаток В).

Одним із центральних заходів програми є інтегроване заняття-дослідження, сценарій якого розроблений з урахуванням психологічних особливостей сучасної молоді (додаток Д). Саме такий комплексний підхід, який поєднує емоційне залучення та практичне тренування навичок, забезпечить сталий результат у формуванні культури здоров'я майбутніх соціальних працівників.

### **Висновок до другого розділу**

У другому розділі зроблено системний огляд вітчизняного досвіду, який підтвердив, що підготовка майбутніх соціальних працівників в Україні наразі перебуває на стадії глибокої якісної трансформації. У межах дослідження встановлено, що провідні українські університети, зокрема НУБіП України, поступово відходять від суто теоретичного викладання валеології, роблячи акцент на практичних методах збереження ментального здоров'я та профілактиці професійного вигорання в умовах воєнного стану. З'ясовано, що ключовими інструментами формування культури самозбереження у студентів стають волонтерська діяльність, онлайн-платформи психологічної підтримки та впровадження елементів супервізії ще на етапі навчання. Це дозволяє молоді не лише засвоювати знання, а й формувати стійкі навички екологічного проживання стресових ситуацій.

З'ясовано під час аналізу зарубіжної практики (США, Канада, Фінляндія, Велика Британія), що за кордоном турбота про благополуччя студентів є не просто додатковим сервісом, а фундаментальним елементом освітньої стратегії. Досвід іноземних колег демонструє ефективність створення підтримуючого університетського середовища через розвиток ергономічної інфраструктури кампусів та впровадження травма-орієнтованого підходу в навчальний процес. Встановлено, що системне поєднання академічної підготовки з вільним доступом до психологічних та медичних послуг забезпечує формування життєстійкості майбутніх фахівців, що є

надзвичайно цінним орієнтиром для модернізації української системи соціальної роботи.

Виявлено на етапі організації емпіричного дослідження на базі НУБіП України, що для об'єктивної оцінки стану студентів (вибірка 40 осіб віком 21–23 роки) необхідно використовувати багатовимірну діагностичну модель. В основу оцінювання було покладено когнітивний, поведінково-діяльнісний та психоемоційний критерії. Застосування комплексу методик, зокрема тесту на суб'єктивну оцінку соматичного здоров'я, опитувальника «ПроЗСЖ II» та анкети на рівень ерудованості, дозволило зафіксувати реальну картину способу життя майбутніх фахівців. Попередні результати констатувального зрізу вказують на фрагментарність знань молоді та наявність суттєвих поведінкових бар'єрів, що заважають системному зміцненню їхнього здоров'я.

Визначено, що найбільш дієвим механізмом подолання виявлених дефіцитів є впровадження авторської тренінгової програми «Молодь обирає здоров'я». Програма ґрунтується на модульному принципі та використанні виключно активних методів навчання: дискусій, мозкових штурмів та практичних вправ із релаксації. Такий підхід спрямований на перехід від пасивного накопичення інформації до формування усвідомленої особистої відповідальності студента за власний фізичний та емоційний ресурс. Результати проведеного аналізу та обґрунтування методичного інструментарію повністю підтверджують необхідність переходу до формувального етапу експерименту для апробації запропонованих заходів.

### **РОЗДІЛ 3.**

## **РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

### **3.1 Аналіз результатів дослідження**

Однією з ключових методик, використаних у дослідженні, був тест «Суб'єктивна оцінка способу життя та соматичного здоров'я». Дана методика дозволяє студентам здійснити самостійну оцінку власного фізичного та психічного здоров'я, режиму дня, харчових звичок, рівня фізичної активності та поведінкових аспектів, що впливають на здоровий спосіб життя. Результати тесту дозволяють виявити суб'єктивне сприйняття студентами власних звичок, що є важливим для розуміння внутрішніх мотивів і бар'єрів у формуванні здорового способу життя.

Варто також зазначити, що період навчання у закладі вищої освіти зазвичай супроводжується підвищенням рівнем стресу, зміною звичного середовища та необхідністю швидко адаптуватися до нових умов. Саме тому фокус на самооцінці набуває особливої актуальності. Багато молодих людей у цей час вперше стикаються з порушенням сну, нерегулярним харчуванням та значним зниженням рухової активності через інтенсивне навчальне навантаження. Застосування обраного тесту дало змогу не лише зафіксувати наявну проблематику, а й непомітно спонукати самих учасників дослідження більш критично поглянути на свої щоденні рішення та їхні можливі наслідки для організму.

У процесі аналізу даних була використана бальна система оцінювання, яка дозволяє визначити рівень ведення здорового способу життя студентами за ключовими шкалами: фізичне здоров'я, психоемоційний стан, режим дня, харчові звички, рівень фізичної активності та звички, що сприяють або перешкоджають здоровому способу життя.

Нижче наведено узагальнені результати дослідження за методикою «Суб'єктивна оцінка способу життя та соматичного здоров'я»:

**Таблиця 3.1.**

**Результати тесту «Суб'єктивна оцінка способу життя та соматичного здоров'я» (N = 40)**

| Показник                              | Мінімальний бал | Максимальний бал | Середній бал |
|---------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|
| Фізичне здоров'я                      | 12              | 24               | 18,6         |
| Психоемоційний стан                   | 10              | 25               | 17,8         |
| Режим дня                             | 8               | 20               | 14,2         |
| Харчові звички                        | 6               | 18               | 11,9         |
| Рівень фізичної активності            | 5               | 15               | 9,7          |
| Звички, що сприяють/перешкоджають ЗСЖ | 7               | 20               | 13,4         |

Аналіз отриманих результатів свідчить про ряд особливостей формування здорового способу життя серед студентів досліджуваної вибірки.

За показником фізичного здоров'я більшість студентів оцінює власний стан як середній, що свідчить про усвідомлення ними значення фізичного благополуччя та потреби у його підтримці. Невелика частка студентів демонструє високий рівень оцінки фізичного здоров'я, що може бути пов'язано з регулярною фізичною активністю та усвідомленим дотриманням здорового способу життя, тоді як низькі оцінки відображають наявність проблем у поведінкових та фізіологічних аспектах.

Психоемоційний стан студентів характеризується середнім рівнем, що вказує на наявність стресових чинників, пов'язаних із навчальним процесом, адаптацією до університетського середовища та соціальними взаємодіями. Частина студентів демонструє підвищену тривожність та емоційне

напруження, що потребує розвитку навичок саморегуляції та управління стресом.

Результати оцінки режиму дня та харчових звичок показали наявність певних дисбалансів. Значна частина студентів не дотримується стабільного режиму сну та відпочинку, що може негативно впливати на продуктивність навчання та загальний стан здоров'я. Харчові звички, як правило, оцінюються на середньому рівні, що свідчить про недостатню увагу до принципів збалансованого харчування та необхідність формування раціональних звичок.

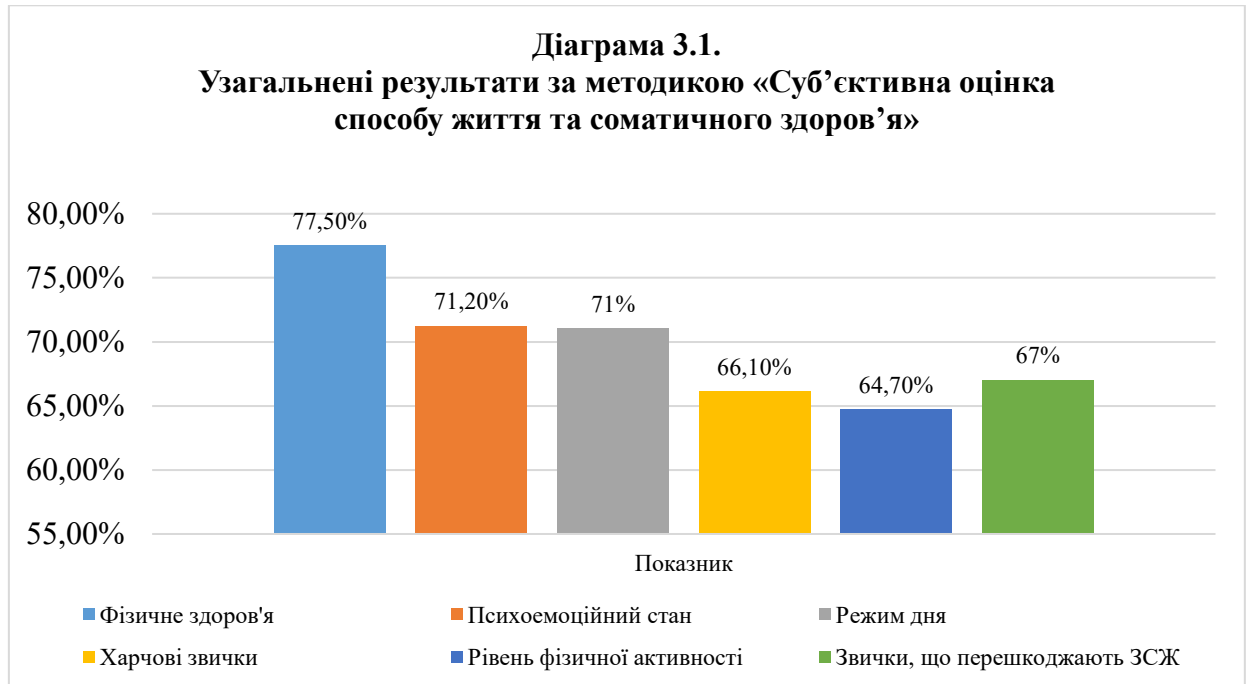
Рівень фізичної активності студентів переважно помірний. Незважаючи на окремі позитивні прояви регулярних занять спортом, більшість учасників дослідження не досягає рекомендованих норм фізичної активності, що є важливим фактором формування здорового способу життя.

Щодо поведінкових звичок, що сприяють або перешкоджають здоровому способу життя, результати демонструють наявність як позитивних звичок, таких як регулярні прогулянки та контроль харчування, так і шкідливих - сидячий спосіб життя, недостатня фізична активність та порушення режиму харчування. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до формування здорового способу життя, що включає корекцію як фізичних, так і психологічних та поведінкових аспектів.

Для наочного відображення результатів тестування «Суб'єктивна оцінка способу життя та соматичного здоров'я» була побудована стовпчикова діаграма 3.1, що відображає середній рівень прояву кожного з оцінюваних показників у відсотках від максимально можливого балу. Такий підхід дозволяє візуально порівняти результати та наочно оцінити сильні та слабкі сторони здорового способу життя майбутніх соціальних працівників.

У діаграмі представлені показники фізичного здоров'я, психоемоційного стану, режиму дня, харчових звичок, рівня фізичної активності та звичок, що сприяють або перешкоджають формуванню здорового способу життя. Відсоткове відображення результатів дозволяє

стандартизувати оцінку та забезпечує легке порівняння між різними компонентами здорового способу життя:



Як свідчать отримані дані, найвищий рівень спостерігається у сфері фізичного здоров'я, тоді як показники фізичної активності та харчових звичок демонструють дещо нижчі значення, що вказує на потенційні напрямки для корекції та підвищення ефективності формування здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників.

