

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Державний торговельно–економічний університет  
Кафедра психології

**ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ  
ПІДЛІТКІВ**

Студентки 4 курсу, 5 групи  
спеціальності 053 психологія  
спеціалізації психологія

Джурмій Діани  
Юріївни

Науковий керівник:  
доктор психол. наук,  
професор

Корольчук Валентина  
Миколаївна

Керівник освітньо-професійної  
програми:  
кандидат психол. наук,  
доцент

Овдієнко Ірина  
Михайлівна

**КИЇВ 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	2
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b> .....	5
Висновки до першого розділу.....	12
<b>РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ, ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТИНГЕНТУ ОБСТЕЖУВАНИХ</b> .....	14
Висновки до другого розділу.....	19
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	21
3.1 Особливості психологічних чинників здорового способу життя підлітків.....	21
3.2 Практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя підлітків.....	29
Висновки до третього розділу.....	34
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	36
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	39
<b>ДОДАТКИ</b> .....	42

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Проблема здоров'я і здорового способу життя була завжди актуальною, особливо серед молоді та підлітків, так як вони, не дивлячись на свій юний вік, потрапляють під згубний вплив соціуму, друзів і тим самим руйнують себе.

Здоровий спосіб життя можна розглядати, як вітальну потребу, необхідність у підтримці життєдіяльності та розвитку організму.

В даний час поняття здорового способу життя відрізняється практичною та дієвою спрямованістю. Воно відображає не стільки суму знань індивіда про те, що таке здоров'я, скільки передбачає активне освоєння методів, прийомів підтримки і зміцнення здоров'я.

Здоровий спосіб життя осмислюється особистістю, як сукупність установок на його реалізацію. Це засіб, інструмент активної, продуктивної, соціально-корисної діяльності, це важливий особистісний ресурс, що дозволяє людині реалізувати себе в різних сферах. Він є умовою повноцінного функціонування особистості в різних соціальних ролях, включаючи професійні та соціальні ролі [7][14].

Проблема здорового способу життя недостатньо розроблена у вітчизняній науці, хоча поняття способу життя має важливе прикладне значення.

Таким чином, варто підкреслити, що здоров'я людини багато у чому визначається способом життя та життєвими настановами, від того якого образу життя людина буде дотримуватися та у якій формі активності знаходиться, залежить принесе це користь здоров'ю чи завдасть непоправної шкоди.

**Мета** – здійснити теоретичний аналіз, дослідити і визначити психологічні чинники здорового способу життя у підлітків та розробити практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя підлітків.

**Завдання дослідження:**

- здійснити теоретичний аналіз психологічних чинників здорового способу життя;
- визначити організацію дослідження, обґрунтувати психодіагностичний інструментарій та охарактеризувати контингент обстежуваних;
- з'ясувати особливості психологічних чинників здорового способу життя підлітків;
- розробити практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя підлітків.

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

**Предмет дослідження** – психологічні чинники здорового способу життя підлітків.

**Методи дослідження:** для виконання визначеної мети і для розв'язання поставлених завдань використовувався такий ряд теоретичних та емпіричних методів дослідження:

Теоретичні- аналіз, синтез, порівняння, узагальнення;

Емпіричні – Опитувальник «Профіль здорового способу життя (HPLP-II)» [17]; «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [19]; Методика «САН» [6]; Дослідження акцентуацій Леонгарда-Шмішека [10].