Наступним етапом аналізу результатів дослідження стало опрацювання даних, отриманих за допомогою опитувальника «Профіль здорового способу життя - ПроЗСЖ II», який дозволяє оцінити багатокомпонентну структуру здорового способу життя студентів. Застосування даної методики дало змогу проаналізувати як поведінкові аспекти здоров'я, так і психосоціальні складові благополуччя студентської молоді.

У процесі обробки результатів було визначено середні значення за кожною зі шкал опитувальника, що відображають рівень сформованості відповідних компонентів здорового способу життя у вибірці студентів. Отримані результати подано у таблиці 3.2:

Таблиця 3.2.

**Середні показники за шкалами опитувальника «Профіль здорового способу життя - ПроЗСЖ II»**

| Шкала                         | Середній бал |
|-------------------------------|--------------|
| Відповідальність за здоров'я  | 2,8          |
| Фізична активність            | 2,4          |
| Харчування                    | 2,6          |
| Духовне (внутрішнє) зростання | 3,1          |
| Міжособистісні стосунки       | 3,3          |
| Управління стресом            | 2,5          |

Аналіз результатів за шкалою відповідальності за здоров'я свідчить про середній рівень сформованості відповідної поведінки у студентів. Отриманий показник вказує на наявність загального усвідомлення значущості здоров'я, проте недостатню систематичність у дотриманні профілактичних заходів та активному піклуванні про власний фізичний стан.

Показники за шкалою фізичної активності є одними з найнижчих у структурі здорового способу життя студентів. Це може свідчити про недостатній рівень регулярної рухової активності, обмежену участь у спортивних заходах та переважання малорухомого способу життя, що є характерним для сучасної студентської молоді в умовах інтенсивного навчального навантаження.

Результати за шкалою харчування перебувають на середньому рівні, що вказує на часткове дотримання принципів раціонального харчування. Студенти, як правило, усвідомлюють значення збалансованого раціону, проте на практиці не завжди дотримуються режиму харчування та рекомендацій щодо якості споживаної їжі.

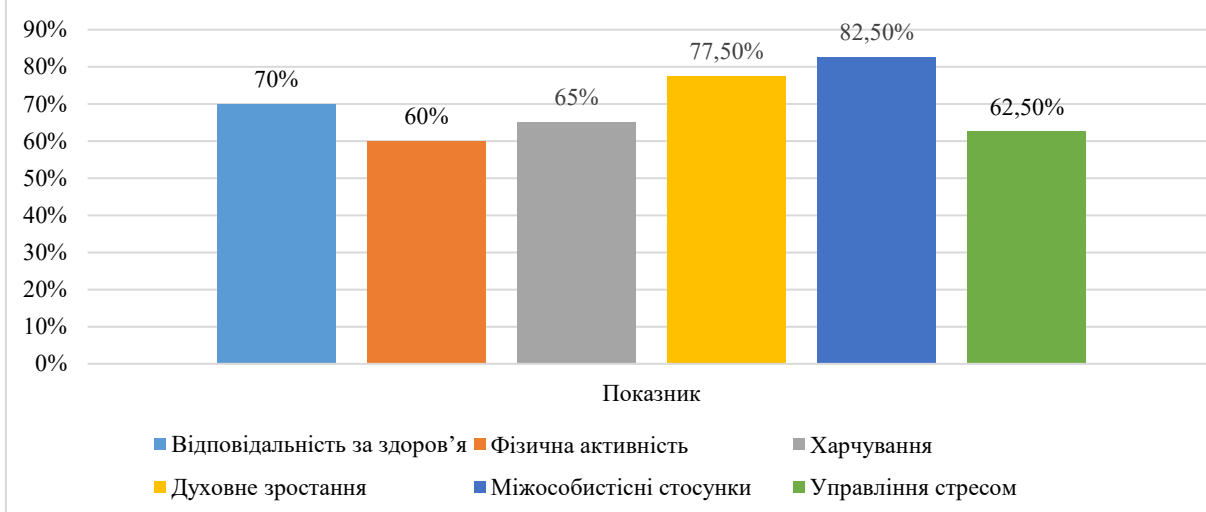
Найвищі показники зафіксовано за шкалою духовного зростання, що свідчить про прагнення студентів до саморозвитку, наявність життєвих цінностей, цілей та позитивного ставлення до власного майбутнього. Це може розглядатися як важливий ресурс для формування відповідального ставлення до здоров'я.

Високі значення також отримано за шкалою міжособистісних стосунків, що вказує на сформовані навички соціальної взаємодії, наявність підтримки з боку оточення та здатність до побудови конструктивних взаємин, які відіграють важливу роль у психосоціальному благополуччі.

Показники за шкалою управління стресом мають середньо-низький рівень, що може свідчити про труднощі студентів у використанні ефективних стратегій подолання напруження, емоційного перевантаження та навчального стресу.

З метою наочного узагальнення результатів, отриманих за опитувальником «Профіль здорового способу життя - ПроЗСЖ II», середні бальні показники за кожною шкалою було переведено у відсоткове співвідношення від максимально можливого значення. Це дозволило забезпечити більш зрозуміле та наочне порівняння рівнів сформованості окремих компонентів здорового способу життя студентів. Узагальнені результати подано у вигляді стовпчикової діаграми 3.2, що відображає співвідношення поведінкових та психосоціальних складових здорового способу життя у досліджуваній вибірці:

**Рисунок 3.2. Рівень сформованості компонентів здорового способу життя студентів за методикою «Профіль здорового способу життя – ПроЗСЖ II», %**



Аналіз даних, поданих на діаграмі 3.2, свідчить про нерівномірний рівень сформованості окремих компонентів здорового способу життя у студентів. Найвищі показники зафіксовано за шкалою міжособистісних стосунків, рівень якої становить 82,5 %, що вказує на достатньо розвинені навички соціальної взаємодії, наявність соціальної підтримки та позитивний характер міжособистісних контактів у студентському середовищі.

Високі значення також спостерігаються за шкалою духовного зростання, показник якої становить 77,5 %. Це свідчить про наявність у студентів прагнення до самореалізації, особистісного розвитку, формування життєвих цінностей і позитивного ставлення до власного майбутнього, що є важливою складовою психосоціального благополуччя.

Середній рівень сформованості виявлено за шкалою відповідальності за здоров'я, де показник становить 70 %. Отримані результати вказують на загальне усвідомлення студентами значущості здоров'я, однак водночас засвідчують недостатню систематичність у дотриманні профілактичних заходів та активному контролю за власним фізичним станом.

Показники за шкалами харчування та управління стресом перебувають на помірному рівні і становлять відповідно 65 % та 62,5 %. Це свідчить про часткове дотримання принципів раціонального харчування та наявність

певних труднощів у використанні ефективних стратегій подолання стресових ситуацій, що є актуальним для умов інтенсивного навчального навантаження.

Найнижчий рівень сформованості зафіксовано за шкалою фізичної активності, показник якої становить 60 %. Це вказує на недостатню рухову активність студентів, обмежену участь у регулярних фізичних вправах та переважання малорухомого способу життя, що може негативно впливати на загальний стан здоров'я.

Отже, дані діаграми 3.2 наочно демонструють, що психосоціальні компоненти здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників сформовані на вищому рівні порівняно з поведінковими, що підтверджує необхідність посилення уваги до формування практичних здоров'язберезливих навичок, зокрема фізичної активності, харчової культури та управління стресом.

За результатами опитувальника «Профіль здорового способу життя - ПроЗСЖ II» встановлено, що у студентів більш сформованими є психосоціальні компоненти здорового способу життя, тоді як поведінкові складові, зокрема фізична активність, харчування та управління стресом, потребують цілеспрямованого вдосконалення.

Наступним етапом аналізу результатів дослідження стало опрацювання даних, отриманих за допомогою опитувальника ерудованості у питаннях здорового способу життя, який дозволяє визначити рівень поінформованості студентів щодо основних складових здорового способу життя та наукової обґрунтованості наявних у них знань. Застосування даної методики дало змогу оцінити не лише обсяг знань студентів у сфері здоров'я, а й якість розуміння принципів здорового способу життя.

У процесі обробки результатів було визначено відсоткове співвідношення правильних відповідей та встановлено рівень ерудованості студентів відповідно до критеріїв методики. Узагальнені результати подано у таблиці 3.3:

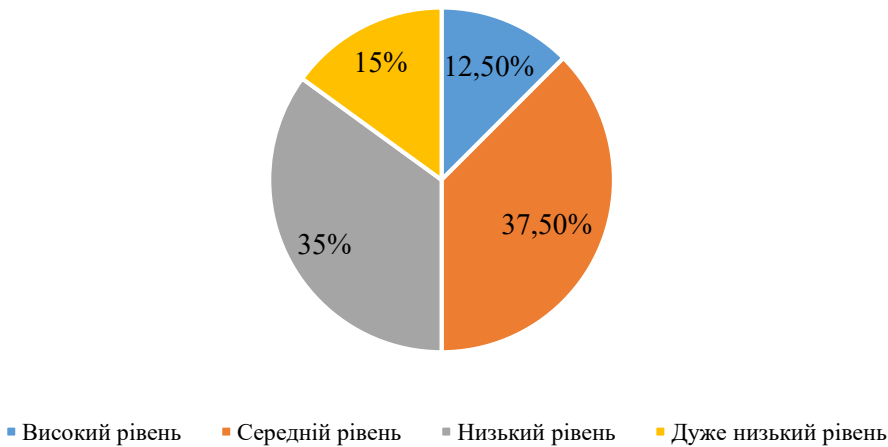
**Таблиця 3.3.**

**Розподіл студентів за рівнем ерудованості у питаннях здорового способу життя**

| Рівень ерудованості | Кількість студентів | Відсоток |
|---------------------|---------------------|----------|
| Дуже низький        | 6                   | 15 %     |
| Низький             | 14                  | 35 %     |
| Середній            | 15                  | 37,5 %   |
| Високий             | 5                   | 12,5 %   |
| Разом               | 40                  | 100 %    |

Для наочного узагальнення результатів, отриманих за опитувальником ерудованості у питаннях здорового способу життя, кількісні показники було представлено у графічній формі. Це дозволяє візуалізувати розподіл студентів за рівнями поінформованості та полегшує порівняльний аналіз отриманих даних. Графічні результати подано у вигляді діаграми 3.3:

**Діаграма 3.3.**  
**Розподіл студентів за рівнем ерудованості у питаннях здорового способу життя, %**



Аналіз результатів, поданих у таблиці 3.3 та діаграмі 3.3. свідчить про те, що переважна частина студентів має середній та низький рівень ерудованості у питаннях здорового способу життя. Найбільшу групу

становлять студенти із середнім рівнем знань, що складає 37,5 % вибірки. Це вказує на наявність базових уявлень про здоров'я та здоровий спосіб життя, проте недостатню глибину та системність знань.

Значна частка студентів має низький рівень ерудованості, що становить 35 %. Отримані результати свідчать про фрагментарність знань, наявність поширених помилкових уявлень та орієнтацію на неперевірену або популяризовану інформацію щодо здорового способу життя.

Дуже низький рівень ерудованості зафіксовано у 15 % студентів, що свідчить про суттєвий дефіцит знань у сфері здоров'я та відсутність науково обґрунтованого підходу до ведення здорового способу життя.

Водночас лише 12,5 % студентів продемонстрували високий рівень ерудованості, що вказує на обмежену кількість осіб, які володіють системними, науково достовірними знаннями щодо здорового способу життя та здатні застосовувати їх у повсякденній практиці.

Таким чином, результати третьої методики засвідчують наявність проблеми недостатньої поінформованості студентів у питаннях здорового способу життя, що може негативно впливати на формування відповідних поведінкових навичок і мотивації до збереження та зміцнення здоров'я.

З метою поглибленого аналізу взаємозв'язків між показниками здорового способу життя студентів було проведено кореляційний аналіз. Його застосування дозволяє встановити характер і силу взаємозалежностей між різними компонентами здорового способу життя, а також між суб'єктивною оцінкою здоров'я, реальними поведінковими практиками та рівнем поінформованості студентів.

Для проведення кореляційного аналізу було обрано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона, що є доцільним у випадку роботи з кількісними показниками та дозволяє визначити ступінь прямого або оберненого зв'язку між змінними. Застосування даного критерію є виправданим, оскільки всі використані у дослідженні показники представлені у вигляді числових значень та мають інтервальний характер.

Кореляційний аналіз здійснювався між такими узагальненими показниками:

- суб'єктивна оцінка способу життя та соматичного здоров'я;
- загальний рівень здорового способу життя за методикою «ПроЗСЖ II»;
- рівень ерудованості у питаннях здорового способу життя.

Саме ці змінні були обрані для аналізу, оскільки вони відображають різні, але взаємопов'язані аспекти здорового способу життя студентів, а саме суб'єктивне ставлення до власного здоров'я, реальну поведінку та рівень знань.

Коефіцієнт кореляції Пірсона визначається як відношення коваріації двох змінних до добутку їх стандартних відхилень, що дозволяє встановити напрям і силу лінійного зв'язку між ними. Значення коефіцієнта може коливатися в межах від -1 до +1, де позитивні значення вказують на прямий зв'язок, негативні - на обернений, а значення, близькі до нуля, свідчать про відсутність вираженого взаємозв'язку.

Для наочності та системного аналізу взаємозв'язків між основними компонентами здорового способу життя студентів було проведено кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта Пірсона. Таблиця 3.4. відображає результати обчислення кореляційних зв'язків між суб'єктивною оцінкою способу життя та соматичного здоров'я, загальним рівнем здорового способу життя за методикою «ПроЗСЖ II» та рівнем ерудованості у питаннях здорового способу життя. Наведені значення дозволяють оцінити силу і напрямок взаємозв'язків між різними аспектами здоров'я та поведінковими практиками студентів, що є важливим для подальшого формулювання рекомендацій щодо покращення формування здорового способу життя:

Таблиця 3.4.

**Кореляційні зв'язки між основними показниками здорового способу життя студентів**

| Показники                   | Суб'єктивна оцінка здоров'я | Загальний рівень ЗСЖ | Рівень ерудованості |
|-----------------------------|-----------------------------|----------------------|---------------------|
| Суб'єктивна оцінка здоров'я | 1,00                        | 0,62                 | 0,48                |
| Загальний рівень ЗСЖ        | 0,62                        | 1,00                 | 0,55                |
| Рівень ерудованості         | 0,48                        | 0,55                 | 1,00                |

**\*Примітка:**  $r$  від 0,00 до 0,30 - слабкий зв'язок;  $r$  від 0,31 до 0,60 - помірний зв'язок;  $r$  від 0,61 до 0,90 - сильний зв'язок;  $r$  від 0,91 до 1,00 - дуже сильний зв'язок.

Таблиця 3.4. відображає результати кореляційного аналізу, проведеного для виявлення взаємозв'язків між основними показниками здорового способу життя студентів. У ній представлені коефіцієнти кореляції Пірсона між суб'єктивною оцінкою власного здоров'я, загальним рівнем здорового способу життя за методикою «ПроЗСЖ II» та рівнем ерудованості у питаннях здорового способу життя. Аналіз даних дозволяє визначити силу та напрямок взаємозв'язків між фізичними, поведінковими та когнітивними аспектами здоров'я студентів.

Як показують отримані результати, існує помірний позитивний зв'язок між суб'єктивною оцінкою здоров'я та загальним рівнем здорового способу життя ( $r = 0,62$ ), що свідчить про взаємозалежність усвідомлення студентами власного стану здоров'я та їх поведінкових практик щодо підтримки здорового способу життя. Аналогічно, помірний позитивний зв'язок спостерігається між суб'єктивною оцінкою здоров'я та рівнем ерудованості у питаннях ЗСЖ ( $r = 0,48$ ), що вказує на те, що краще поінформовані студенти більш усвідомлено оцінюють свій стан і звички. Загальний рівень ЗСЖ також демонструє

помірний зв'язок із рівнем ерудованості ( $r = 0,55$ ), підтверджуючи важливість знань та обізнаності у формуванні здорового способу життя.

Таким чином, дані таблиці свідчать про те, що знання, усвідомлення власного здоров'я та поведінкові практики студентів взаємопов'язані, а посилення одного з компонентів може сприяти підвищенню ефективності формування здорового способу життя в цілому.

Аналіз отриманих даних показав, що середні бали студентів за різними шкалами першої методики коливалися у досить широких межах, що свідчить про варіативність поведінкових і психологічних характеристик молоді. Найвищі значення спостерігалися у шкалі «Фізичне здоров'я», що вказує на позитивне сприйняття власного фізичного стану студентами, а найнижчі - у шкалі «Рівень стресу», що свідчить про труднощі у його регуляції та управлінні психоемоційним станом. Така диференціація показників дозволяє виявити сильні та слабкі сторони у формуванні здорового способу життя серед учасників дослідження, що є важливим для подальшого планування превентивних та освітніх заходів.

При інтеграції результатів усіх трьох методик стало очевидним, що між показниками існує певна взаємозалежність. Так, високий рівень ерудованості у питаннях здорового способу життя корелює з підвищеною відповідальністю за власне здоров'я та регулярною фізичною активністю, що підтверджує логіку очікуваних зв'язків між знанням, усвідомленням та практичним втіленням здорових звичок. Студенти, які демонстрували середній і високий рівень по шкалі ерудованості, частіше відзначали наявність власних стратегій управління стресом, збалансоване харчування та активну соціальну взаємодію, що свідчить про цілісний підхід до власного здоров'я та способу життя.

За результатами проведеного дослідження можна констатувати, що формування здорового способу життя у студентів є багатокомпонентним процесом, який включає фізичний, психоемоційний, соціальний та когнітивний аспекти. Встановлено, що серед студентів існує певна

варіативність у рівні усвідомлення власного здоров'я, організації фізичної активності, харчових звичок, управління стресом та міжособистісних взаємодій. Рівень знань про здоровий спосіб життя безпосередньо впливає на практичну реалізацію здорових звичок, а також на здатність планувати власну поведінку з урахуванням збереження фізичного і психічного благополуччя.

Отримані результати свідчать про необхідність цілеспрямованого впровадження освітніх, організаційних та мотиваційних заходів, спрямованих на формування у студентів усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвиток практичних навичок ведення здорового способу життя та зміцнення соціально-психологічної компетентності. Такий підхід дозволяє не лише підвищити рівень здоров'я студентів, а й сприяє розвитку їхньої відповідальності, самоконтролю та активної соціальної позиції.

Отже, результати дослідження створюють основу для розробки конкретних рекомендацій щодо підвищення ефективності формування здорового способу життя у студентів.

### **3.2 Пропозиції та методичні рекомендації щодо формування здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників**

У сучасних умовах освітній процес у закладах вищої освіти повинен враховувати не лише формування професійних компетентностей студентів, а й підтримку їхнього фізичного, психічного та соціального благополуччя. Результати проведеного дослідження свідчать, що формування здорового способу життя є складним багатофакторним процесом, який потребує комплексного підходу та інтеграції теоретичних знань із практичними навичками. Ефективне впровадження таких заходів передбачає системну роботу зі студентами, спрямовану на підвищення їхньої обізнаності щодо основ здорового способу життя, формування відповідальних звичок і розвиток навичок самоконтролю. З огляду на це, першочерговим завданням є створення освітньо-профілактичної платформи, яка поєднуватиме навчальні та практичні

компоненти та дозволятиме студентам засвоювати знання про здоров'я у максимально прикладній формі.

Одним із ключових напрямів формування здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників є організація спеціалізованих освітніх і профілактичних заходів, спрямованих на комплексне підвищення обізнаності та мотивації до підтримки власного здоров'я. До таких заходів належать лекції, семінари, тренінги та інтерактивні заняття, які включають як теоретичний матеріал, так і практичні завдання, що стимулюють розвиток корисних звичок та усвідомленого ставлення до власного способу життя.

Зокрема, важливим компонентом є проведення лекцій на тему основ здорового способу життя, які охоплюють питання фізичного здоров'я, правильного харчування, психоемоційного благополуччя та профілактики шкідливих звичок. Під час таких занять студенти отримують актуальні наукові дані про вплив режиму харчування на енергетичний баланс організму, значення регулярної фізичної активності для підтримки функціонального стану серцево-судинної та опорно-рухової систем, а також методики управління стресом у навчальній і соціальній діяльності. Науковці підкреслюють, що систематичне ознайомлення студентів із сучасними рекомендаціями з харчування та фізичного виховання сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я [1, с. 13; 21].

Особливу увагу варто приділяти тренінгам з розвитку навичок самоконтролю та стресостійкості, які дозволяють студентам на практиці відпрацьовувати способи зниження тривожності, подолання навчального та соціального навантаження, а також формування позитивного психологічного настрою. Такі тренінги можуть включати вправи з релаксації, дихальні техніки, моделювання соціальних ситуацій та роботу в групах для відпрацювання міжособистісних комунікацій, що є важливим для підтримки психосоціального благополуччя.

Не менш важливим елементом освітньо-профілактичної роботи є семінари та інтерактивні практикуми, де студенти вчаться планувати власну

фізичну активність, скласти раціон харчування відповідно до рекомендацій здорового способу життя та оцінювати рівень власної фізичної підготовки. Наприклад, проведення семінарів з розрахунку індивідуального енергетичного балансу дозволяє студентам на практиці зрозуміти співвідношення між калорійністю раціону і фізичною активністю, а участь у практикумах із групових спортивних ігор стимулює регулярну рухову активність і формує командні навички [6, с. 39].