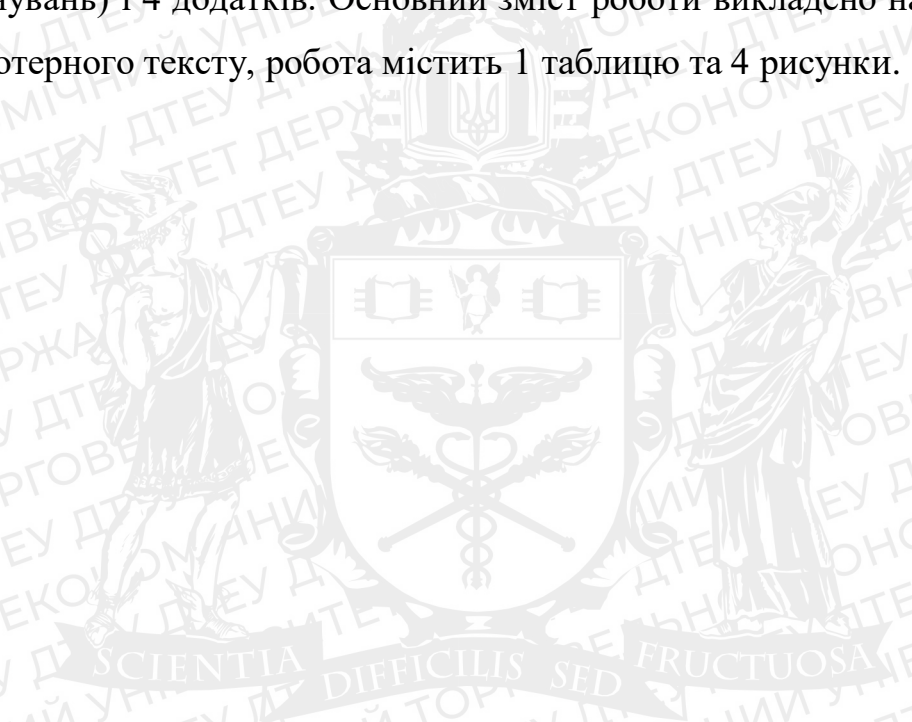
**Емпірична база дослідження:** у дослідженні взяли участь 28 підлітків восьмих класів, віком 14-15 років. Базою для дослідження стала школа I-III ступенів №309, Дарницького району, м. Київ.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в наступному:

Визначено особливості психологічних чинників здорового способу життя підлітків, які полягають у можливості оцінити відношення підлітків до здорового способу життя, які можуть використовуватися у подальших дослідженнях та роботах, розкрити інструментарій, результати допоможуть у формуванні на майбутнє.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає у тому, що одержані результати рекомендовані до використання у роботі з підлітками щодо формування здорового способу життя, забезпечення їх психічного та фізичного здоров'я.

**Структура випускної кваліфікаційної роботи:** робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (37 найменувань) і 4 додатків. Основний зміст роботи викладено на 38 сторінках комп'ютерного тексту, робота містить 1 таблицю та 4 рисунки.



## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Психологічні і соціологічні дослідження останніх років відмічають у поведінці молоді підвищення схильності до ризику, налаштування на саморуйнування. Спосіб життя, здоров'я, довголіття є цілісною системою, яка функціонує в певних соціально-психологічних, екологічних та культурних умовах.

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя – це форма життєдіяльності, зорієнтована на розвиток та збереження, відновлення здоров'я. Як зазначають Т. Титаренко та О. Кляпець це є підґрунтям високої якості життя, соціального та особистого добробуту, гарантом суб'єктивного благополуччя [29].

Здоровий спосіб життя заснований не тільки на вербальній реакції та рефлексії громадян на стан суспільства, а й на їх саморефлексії, самооцінці, самоідентифікації, що постійно проявляється у реальній поведінці у ставленні до здоров'я.

З психологічної точки зору проблема здорового способу життя висвітлюється через поняття «внутрішньої картини здоров'я» уявлення про свій фізичний стан, що супроводжується своєрідним емоційним, чуттєвим фоном, що загрожують здоров'ю, факторах, способах його збереження і повернення.

Для школярів та студентів характерна інтерпретація здоров'я швидше як фізична дієздатність, а не здатність до адаптації, реакції на зміни довкілля, забезпечення стійкої життєдіяльності. Для більшості населення характерний погляд на здоров'я як на стан, який не заважає їм жити, не перешкоджає виконувати повсякденні обов'язки.

Розкриваючи психологічний зміст понятті здоров'я, слід також говорити про почуття психологічного благополуччя чи суб'єктивної якості життя. Здоров'я є одним з найважливіших показників якості життя.

В дослідженнях Г. Савченко якість життя визначається як інтегральний показник життєдіяльності людей, який включає як об'єктивні (рівень життєдіяльності людини), так і суб'єктивні (ступінь задоволення потреб) показники.

Здоровий спосіб життя є важливим елементом для досягнення оптимального здоров'я. Цей термін включає багато різних аспектів: правильне харчування, фізична активність, регулярний сон та відмова від шкідливих звичок. Психологічні чинники тут грають важливу роль у здоровому способі життя.