Важливо також інтегрувати освітні заходи щодо профілактики шкідливих звичок, включно з лекціями про шкідливий вплив куріння, алкоголю та надмірного споживання енергетичних напоїв, а також тренінги з мотивації до здорового способу життя. Такі заходи спрямовані на формування критичного мислення у студентів щодо впливу негативних факторів на фізичне та психічне здоров'я і стимулюють до самостійного прийняття рішень на користь здорового способу життя.

Не менш значущим є впровадження інтерактивних інформаційних платформ та онлайн-курсів, де студенти можуть отримати доступ до науково обґрунтованих матеріалів щодо здорового способу життя, пройти тести та тренінги з самоконтролю, вести щоденники фізичної активності і харчування. До таких ресурсів належать платформи Prometheus, EdEra, а також спеціалізовані курси «Здоров'я та здоровий спосіб життя» і «Фізичне виховання та безпека життєдіяльності», які пропонують інтерактивні лекції, відеоматеріали, практичні завдання та онлайн-тести. Використання цих цифрових ресурсів дозволяє підтримувати індивідуальний ритм навчання і одночасно стимулює самостійне освоєння матеріалу, підвищуючи рівень ерудованості та практичної компетентності студентів у питаннях здоров'я [6, с. 115].

Таким чином, освітньо-профілактичні заходи у закладах вищої освіти мають включати комплекс теоретичних і практичних елементів, які дозволяють студентам не лише отримувати знання про здоров'я, а й ефективно застосовувати їх у повсякденному житті. Це створює основу для формування

усвідомленого і системного підходу до підтримки здорового способу життя, підвищує мотивацію студентів до регулярної фізичної активності, правильного харчування та психоемоційної стабільності, а також сприяє розвитку соціальної відповідальності та колективної підтримки здорових звичок у студентському середовищі.

Формування здорового способу життя майбутніх соціальних працівників значною мірою залежить від організаційних та соціальних стимулів, що створюються у навчальному закладі та поза ним. Одним із ключових напрямів у цьому контексті є створення системи заохочень та мотиваційних механізмів, що сприяють регулярній фізичній активності, дотриманню режиму харчування, психоемоційному самоконтролю та соціально відповідальній поведінці. Важливо, щоб такі стимули поєднували як матеріальні, так і нематеріальні заохочення, адже комплексний підхід значно підвищує ефективність формування позитивних звичок.

До ефективних організаційних стимулів належать проведення регулярних студентських спортивних заходів, турнірів, змагань між факультетами, активних квестів та флешмобів на тему здоров'я, що мотивує молодь до фізичної активності в умовах колективної підтримки. Наприклад, організація щомісячного «Студентського дня здоров'я» з різноманітними спортивними змаганнями та лекціями від фахівців з фізичної культури та харчування дозволяє залучати студентів різного рівня підготовки, стимулюючи регулярну участь у фізкультурно-оздоровчих заходах [1, с. 13].

Соціальні стимули відіграють не меншу роль. Формування груп підтримки, клубів за інтересами, волонтерських рухів, присвячених пропаганді здорового способу життя, сприяє створенню колективної мотивації та підвищенню соціальної відповідальності. Наприклад, студентські клуби «Здоровий стиль життя» або «FitCampus» можуть проводити щотижневі тренінги з управління стресом, спільні пробіжки, заняття з йоги чи скандинавської ходьби, а також інформаційні кампанії щодо здорового харчування та психоемоційного самопідтримання. Такі колективні ініціативи

не лише формують позитивні звички, а й розвивають навички взаємодії та саморегуляції.

Особливо ефективними є системи внутрішньої мотивації через академічні та позаакадемічні бонуси. Наприклад, університет може запровадити бали за участь у спортивних і соціальних заходах, які враховуються у загальному рейтингу активності студентів або використовуються як додатковий критерій для відбору на гранти та стипендії. Також дієвим механізмом є відзначення студентів, які активно пропагують здоровий спосіб життя, через сертифікати, грамоти, публікації в університетських медіаресурсах або на сайті студентського самоврядування. Це підвищує престиж активної поведінки та формує приклади для наслідування серед студентської спільноти.

Важливим компонентом соціальних стимулів є використання цифрових комунікацій та соціальних мереж. Створення груп у Telegram, Facebook або Discord для обговорення питань фізичного та психічного здоров'я, щоденні челенджі з активності, онлайн-марафони здорового харчування та вправ дозволяють підтримувати постійний контакт між студентами та формувати позитивну соціальну динаміку. Наприклад, можна організовувати щотижневі «FitChallenge», де учасники виконують фізичні завдання та діляться результатами, а найактивніші отримують символічні винагороди. Такі ініціативи демонструють студентам, що здоровий спосіб життя є не лише особистим вибором, а й соціально підтримуваною нормою.

Організаційні та соціальні стимули спрямовані на створення умов для регулярного формування здорових звичок, підвищення мотивації до саморозвитку та підтримку соціальної взаємодії у здоровому контексті. Вони дозволяють інтегрувати фізичну активність, психоемоційну стабільність та правильне харчування у повсякденне життя студентів, стимулюючи як індивідуальні, так і колективні зусилля у формуванні здорового способу життя.

Реалізація здорового способу життя студентів значною мірою залежить від запровадження спеціально розроблених практичних програм та тренінгових комплексів.

Практичні програми спрямовані на систематичне формування здорових звичок та розвитку ключових компетенцій у сфері фізичного, психічного та соціального здоров'я. До них належать регулярні цикли тренінгів, семінарів та інтерактивних занять, які поєднують теоретичні знання з практичними вправами. Наприклад, тренінгова програма «Молодь обирає здоров'я» включає щотижневі заняття з аеробіки, йоги, силових тренувань, а також інтерактивні лекції з харчування, управління стресом та психоемоційного благополуччя. Під час занять студенти навчаються складати власний режим дня, планувати фізичну активність, контролювати харчові звички та розвивати навички саморегуляції [2, с. 22].

Важливою складовою є інтерактивні психологічні тренінги, які допомагають студентам усвідомити власні мотиви та бар'єри у веденні здорового способу життя. Наприклад, тренінги на тему «Стрес-менеджмент для студентів» або «Емоційний інтелект і саморегуляція» дозволяють учасникам розвивати стратегії подолання тривожності, депресивних станів та емоційного вигорання, а також покращують міжособистісні взаємодії. У таких тренінгах часто застосовують рольові ігри, кейс-стаді та групові обговорення, що дозволяє студентам практично закріплювати отримані знання.

Особливу увагу слід приділяти комплексним програмам здоров'я, які інтегрують фізичну активність, харчування, психоемоційний розвиток і соціальні взаємодії. Наприклад, програма «Fit & Mind» включає щотижневі групові пробіжки, майстер-класи з приготування здорових страв, тренінги з управління стресом і вебінари щодо цінності здорового способу життя. Такі програми забезпечують комплексний підхід, формуючи у студентів не лише знання, але й практичні навички [5, с. 45].

До практичних програм можна віднести також онлайн-тренінгові комплекси, які дозволяють студентам проходити заняття у зручний час і темп.

Наприклад, платформи Coursera, Prometheus, Stepik пропонують спеціальні курси на тему здоров'я, фізичної активності, правильного харчування та психологічного благополуччя. Студенти можуть проходити інтерактивні модулі, брати участь у вікторинах, отримувати сертифікати та обмінюватися результатами у групових чатах, що створює додаткову мотивацію до навчання та практичного застосування знань.

Також ефективним інструментом є практичні майстер-класи та воркшопи, які дозволяють студентам безпосередньо застосовувати отримані знання. Наприклад, воркшопи з приготування здорових страв або складання індивідуального плану фізичної активності допомагають студентам перевести теорію у практичну дію. Регулярне проведення таких майстер-класів сприяє формуванню стійких здорових звичок і підтримці мотивації до ведення здорового способу життя.

Таким чином, практичні програми та тренінгові комплекси є ключовим механізмом формування здорового способу життя у студентів. Вони поєднують теоретичну підготовку, соціальну мотивацію та практичне навчання, створюючи умови для систематичного розвитку фізичного, психічного та соціального благополуччя. Ефективність таких програм значно підвищується при використанні інтерактивних методів, цифрових платформ і комплексного підходу, що включає фізичну активність, харчування, психоемоційний розвиток та соціальну взаємодію.

Отже, комплексний підхід до формування здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників є найбільш ефективним. Освітньо-профілактичні заходи, такі як лекції з основ здоров'я, практичні тренінги з управління стресом та фізичної активності, онлайн-курси на платформах Prometheus та EdEra, сприяють підвищенню знань студентів, розвитку практичних навичок і усвідомленню значущості здорового способу життя.

Організаційні та соціальні стимули, включаючи створення студентських спортивних клубів, проведення конкурсів та змагань, нагородження активних учасників, а також формування системи менторської підтримки, мотивують

студентів до регулярної участі у здоров'язбережувальних практиках і сприяють формуванню позитивних соціальних моделей поведінки. Пропозиції щодо особистісної мотивації, такі як індивідуальні консультації, психологічні тренінги, складання персональних планів фізичної активності та харчування, дозволяють студентам усвідомлено планувати та контролювати власний спосіб життя, підвищуючи відповідальність за своє здоров'я та психологічне благополуччя.

Таким чином, реалізація всіх запропонованих заходів у комплексі створює сприятливі умови для системного формування здорового способу життя студентів, інтегруючи знання, практику та мотиваційні чинники, що забезпечує сталий ефект і підвищує якість їхнього життя.

### **Висновки до третього розділу**

Формування здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників є складним багатокомпонентним процесом, який потребує системного підходу, що охоплює оцінку поточного стану здоров'я, розвиток знань і практичних навичок, а також стимулювання внутрішньої мотивації та відповідальності за власне здоров'я. Результати проведеного дослідження свідчать, що серед студентів існує значна варіативність у рівні усвідомлення власного фізичного та психоемоційного стану, а також у дотриманні принципів здорового способу життя. Деякі студенти демонструють достатній рівень практичної активності та ерудованості у питаннях здоров'я, тоді як інші потребують додаткової підтримки, корекції звичок та навчання щодо правил здорового способу життя. Це підкреслює необхідність комплексного і диференційованого підходу у впровадженні освітньо-профілактичних програм, який дозволяє враховувати індивідуальні особливості, мотиваційні установки та психологічні бар'єри студентів.

Одним із ключових напрямів роботи є підвищення обізнаності студентів щодо здорового способу життя через систематичні освітні заходи, лекції,

семінари та інтерактивні тренінги. Використання сучасних онлайн-платформ, таких як Prometheus, EdEra та Coursera, сприяє формуванню інформаційної компетентності та доступу до актуальних наукових знань про здоров'я та способи його підтримки. Паралельно важливим аспектом є практична діяльність студентів: регулярні заняття фізичною культурою, спортивні змагання, участь у клубах за інтересами, екологічні та соціальні проєкти, які формують усвідомлене ставлення до власного фізичного і психоемоційного благополуччя. Додатково, інтеграція навчальної інформації з практичними навичками, наприклад проведення кулінарних майстер-класів з підготовки здорового харчування або майстер-класів з технік стрес-менеджменту, сприяє закріпленню знань та формуванню стійких корисних звичок.

Важливу роль у формуванні здорового способу життя відіграють організаційні та соціальні стимули, що мотивують студентів до активної участі у профілактичних і освітніх заходах. Серед них слід виділити систему заохочень, участь у студентських проєктах та конкурсах, організацію внутрішньоуніверситетських спортивних турнірів і фестивалів здоров'я, соціальні ініціативи з підтримки психоемоційного благополуччя. Такі заходи дозволяють не лише підвищити рівень фізичної активності, а й формують соціальні навички, зміцнюють командну взаємодію, а також сприяють розвитку лідерських якостей і відповідальності за власне здоров'я. Крім того, організація здорового середовища в навчальному закладі, включно з доступом до спортивних залів, сучасного обладнання та зон відпочинку, створює умови для підтримки здорового способу життя на постійній основі.

Ключовим аспектом ефективності запропонованих заходів є взаємозв'язок усіх компонентів здорового способу життя: фізичної активності, збалансованого харчування, психоемоційного благополуччя, соціальної взаємодії та інформованості про здоров'я. Проведене дослідження показало, що високий рівень поінформованості студентів корелює з більш активною участю у фізичних та соціальних практиках, а також із усвідомленим ставленням до власного здоров'я. Це підтверджує необхідність комплексного

підходу, що поєднує освітні, практичні та мотиваційні заходи, і створює умови для формування стійких корисних звичок.

Впровадження всіх запропонованих методичних рекомендацій дозволяє забезпечити системну роботу щодо підвищення відповідальності студентів за власне здоров'я, формує мотиваційні установки на довготривалу підтримку фізичного та психоемоційного благополуччя, стимулює активну участь у профілактичних заходах та сприяє формуванню стійких звичок. Таким чином, комплексне поєднання освітньо-профілактичних заходів, організаційних і соціальних стимулів, створення сприятливого середовища та активного залучення студентів до практичних дій забезпечує ефективне формування здорового способу життя та підготовку молоді до свідомого і відповідального ставлення до власного здоров'я в майбутньому.

## ВИСНОВКИ

Загальний аналіз проведеного дослідження дозволяє окреслити ключові закономірності, особливості та чинники формування здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників, а також визначити ефективні шляхи його підтримки та розвитку:

1. Теоретично обґрунтовано та в результаті аналізу наукових підходів до визначення поняття здорового способу життя встановлено, що ЗСЖ розглядається як багатогранна система, яка охоплює фізичні, психічні, соціальні та духовні аспекти життєдіяльності людини. Здоровий спосіб життя трактують не лише як відсутність хвороб, а як активне прагнення до збереження і зміцнення здоров'я, підтримки соціальних зв'язків та внутрішньої гармонії. Дослідники підкреслюють важливість комплексного підходу, що включає фізичну активність, раціональне харчування, дотримання режиму праці й відпочинку, управління стресом, соціальну взаємодію та духовний розвиток.

Важливу роль у формуванні здорового способу життя відіграють особистісні, соціальні та культурні чинники, зокрема рівень самоусвідомлення, відповідальність за власне здоров'я та вплив зовнішнього середовища - освітніх умов, соціальної підтримки й доступності ресурсів. Узагальнення наукових джерел свідчить, що здоровий спосіб життя є безперервним процесом саморозвитку, який потребує свідомих рішень, сформованих цінностей і стійкої мотивації до збереження та зміцнення здоров'я.

2. Проаналізувавши вітчизняний та зарубіжний досвід формування здорового способу життя майбутніх соціальних працівників було виокремлено низку проблем, що перешкоджають його ефективному становленню. В українській практиці підготовка фахівців перебуває на етапі трансформації, однак зберігається недостатня практична спрямованість навчання, фрагментарність знань студентів щодо здорового способу життя та наявність поведінкових бар'єрів, які ускладнюють формування стійких здорових звичок. Окремою

проблемою є недостатній рівень системної роботи із профілактики професійного вигорання та обмеженість ресурсів для підтримки психоемоційного благополуччя студентів.

Аналіз зарубіжного досвіду (США, Канада, Фінляндія, Велика Британія) показав, що, попри розвинену систему підтримки студентського благополуччя, також існують виклики, пов'язані з високим навчальним навантаженням, стресовими умовами професійної підготовки та необхідністю постійної психологічної підтримки. Водночас ефективність іноземних підходів значною мірою зумовлена наявністю комплексної інфраструктури підтримки, яка в Україні ще перебуває на стадії становлення. Таким чином, встановлено, що основними проблемами, які перешкоджають формуванню здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників, є недостатня системність і практична спрямованість підготовки, фрагментарність знань, поведінкові та психологічні бар'єри студентів, а також нерівномірний розвиток інфраструктури підтримки здоров'я в освітньому середовищі. Отримані результати підкреслюють необхідність удосконалення освітніх підходів і впровадження комплексних програм формування здорового способу життя.

3. Розроблено та експериментально перевірено програму «Молодь обирає здоров'я» було встановлено, що у майбутніх соціальних працівників спостерігається недостатній рівень сформованості здорового способу життя, що проявляється у фрагментарності знань, недостатній фізичній активності, порушеннях режиму праці та відпочинку, а також наявності психоемоційних і поведінкових бар'єрів. На основі отриманих даних та з урахуванням вітчизняного й зарубіжного досвіду було теоретично обґрунтовано та розроблено тренінгову програму «Молодь обирає здоров'я», спрямовану на формування мотивації, відповідальності та практичних навичок здорового способу життя. Отримані результати підтверджують доцільність її впровадження та ефективність використаних підходів для підвищення рівня здоров'язбережувальної поведінки студентської молоді.

4. Розроблено рекомендації щодо комплексного покращення формування здорового способу життя у студентів, які ґрунтуються на результатах емпіричного дослідження та виявлених закономірностях. Встановлено, що рівень сформованості здорового способу життя у майбутніх соціальних працівників є неоднорідним і залежить від поєднання особистісних мотивів, рівня знань та зовнішніх соціально-організаційних умов. Найвищі показники спостерігаються у сфері поінформованості про здоровий спосіб життя та міжособистісних стосунків, тоді як фізична активність, харчові звички та навички управління стресом потребують додаткового розвитку і підтримки. Дослідження підтвердило наявність взаємозв'язку між рівнем ерудованості студентів і їхньою практичною поведінкою щодо здоров'я: більш обізнані студенти демонструють вищу відповідальність за власне здоров'я, кращі навички саморегуляції та більш стабільний психоемоційний стан. З огляду на це, рекомендовано впровадження системи освітньо-профілактичних заходів, що включає лекції, тренінги та практичні заняття з питань фізичної активності, раціонального харчування та управління стресом із використанням інтерактивних методів навчання та цифрових платформ (Prometheus, Coursera, Moodle). Окрему увагу слід приділити розвитку організаційно-соціальних стимулів через створення студентських спортивних клубів, рейтингів активності, конкурсів здорового способу життя, а також залучення студентів до волонтерської діяльності та груп взаємопідтримки. Реалізація запропонованих заходів сприятиме формуванню усвідомленого ставлення до здоров'я, розвитку стійких здорових звичок і підвищенню загального рівня фізичного та психоемоційного благополуччя студентської молоді.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адаменко О. О., Литвиненко О. М., Борецька Н. О. Шляхи реалізації моделі формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури у закладах вищої освіти. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки. 2019. № 2. С. 11-15.
2. Алексеева Т. В. Психологічні фактори та вияви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2014. 20 с.
3. Батюк С. Цінність здоров'я і здорового способу життя: проект. Початкова освіта. 2017. № 25. С. 3-29.
4. Бойко В. І. Формування здорового способу життя студентської молоді в умовах вищих навчальних закладів. Педагогіка здоров'я. 2019. № 3. С. 15-27.
5. Бойченко Т. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України. Основи здоров'я та фізична культура. 2018. № 11. С. 6-8.
6. Брюханова Т. С. Підвищення мотивації студентів до здорового способу життя шляхом впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2016. Вип. 2. С. 39-40.
7. Вакуленко О. В. Сучасні аспекти формування здорового способу життя в Україні та світі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2016. № 21. С. 114-121.
8. Верблюдов І. Б. Індивідуальна тренувально-оздоровча програма : метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Суми : Редакційно-видавничий відділ СумДПУ, 2006. 72 с.
9. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 112 с.
10. Вишнівська Н. В., Луценко Т. В. Здоровий спосіб життя як складова професійної культури майбутніх фахівців соціальної сфери. Науковий вісник

- НУБіП України. Серія: Педагогіка, психологія, соціальна робота. 2018. Вип. 280. С. 45-51.
11. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / за ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2015. 416 с.
  12. Власенко І. А., Рева О. М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. № 3. С. 90-99.
  13. Волощук І. П. Основи здорового способу життя та валеології. Київ : Академвидав, 2017. 368 с.
  14. Гаврилова Н., Мохунько О. Особливості використання рекреаційно-оздоровчої технології в системі фізичного виховання студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип 6(137). С. 7-9.
  15. Голубєва В., Назимок В., Новікова І. Скандинавська ходьба як засіб мотивації підтримки здорового способу життя у студентському середовищі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2022. Вип. 9. С. 34-37.
  16. Гончаренко М. С. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів вищих навчальних закладів при адаптації до навчального процесу. URL: <https://schar?oi=bibs&cluster=465&btnI=1&hl=uk> (дата звернення: 25.04.2026).
  17. Городецька О. О. Шляхи формування здорового способу життя у здобувачів закладів вищої освіти. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2023. Вип. 6. С. 32-37.
  18. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники їх професійного становлення. URL: <http://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal> (дата звернення: 02.05.2026).
  19. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир : Рута, 2009. 593 с.

20. Грибан Г. П., Краснов В. П., Опанасюк Ф. Г. та ін. Комплексні дослідження модернізації системи фізичного виховання студентів у вищих освітніх закладах України. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 5. С. 31-34.
21. Грибан Г. П. Підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. Вісник Житомирського державного університету. Педагогічні науки. 2012. Вип. 63. С. 105-109.
22. Дорошенко Л. І., Коваль В. П. Психолого-педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності студентів. Вісник освіти України. 2018. № 2. С. 89-102.
23. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я : навч. посіб. Київ : УБС НБУ, 2012. 270 с.
24. Жамардій В. О. Теоретико-методичні засади застосування фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2021. 630 с.
25. Іваній І. В. Здоров'язбережувальна компетентність фахівця з фізичного виховання та спорту. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. 44 с.
26. Іванов О. О. Здоров'я у дискурсі соціального буття людини : дис. ... канд. філос. наук : 09.00.03. Одеса, 2013. 187 с.
27. Капська А. Й. Соціальна робота : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2005. 328 с.
28. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1. С. 22-33.
29. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 21 с.