Виділяють дві групи чинників, які впливають на здоровий спосіб життя людини: чинники довкілля та чинники, зумовлені типологічними особливостями людини.

Деякі з психологічних чинників, які впливають на здоровий спосіб життя [15] [18] [37]:

- Самоконтроль може допомогти досягти цілей щодо здорового способу життя, особи з високим рівнем самоконтролю зможуть краще контролювати своє харчування і так далі. Важливо, щоб людина могла контролювати свої дії та відкладати миттєве задоволення на користь. Це дасть змогу контролювати свої емоції, думки та поведінку.

Самоконтроль ґрунтується на волі – вищій психічній функції, що визначає здатність особи приймати усвідомлені рішення і втілювати їх у життя.

Це допоможе в саморозвитку, досягненні цілей, позбавленні шкідливих звичок і формуванні нових. За допомогою самоконтролю людина у стресових ситуаціях може зберігати відданість своїм переконанням та цінностям. Допоможе у боротьбі та профілактиці психологічних проблем, легше переносити труднощі, фізичне, психологічне та інтелектуальне навантаження.

- Стрес має негативний вплив на здоровий спосіб життя, високий рівень стресу може привести до вживання шкідливих речей та відмови від здорових звичок.

Це може вплинути на фізичне та психологічне здоров'я. Стрес впливає на здорове харчування у негативній формі, сон та багато іншого. Тривалий або хронічний стрес негативно впливає на усе тіло людини.

- Мотивація може бути ключовим фактором у підтримці здорового способу життя, якщо людина має сильну мотивацію, вона буде більш схильна до прийняття здорових рішень.

Під мотивацією здорового способу життя розуміється усвідомлення людиною необхідності збереження здоров'я. Бажання бути здоровим та дотримуватися здорового способу життя має займати центральне місце у формуванні та збереженні кожної людини та виховуватись з дитинства.

- Підтримка від оточення може бути дуже корисною в підтримці здорового способу життя.

З одного боку, це сама турбота оточуючих, з іншого – відчуття, що людина є частиною спільноти і може отримати допомогу від інших людей. Важливо, щоб підтримка була дійсно потрібна людині, відповідала її стану та запиту, задовольняла.

- Позитивний настрій зможе допомогти зберігати енергію та мотивацію до здорового способу життя.

Настрій часто викликано певною причиною, навіть якщо індивід цього не усвідомлює, це поширюється на зовнішні події, не пов'язані з першопрчиною. Якщо людина буде знаходитися в пригніченому стані, її не буде нічого радувати (робота, відпочинок, спілкування, здоровий спосіб життя).

Від позитивного настрою залежить дуже багато чинників, це психічний феномен та часом залежать зовсім неспідконтрольні свідомої частини психіки, але настрої не менш піддається коригуванню і контролю.



- Самовдосконалення – постійне прагнення допоможе зберігати мотивацію до здорового способу життя, розвивати нові навички і зберігати інтерес.

Самовдосконалення допоможе усвідомити розвиток у себе гідних навичок і якостей, на їх основі освоюються нові ролі. В суб'єктивних цілях і інтересах самої особистості цілеспрямовано формуються і розвиваються нові здібності.

У самовдосконаленні людина орієнтується на вимоги життя, з якими вона може впоратися, у самовдосконаленні індивід побачить вершину розвитку, якого хоче досягнути, це робота з вертикаллю людського життя.

- Планування та організація – здоровий спосіб потребує свого часу, ресурсів та зусиль. Людина повинна знати як планувати свій день, щоб знайти час на регулярне вдосконалення.

З психологічного погляду, планування та організація полягає у тому, що особа уявно намічає усі шляхи, способи, заходи і терміни виконання певних дій, які призводять згодом до досягнення поставленої мети. У процесі планування створюється діяльність в уявленнях про здоровий спосіб життя.

До найважливіших психологічних чинників для формування здорового способу життя також належать: самопочуття та самооцінка свого психічного стану, що залежить від багатьох факторів та чинників; тип поведінки; локус контролю.

Також виділяють стереотипи та чинники поведінки, які не сприяють збереженню здоров'я: саморуйнівна поведінка, численні варіанти адитивної поведінки (алкоголізм, наркоманія та інше), деструктивні форми професійної діяльності, психологічні проблеми [24][26].