30. Карпенко В. М. Сучасний стан психічного здоров'я студентської молоді: емоційна, міжособистісна та рольова сфери. Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 11. С. 2-8.
31. Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2005. 104 с.
32. Кий-Кокарева В. Г. Ставлення студентської молоді до свого здоров'я в умовах війни. Україна. Здоров'я нації. 2023. № 3. С. 63-67.
33. Кічук А. В. До питання про особливості вимірювання психоемоційного здоров'я студентів. Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Technicznej w Katowicach. 2020. № 12. Р. 45-50.
34. Козленко М. П. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2015. 376 с.
35. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. Київ : Олімп. л-ра, 2010. 258 с.
36. Кузнєцова О. Т. Методична система застосування оздоровчих технологій як складова процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 19. С. 303-308.
37. Кузнєцова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів: теорія, методика, практика. Рівне, 2018. 416 с.
38. Кузнєцова О. Т. Тренінги в позанавчальній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів: методика застосування. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2020. Вип. 2 (122). С. 81-88.
39. Кузнєцова О. Т. Форми, засоби і методи системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2018. Вип. 154, т. II. С. 121-125.
40. Кулініченко В. Здоров'я як цінність. Директор школи. 2016. № 4. С. 90-92.

41. Куц-Бурдейна О. О. Комплексний підхід до вдосконалення фізичної підготовленості студентів з порушенням постави в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Київ, 2018. 236 с.
42. Лазоренко С. А. Показники здоров'я студентів закладів вищої освіти Сумського регіону та шляхи їх покращення. Олімпійський та параолімпійський спорт. 2023. Вип. 2. С. 17-20.
43. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів : Штабар, 2017. 207 с.
44. 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.
45. Лях Т. Л. Використання інтерактивних методів у програмах з формування здорового способу життя. Основи громадського здоров'я: теорія і практика : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. О. В. Безпалько. Ужгород : Патент, 2008. С. 152-216.
46. Ляхова І. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології в системі фітнес-індустрії. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2015. № 2. С. 51-54.
47. Мехед О. Б. Формування здорового способу життя як важлива частина виховання та соціалізації підростаючого покоління. Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. 2019. № 160. С. 84-88.
48. Мірошніченко О., Світлична Н. Психолого-педагогічні засоби формування позитивно-дієвого ставлення до власного здоров'я у студентів. Наука і освіта. 2019. № 3. С. 40-46.
49. Мірошніченко В., Швець О. Використання сучасних технологій для контролю за фізичними навантаженнями в умовах проведення занять з фізичного виховання у форматі дистанційної освіти. Фізичне виховання в сучасних умовах : матеріали круглого столу. Вінниця, 2023. Вип. 5. С. 32-33.

50. Міхеєва Л. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління. Український науковий журнал «Освіта регіону». 2011. № 3. С. 318-322.
51. Мозговий О. І., Донченко І. С. Загальна характеристика стану здоров'я студентів ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт. 2012. № 2. С. 92-96.
52. Мулик К. В., Максимова К. В. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді. Педагогіка та психологія. 2017. Вип. 58. С. 71-82.
53. Національна стратегія формування здорового способу життя населення України. Київ, 2017.
54. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : МП Леся, 2013. 160 с.
55. Основи здорового способу життя студентів : навч. посіб. / за ред. С. В. Королінської, Н. І. Ізмайлової, П. О. Сіренка, А. О. Аркуші. Харків : НФаУ, 2013. 84 с.
56. Пангелова Н. Є. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в навчальних закладах міста : метод. рекомендації. Переяслав-Хмельницький, 2017. 71 с.
57. Пантік В., Іщук О., Іванюк О. Стан та динаміка соматичних захворювань студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2019. Вип. 3(47). С. 54-62.
58. Петрук Л. А., Підгурська О. П., Пасевич А. М., Бірук І. Д. Фізична підготовленість студенток першого курсу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2019. Вип. 6. С. 56-60.
59. Підласий І. П. Педагогіка : підручник для студентів ВНЗ. Київ : Гуманітарний видавничий центр ВЛАДОС, 2018. 526 с.

60. Присяжнюк С. І. Вплив самостійних занять фізичними вправами на формування здорового способу життя студентської молоді. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: проблеми та перспективи : матеріали Міжнар. електр. наук.-метод. конф. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2014. С. 168-188.
61. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/> -2017 (дата звернення: 05.05.2026).
62. Савчин М. В. Психічна складова здоров'я людини. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. № 6. С. 93-97.
63. Слободяник В. Вивчення критеріїв і складових здорового способу життя. Наукові записки. Серія: Педагогіка. 2016. № 9. С. 140-143.
64. Тимофієва М. П. Психологія здоров'я : навч. посіб. Чернівці : Книги - ХХІ, 2009. 296 с.
65. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби допомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
66. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2015. 43 с.
67. Яворська Т. Методика формування здорового способу життя студентської молоді. Біологічні дослідження - 2020 : зб. наук. праць. Житомир, 2020. С. 474-476.
68. Яворська Т. Є., Кичкирук Ю. О. Динаміка біологічного віку дівчат студентського віку. Спортивна наука - 2017 : зб. наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. Житомир : ФОП Євенок О. О., 2017. С. 113-119.

69. American College Health Association. National College Health Assessment: Fall 2020 Reference Group Executive Summary. Silver Spring, MD : ACHA, 2020. 25 p. URL: <https://www.acha.org/> (дата звернення: 28.04.2026).
70. Counseling and Psychological Services (CAPS). UCLA Student Affairs. URL: <https://counseling.ucla.edu/> (дата звернення: 11.05.2026).
71. Giamos D., Lee A., Suleiman A., Stuart H., Chen S.-P. Understanding Campus Culture and Student Coping Strategies for Mental Health Issues in Five Canadian Universities. Canadian Journal of Higher Education. 2017. Vol. 47, No. 3. P. 136-151.
72. Health and Wellbeing. University of Oxford. URL: <https://www.ox.ac.uk/students/welfare> (дата звернення: 09.05.2026).
73. Hunt J., Eisenberg D. Mental health problems and help-seeking behavior among college students. Journal of Adolescent Health. 2010. Vol. 46, No. 1. P. 3-10. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2009.08.008.
74. National Standard of Canada for Mental Health and Well-Being for Post-Secondary Students. Mental Health Commission of Canada. Ottawa, 2020. URL: <https://mentalhealthcommission.ca/studentstandard/> (дата звернення: 10.05.2026).
75. Student Health and Wellbeing. The University of British Columbia. URL: <https://students.ubc.ca/health> (дата звернення: 06.05.2026).
76. Student Mental Health in Higher Education. Universities UK. London, 2021. 30 p. URL: <https://www.universitiesuk.ac.uk/> (дата звернення: 07.05.2026).
77. Student wellbeing and everyday life. University of Oulu. URL: <https://www.oulu.fi/en/for-students/student-wellbeing-and-everyday-life> (дата звернення: 12.05.2026).
78. Student Wellbeing and Health Promotion in Higher Education. Finnish Ministry of Education and Culture. Helsinki, 2019. 45 p.
79. Supervision in der Sozialen Arbeit: Grundlagen und Praxis. Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit e.V. (DBSH). Berlin, 2021. 34 p.
80. Trauma-Informed Practice in Social Work. University of South Australia. URL: <https://study.unisa.edu.au/> (дата звернення: 13.03.2026).

## ДОДАТКИ

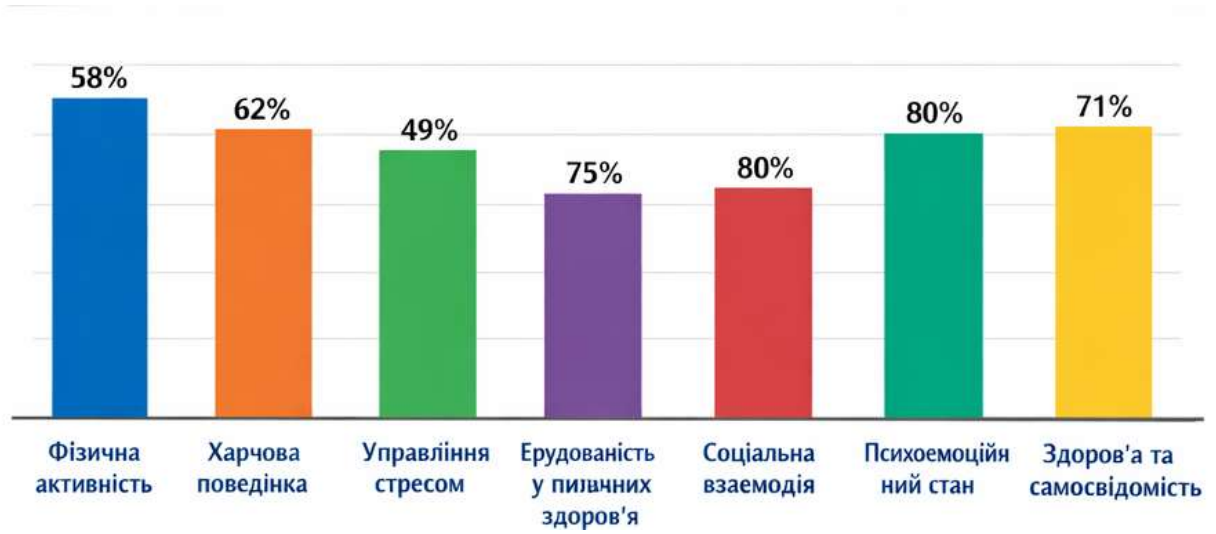
## Додаток А

## Кореляційна матриця показників здорового способу життя

|                       | Фіз.<br>активність | Харчова<br>поведінка | Управління<br>стресом | Ерудованість      | Соціал.<br>взаємодія | Психоем.<br>стан  |
|-----------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|-------------------|----------------------|-------------------|
| Фіз. активність       | 1                  | 0.42<br>(середня)    | 0.35<br>(середня)     | 0.28<br>(низька)  | 0.50<br>(висока)     | 0.30<br>(низька)  |
| Харчова<br>поведінка  | 1                  | 1                    | 0.37<br>(середня)     | 0.45<br>(висока)  | 0.33<br>(низька)     | 0.33<br>(середня) |
| Управління<br>стресом | 0.35<br>(середня)  | 0.37<br>(середня)    | 1                     | 0.55<br>(висока)  | 0.40<br>(середня)    | 0.40<br>(середня) |
| Ерудованість          | 0.28<br>(низька)   | 0.45<br>(середня)    | 0.45<br>(середня)     | 1                 | 0.30<br>(середня)    | 0.33<br>(середня) |
| Соціал. взаємодія     | 0.50<br>(висока)   | 0.30<br>(низька)     | 0.30<br>(висока)      | 0.40<br>(середня) | 1                    | 0.33<br>(середня) |
| Психоем. стан         | 0.30<br>(низька)   | 0.33<br>(середня)    | 0.40<br>(середня)     | 0.48<br>(середня) | 0.51<br>(висока)     | 1                 |

## Додаток Б

## Матриця результатів методик (середні бали студентів по шкалах)



## Додаток В

**Таблиця заходів щодо формування здорового способу життя студентів з очікуваними результатами**

| Захід                                                  | Цільова шкала/аспект ЗСЖ                    | Очікуваний ефект                       |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| Лекції та тренінги                                     | Ерудованість, Управління стресом            | Підвищення обізнаності                 |
| Освітні платформи<br>(Coursera, Prometheus,<br>Moodle) | Знання про ЗСЖ                              | Розвиток самостійного навчання         |
| Спортивні клуби<br>та змагання                         | Фізична активність,<br>Соціальна взаємодія  | Залучення до активного способу життя   |
| Волонтерські проекти                                   | Психоемоційний стан,<br>Соціальна підтримка | Формування соціальної відповідальності |

## Додаток Д

***Інтерактивний виховний захід для студентів  
«Молодь обирає здоров'я»***

Одне з важливих завдань сучасної вищої школи – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров'я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Із метою протидії згаданих тенденції пріоритетним у діяльності куратора академічної групи у виші має бути формування в студентів культури дбайливого ставлення до власного життя та здоров'я.

**Тема класної години:** «Молодь обирає здоров'я».

**Зміст виховної діяльності:** усвідомлення цінності власного здоров'я, важливості підвищення й поліпшення якості життя.

**Тип виховного заходу:** комбінований.

**Форма проведення:** інтегроване заняття-дослід.

**Мета:** поглибити й розширити уявлення студентів про такі базові поняття, як «здоров'я», «хвороба», «здоровий спосіб життя», «шкідлива звичка»; довести пріоритетність здоров'я перед іншими цінностями людини; акцентувати на негативному впливі шкідливих звичок на самопочуття підлітка; сформувати у студентів прагнення займати активну життєву позицію, сприяти визначенню власних духовних цінностей та орієнтації на здоровий спосіб життя; розвивати вміння роботи в групах; виховувати толерантне ставлення один до одного.

**Завдання:**

- 1) систематизувати знання про правила здорового способу життя;
- 2) розвивати у студентів потребу в створенні здорового навколишнього середовища в коледжі та вдома;
- 3) сприяти формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я та здоров'я близьких людей, рідних.

**Тривалість заходу:** 45 хвилин.

**Методи і прийоми:** евристична бесіда, методи фронтального та соціологічного опитування, мозковий штурм, інтерв'ю, інтерактивні методи.

**Обладнання:** виставка літератури з теми; ноутбук із відеоматеріалами за темами; комплекс завдань для гри «Чеширський кіт»; музика для релаксації, повітряні кульки, ручки або олівці.

## План-сценарій

1. **Організаційний момент.** Психоемоційне налаштування групи.

2. **Вітальне слово.**

**Епіграф:** *Потрібно підтримувати міцність тіла, щоб зберегти міцність духу* (В. Гюго).

3. **Вступне слово куратора:** У всі часи люди особливу увагу звертали на своє здоров'я, піклувалися про нього, винаходили все нові й нові ліки від хвороб і способи зміцнити свій організм і залишатися бадьорими на довгі роки.

4. **Оголошення теми та мети заходу:** тема сьогоднішньої виховної години: «Молодь обирає здоров'я». І поговоримо ми про здоров'я, про активну життєву позицію, спробуємо визначити власні духовні цінності та їх вплив на наше життя.

5. **Гра «Острів мрій».** Необхідно звернути увагу студентів на те, що в цій грі всі мрії стають реальністю. Проте кожен повинен обрати тільки одну мрію з усіх: «Здоров'я», «Багатство», «Слава», «Кохання», «Родина». Усі вони записані на дошці. Це вікторина на зразок «запитання - відповідь». На запитання «Про що ти мрієш?» відповідають по черзі всі, до кого звертається куратор, на відповідь дається кілька секунд. Усі відповіді записуються на дошці у відповідних категоріях. Декого зі студентів можна попросити пояснити свій вибір. Можна поцікавитися, чому окремі студенти не обрали мрію «Здоров'я», обговорити, чому ставлення до здоров'я впливає на здійснення будь-якої мрії.

6. **Евристична бесіда.**

**Слово куратора:** з давніх-давен збереженню здоров'я та поліпшенню якості життя людини в усіх культурах і цивілізаціях приділялася особлива увага. Скажімо, наші предки вважали, що хвороби людям приносять злі духи, або чорні сили (відьми, чаклуни). Ще хвороби пов'язували із карою богів, рятуючись від якої, люди намагалися задобрити їх дарами і жертвами.

Серед своїх богів давні греки з особливою шанобою ставилися до бога лікування Асклепія та його доньок - Гігієї та Панацеї. Перша вміла запобігати захворюванням (звідси назва галузі медицини - гігієна), а друга лікувала та зцілювала людей (звідси вислів: «Панацея від усіх бід»).

Особливий пієтет і дбайливе ставлення людини про своє здоров'я відображено в безлічі казок, легенд, міфів, зокрема й у фольклорі.

Справедливо зазначав видатний вчений, хірург Микола Амосов, що у більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу. Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні й значні. Тому, сучасна людина повинна усвідомлювати нову формулу життя: «Турбота про здоров'я - обов'язок

кожного». Зрозуміло, що вироблення відповідного ставлення до здоров'я найважливіша умова оздоровлення суспільства. Ми так часто сьогодні вживаємо поняття «здоров'я», але що воно позначає?

**Відповіді студентів.**

*Орієнтовна відповідь:* здоров'я - це стан нормального, гармонійного функціонування всіх неушкоджених органів і систем не тільки за звичайних умов, але й під час фізичних і психічних навантажень.

Поняття здоров'я людини поділяється на фізичне і психічне. Фізичне здоров'я - це нормальне функціонування неушкоджених тканин і органів і як наслідок відсутність хворобливих відчуттів. Психічно здорова людина має світлий розум, гарний настрій, пам'ять і сон. Поняття психічного та фізичного здоров'я тісно взаємопов'язані.

Нормальне здоров'я, як правило, визначається гарним самопочуттям людини (суб'єктивний критерій). Об'єктивні критерії індивідуального здоров'я - нормальні антропометричні (зріст, статура), анатомічні (будова органів і тканин), фізіологічні (функціонування органів і систем) і біохімічні (склад крові тощо) показники.

Стан, протилежний здоров'ю, - хвороба. Під час хвороби організм функціонує в умовах анатомічних і функціональних порушень клітин, тканин, органів і систем органів. Хворий організм менш життєздатний і гірше пристосований до дії чинників довкілля.

Основи здоров'я закладаються ще до народження дитини. Дуже важливим для його формування є період дитинства та юнацтва. Тому з дитячих років необхідно піклуватися про своє здоров'я, розвивати навички здорового способу життя, мати уявлення про особисту гігієну й правила надання першої медичної допомоги.

**Слово куратора:** Справедливими є слова: «Наше здоров'я в наших руках». Людина біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Усесвітньо відомий біолог Ілля Мечников стверджував: «Людина, яка померла раніше 150 років вчинила над собою насильство». І так, ми чинимо нас собою насильство щоденно. Люди давно переконалися, що на здоров'я впливає безліч факторів, і найголовніший з них - це спосіб життя. Увага на екран!

7. Демонстрування ролика «14 фактів про здоров'я».

8. Евристична бесіда.

**Слово куратора:** Ми вже кілька разів із вами вжили словосполучення «рівень життя», «якість життя», «спосіб життя», але про що йдеться?

**Відповіді студентів.**

*Орієнтовна відповідь:* **Рівень життя** - це економічна категорія, що відображає ступінь задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини.

**Якість життя** - це соціальна категорія, що відображає ступінь комфорту у задоволенні людських потреб.

**Стиль життя** характеризує поведінкові особливості життя людини, тобто ту модель, яка відображає психологію і психофізіологію особистості (соціально-психологічні категорії).

Спосіб життя - це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це - сукупність її звичок. Якщо людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров'я, вона в основу своєї життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички, навички, поведінку, спосіб мислення, сприйняття оточуючих і себе, які й визначають основний її напрямок - шлях здоров'я. Вона обирає здоровий спосіб життя.

**Слово куратора:** Я переконана, що про здоровий спосіб життя ви чули не раз, але що мається на увазі?

**Відповіді студентів.**

*Орієнтовна відповідь:* **здоровий спосіб життя** об'єднує, все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних і (побутових) життєвих функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтацію діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення свого здоров'я. Таким чином, в основі ЗСЖ лежать соціальні та біологічні принципи.

*До біологічних принципів належать такі:*

- спосіб життя повинен створюватися у відповідності до віку;
- спосіб життя повинен забезпечуватися енергетично;
- спосіб життя повинен бути підсилюючим;
- спосіб життя повинен бути ритмічним;
- спосіб життя повинен бути ненапруженим.

*До соціальних принципів належать такі:*

- спосіб життя повинен бути естетичним;
- спосіб життя повинен бути моральним;
- спосіб життя повинен бути вольовим.

**Здоровий спосіб життя** - це такий стиль існування, при якому, крізь застосування певних засобів впливу на організм та його оточення, рівень життєдіяльності організму стає оптимальним, поступово удосконалюється, використання потенціалу організму відбувається без ушкоджень, причому активність організму і його можливості зберігаються до глибокої старості.

**Здоровий спосіб життя** - це режим, ритм, темп життя, особливості роботи, відпочинку, спілкування.

*Оздоровлення організму включає:*

- усвідомлення соціальної та біологічної значущості здоров'я для людини;
- раціональне харчування;
- оптимальний руховий режим;
- оптимальний психологічний настрій, вміння керувати своїм емоційним станом;
- відмові від шкідливих звичок;
- систематичне загартовування;
- дотримання правил особистої гігієни.

Плануючи свій спосіб життя, людина повинна узгоджувати його зі своєю натурою, з природними ритмами, усвідомленим відношенням до всього, що відбувається в ній самій і навколо неї.

**9. Слово куратора:** Чи всі ви знаєте принцип «золотої середини», який описав давньогрецький філософ Арістотель? Мова йде про уникнення крайнощів у нашому житті. Це стосується й здорового способу життя.