Здоровий спосіб життя поєднує в собі все, що сприяє виконанню людиною професійних, суспільних та побутових функцій в оптимальних для розвитку та здоров'я умов. Це висловлює певну орієнтованість діяльності особистості у напрямі зміцнення та розвитку особистого здоров'я.

Чинники і фактори для покращення здорового способу життя [11][31]:

1. Раціональне харчування, правильний баланс у раціоні харчування, регулярність, своєчасність та помірність у харчуванні.
2. Висока рухова активність, активний відпочинок, прогулянки.
3. Сприятливий психоемоційний клімат, любов до себе, матеріальне благополуччя, життя в гармонії.
4. Зниження впливу несприятливих чинників життя
5. Подолання шкідливих звичок.
6. Організація побуту.

Мотивування до здорового способу життя повинно базуватися на принципі науковості і доступності знань, не менш дієвим способом є принцип, що відображає процес формування здоров'я людини, природних та соціальних умов його збереження і зміцнення.

Для збереження здорового способу життя на рівні психічного здоров'я є: розвиненість довільних психічних процесів, адекватна самооцінка, наявність саморегуляції, відсутність акцентуацій характеру та шкідливих звичок.

З психологічної точки зору, проблема здорового способу життя висвітлюється через поняття «внутрішньої картини здоров'я», уявлення про свій фізичний стан, що супроводжується своєрідним емоційним, чуттєвим фоном, що загрожують здоров'ю, способах його збереження, факторах. Це сукупність емоційних переживань і відчуттів, поведінкових реакцій. Основою цього є самопізнання індивіда.

Психологічно здоровий спосіб життя означає турботу про своє емоційне та психічне благополуччя. Це означає, що людина повинна приділяти увагу своїм потребам та емоціям, дбати про свої стосунки з оточуючими, вміти керувати стресом та адаптуватися до змін у житті.

Деякі з ключових принципів психологічно здорового способу життя включають в себе: дбання про своє фізичне здоров'я, змога приділяти час своїм близьким та підтримувати здорові стосунки, знаходження часу для релаксації та відпочинку (йога, медитація та інші методи керування стресом), розвивання

позитивного мислення та оптимістичний погляд на життя, знаходження рівноваги між роботою та особистим життям (уникнути перевтоми та вигорання), шукати допомогу та підтримку, коли це необхідно (психолог чи інший фахівець із психічного здоров'я).

В цілому, здоровий спосіб життя передбачає встановлення здорових звичок, які допомагають зберігати емоційну стабільність, баланс і благополуччя в житті. Психологічне здоров'я людини є важливим для досягнення здорового способу життя. Психологи стверджують, що психічне здоров'я – є важливим для досягнення загального здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя повинен постійно та цілеспрямовано формуватися упродовж усього життя людини, а не залежати від обставин та життєвих ситуацій. У цьому випадку здоровий спосіб життя буде важливим для зміцнення та формування здоров'я, забезпечуватиме успішне виконання соціальних і професійних функцій, незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій.

На здоровий спосіб людини впливає безліч факторів, таких як: спадковість, екологічна обстановка, соціально-економічні умови і тд. Як показують дослідження, із факторів, що впливають на здоров'я особи, близько половини приходить на образ життя.

Особливо важливо, формування у молоді відповідної структури потреб та ціннісних установок, охоплює фізичну активність, спорт, раціональне харчування, подолання шкідливих звичок, психічне та духовне здоров'я.

Гармонійність розвитку та повнота виявлення здібностей, органічна єдність – важлива характеристика формування здорового способу життя. У рамках здорового способу життя дозвілля має забезпечити підліткам відновлення їх ресурсу після діяльності, розвиток та гармонізацію.

Надзвичайно важливою для формування здорового способу життя є роль сім'ї, саме вона формує спосіб життя, мікрокультуру. Сім'я є першою ланкою між людиною і суспільством. Наскільки успішно будуть у свідомості індивіда

навички здорового способу життя, залежить її подальший спосіб життя, який буде сприяти або перешкоджати розкриттю потенціалу [4] [5].

На формування здорового способу життя впливають різноманітні чинники соціального, економічного, психологічного та педагогічного характеру. Провідними є соціально-психологічні чинники, такі як – соціальна адаптація, стресостійкість, ціннісні орієнтації, самопочуття і самооцінка свого психічного стану.