**Демонстрування сюжету з кіножурналу «Єралаш» про ЗСЖ.**

**10. Вправа «Модель здоров'я».** Студенти об'єднуються у 2 групи, кожна з яких отримує завдання: розробити модель здоров'я, виходячи з власного бачення цієї проблеми. У кожній команді обирається той, хто фіксує всі ідеї, - «секретар», той, хто стежить за часом, - «хронометрист», і той, хто презентуватиме роботу групи, - «спікер».

Використовуючи аркуші паперу А5, маркери, фломастери, кольоровий папір, студенти протягом 3-5 хвилин розробляють моделі, а потім кожна група презентує свою розробку.

Після презентації куратор пропонує студентам уявити ті шкідливі, руйнівні фактори, які впливають на здоров'я, і, працюючи в тих самих підгрупах, за 3 хвилини продемонструвати на створених моделях дію цих факторів на ту чи іншу модель.

**11. Демонстрування соціального ролика «Десять підлітків».**

**Слово куратора:** Отже, ми з вами переконалися, що кожен має власне уявлення про модель здоров'я людини. Однак всі ми без винятку свідомі однієї речі - факторів ризику і їхніх наслідків. Ідеться передусім про шкідливі звички...

**12.Доповіді студентів про шкідливі звички і фактори ризику.**

*Орієнтовний перелік тем:*

1. Тютюнопаління.

2. Електронні цигарки.
3. Енергетичні напої.
4. Алкоголь.
5. Наркотики.
6. Фастфуд.
7. ВІЛСНІД.
8. Гепатит.
9. Онкологія.

**13. Змагання «Хто швидше?» Слово куратора:** Часто показником здоров'я людини є здоров'я легень. Якщо легені здорові, у них вміщується багато повітря. Зараз ми проведемо своєрідне тестування. Для цього потрібно троє добровольців.

Студентам роздаються кульки. За командою вони починають їх надувати. Перемагає той, хто швидше надує кульку.

**Слово куратора:** Отже, ми на власні очі побачили різницю в роботі дихального апарату того, хто курить, і того, хто не палить. Для закріплення цієї інформації пропоную подивитися наступний ролик...

#### **14. Демонстрування мультфільму про шкоду тютюнопаління.**

#### **15. Евристична бесіда.**

**Слово куратора:** Поговоривши про шкідливі звички й залежності людини, ми з вами доходимо логічного висновку про те, що здоров'я людини - це не лише фізичний аспект, а й психоемоційний. Як на вашу думку, про що йде мова?

#### **Відповіді студентів.**

Орієнтовна відповідь: одним із найважливіших компонентів індивідуального здоров'я людини є психічне здоров'я, яке взаємопов'язане із фізичними та духовними структурними компонентами здоров'я людини. Мабуть, не один раз Ви спостерігали за роздратованим касиром, коли стояли у черзі, або водієм, який нервово сигналізує або кричить на пішоходів, а можливо, й самі потрапляли під вплив негативних емоцій. І ця тенденція не є випадковістю, тому, що за даними ВОЗ кожен третій мешканець України має відхилення саме у стані психічного здоров'я. Це виражається у появі таких патологічних станів, як астенічні та невротичні стани, депресія, вегето-судинна дистонія тощо. Такі хворобливі психоемоційні стани не можуть не впливати на фізичне здоров'я і можуть привести до серйозних серцево-судинних захворювань і різноманітних розладів у функціонуванні органів та систем всього організму.

**Слово куратора:** Якщо ви так наполягаєте на важливості й значущості позитивних емоцій у житті людини, то давайте трохи розважимося!

**16. Гра «Подарунок».** Учні стають у коло. Їм пропонується зробити подарунок своєму сусідові справа, а саме: подарувати йому гарний настрій за допомогою міміки й жестів.

**17. Змагання «Чеширський кіт».**

**Слово куратора:** Підбиваючи підсумок нашої виховної години, давайте спробуємо, розділившись на дві команди, з'ясувати, що нового ми знаємо про здоров'я людини. Правила ті самі що й у брейн-ринзі:

1) командам дається завдання. Члени команди радяться між собою. Якщо відповідь на запитання готова, команда подає сигнал (до 2 хв.);

2) за правильну відповідь команда отримує 1 бал;

3) якщо одна з команд дала неправильну відповідь, інша команда має 20 секунд на роздуми;

4) правильна відповідь від аудиторії на поставлене завдання - це 1 бал відповідній команді;

5) якщо жодна з команд не виконує завдання, то з кожної знімається бал.

6) щоразу після правильної відповіді з команди-переможниці вибуває один гравець;

7) виграє та команда, гравці якої швидше залишать гру.

**Завдання для команд:**

*І раунд*

1. Закресліть літери **г, ж, є, ї, ч, ш, х** і прочитайте прислів'я.

г в ж е ж с ч ч ч е х л щ а х

д г у ж ж м є к ї ч х а щ ж г

г ж є ї ч щ х - г ж є ї ч щ х

х п щ о ч л ї о є в и є н ж а

г з х д ж о щ р є о ї в ' щ я

**Ключ:** Весела думка - половина здоров'я.

2. Гра-естафета «Хто більше?» Кожна команда по черзі називає народні загадки, приказки, прислів'я про людину та її здоров'я. Хто більше назве - переміг.

3. Складіть назви природних лих, добираючи букви за допомогою коду. Деякі цифри позначають одну з двох букв.

Код: 1-(п, о) 2 -(н, ь) 3 -(г, р) 4 -(з, а) 5 -(б, я) 6 (в) 7 -(і) 8 -(с) 9 -(у)

116722

5935

33144

4896

**Ключ:** (повінь)

(буря)

(гроза)

(зсув)

4. Які види активного відпочинку задовано?

1 4 5 2 3 6 8 9 7

2 3 5 1 4 6

4 3 1 2 6 5 8 9 7

*Ключ:* Ролиболяв (риболовля) урзтим (туризм) ксекруіяс (екскурсія)

5. Які назви лікарських рослин закодовано?

7 6 3 2 1 4 5

3 4 1 2 6 7 5

4 3 2 1

2 3 4 1

*Ключ:* Аворкпи (кропива)

думекан (медунка)

апил

(липа) ятам' (м'ята)

3 4 1 6 5 2

4 5 3 1 2 6

3 6 1 2 5 4

2 3 4 1 6 5

*Ключ:* Ликана (калина)

лівшая (шавлія)

рачеде

(череда)

донасі (адоніс)

6. Відгадайте загадки:

Запитав орел в шуліки:

-Де дістати можна ліки?

Цей будинок недалеко,

Називається ...

*Ключ:* аптека

\*\*\*

Хто людей з біди рятує

І хвороби всі лікує -

Призначає процедури

І таблетки і мікстури?

*Ключ:* лікар

\*\*\*

Він для кожної людини,

Ліки має й вітаміни,

Прочита рецепт уважно,

Що і як робить підкаже.

*Ключ:* аптекар

\*\*\*

Без цукру я завжди скучаю,

Тож швидше дайте мені чаю!

Я ж - вітамінів вам сто тон!

Усі впізнали? Я...

*Ключ:* лимон

\*\*\*

Бокс, хокей, бобслей, футбол,

Сноуборд і волейбол...

Стадіон, басейни, корт -

Об'єднало слово...

*Ключ:* спорт

\*\*\*

Кажуть, щоб хвороб не знати,  
Треба всім мене вживати.  
Може, ви мене й з'їсте,  
Тільки сльози проллєте.

*Ключ: цибуля*

*II раунд*

1. Назва якої шкідливої звички людини, тяжкої хвороби перекладається з грецької як оціпеніння і божевілля?

*Ключ:* термін «наркоманія» походить від двох грецьких слів: «нарке» - оціпеніння, оніміння і «манія» -безумство, божевілля.

2. Стан напруженості ,що виникає в організмі під сильним впливом, називається...

*Ключ:* це стрес від англійського «зігезз» -тиск, напруга.

3. «Горілка біла, але красить нас і чорнить репутацію». Ці слова належать відомому письменнику, автору оповідання «Хамелеон», «Тонкий та товстий», «Чайка». Назвіть цю людину.

*Ключ:* А. П. Чехов.

4. Що означає вислів «екологічний бумеранг»?

*Ключ:* нерозумні дії людей на планеті Земля, які найближчим часом можуть обернутися великими нещастями, бідами для всього людства.

5. Тютюнопаління, алкоголізм, наркоманія - це...

*Ключ:* шкідливі звички людства.

6. Формування наркозалежності характеризується розвитком трьох основних ознак. Назвіть їх.

*Ключ:* психологічна залежність, фізична залежність та толерантність (звикання).

7. Переживання людиною свого ставлення до того, що вона пізнає, робить, тобто до речей і явищ навколишнього світу, до людей, до їх дій і вчинків, до своєї праці, до самого себе і своїх вчинків називається...

*Ключ:* емоціями.

8. Назвіть і охарактеризуйте 2 групи емоцій.

*Ключ:* емоції, які допомагають зберегти здоров'я, відчувати радість життя – позитивні; негативними називаються емоції, які пригнічують, псують настрій.

9. Стан фізичного, психічного і соціального благополуччя...

*Ключ:* здоров'я.

10. Найпоширеніша звичка людини, яку мають понад 60 % чоловіків і 20 % жінок в Україні...

*Ключ:* тютюнопаління.

11. Здоров'я людини залежить на 10 % від рівня розвитку медицини, на 20 % від стану довкілля та на 20% від спадковості, на який чинник припадають 50 %?

*Ключ:* це спосіб життя людини.

12. Хімічні сполуки, які впливають на центральну нервову систему, викликаючи спочатку приємні відчуття та залежність людини від них...

*Ключ:* наркотики.

13. Цей овоч - ласощі та ліки. Його високо цінували, йому вклонялися, його включали в релігійні ритуали. Знамениті стародавні лікарі Гіппократ і Гален рекомендували його при різних захворюваннях. Головне багатство цього овоча - каротин. Назвіть його.

*Ключ:* морква.

14. Фактори, які впливають на початок вживання наркотичних речовин серед молоді...

*Ключ:* спроба виходу зі стресового стану, наслідування, цікавість, прагнення знайти своє місце в групі підлітків, асоціальні фактори в оточенні підлітка.

#### **Підбиття підсумків і нагородження переможців.**

18. Гра «Дякую». Студенти сідають у коло і по черзі звертаються один до одного (наприклад: «Владе, я дякую тобі за те, що ти мене підтримуєш»).

**Заключне слово куратора:** здоров'я - це найбільша цінність кожної людини. Важливо знати, що шкідливі звички, про які ми щойно говорили, руйнують наше здоров'я, призводять до хвороб, депресій, деградації особистості, втрати мрій, дорогих людей, речей, які були колись найважливішими. Про це все може сказати будь-яка людина, і будь-яка людина може все це втратити. Пам'ятайте про це, здобуйте нові знання, робіть правильний вибір. Будьте здорові!