Загалом, психологічні чинники, такі як мотивація, стрес, самооцінка, поведінкові моделі, позитивне мислення, соціальна підтримка, управління часом та цілеспрямованість, відіграють важливу роль у формуванні та підтримці здорового способу життя. Вони взаємопов'язані і впливають один на одного, тому приділяти увагу психологічному благополуччю також важливо, задля досягнення та підтримки здорового способу життя.

Психологічні чинники тісно пов'язані зі здоровим способом життя, розвиток цих чинників та створення психологічної основи для здорового способу життя потребує часу, зусиль та самосвідомості. Чим більше особа приділяє уваги психологічному благополуччю та розвитку цих факторів, тим більш ймовірно, що людина зможе приймати та підтримувати здорові звички протягом усього життя [2] [12].

Здоровий спосіб життя не повинен бути пов'язаний лише з обмеженням та жертвами. Психологічний фактор радості та насолоди відіграє важливу роль у підтримці мотивації та задоволеності від здорових звичок. Поступове впровадження нових звичок та позитивних змін допомагає зменшити стрес та підвищити ймовірність їх довгострокової стійкості.

Психологічні чинники, такі як мотивація, самоефективність, саморегуляція та ставлення до себе, можуть допомогти для підтримки здорового способу життя та долати перешкоди на шляху до нього.

Встановлення реалістичних цілей, розбиття їх на малі кроки, розуміння користі здорового способу життя, підключення спільноти та розвиток

гнучкості і адаптації – всі ці фактори сприяють підтримці мотивації та тривалості здорового способу життя.

Людина повинна насолоджуватися процесом і знаходити радість у здоровому способі життя, приймати помилки та невдачі як можливість для зростання, розвивати здорове ставлення до себе та прагнути постійного навчання і розвитку.

Самоефективність, рефлексія та самоаналіз, пошук підтримки, ресурсів, прагнення до балансу, встановлення рутини та управління стресом також відіграють важливу роль у підтримці здорового способу життя.

Здоровий спосіб життя є індивідуальним та унікальним для кожної людини. Важливо слухати своє тіло, знаходити те, що краще працює для окремої особистості і прагнути гармонії між фізичним та психологічним благополуччям.

Всі ці фактори психологічних аспектів здорового способу життя взаємопов'язані та можуть впливати на настрій, самооцінку та загальне психологічне благополуччя. Тому розвиток психологічних навичок та усвідомлення важливі для підтримки здорового способу життя на довгостроковій основі.

### **Висновки до першого розділу.**

Здійснено теоретичний аналіз здорового способу життя та його психологічних чинників. Психологічні чинники відіграють важливу роль у досягненні та підтримці здорового способу життя.

З'ясовано, що психологічні чинники, які впливають на здоровий спосіб життя – це самоконтроль, мотивація, підтримка від оточення, позитивний настрій, самовдосконалення, самоефективність та саморегуляція, планування та організація, ставлення до себе, розвиток емоційного інтелекту, увага до себе.

Визначенні чинники та фактори для покращення здорового способу життя: раціональне харчування, висока рухова активність, сприятливий

психоемоційний клімат, зниження впливу несприятливих чинників життя, подолання шкідливих звичок та організація побуту.

У цілому, розвиток психологічних чинників і усвідомленість грають значну роль у досягненні та підтримці здорового способу життя. Розуміння цих чинників та їх взаємозв'язку може допомогти людині створити стійкі та довгострокові зміни у своєму житті на користь здоров'я та благополуччя.

Здоровий спосіб життя є важливим елементом у житті кожної людини, це включає багато різних аспектів, таких як: фізична активність, збалансоване харчування, регулярний сон та відмова від шкідливих звичок. Психологічні чинники грають важливу роль у здоровому способі життя.



## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ, ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТИНГЕНТУ ОБСТЕЖУВАНИХ

Здоровий спосіб життя створює найкращі умови для нормального перебігу фізіологічних та психічних процесів, що знижує ймовірність різних захворювань та збільшує тривалість життя осіб. Здоровий спосіб життя допомагає виконувати цілі та завдання, успішно реалізовувати свої плани, справлятися з труднощами.

Стан здоров'я підростаючого покоління, як і раніше, зберігає несприятливі тенденції та вимагає до себе пильної уваги. Залучення підлітків до здорового способу життя – це насамперед процеси соціалізації. Найважливішими факторами формування здорового способу життя є сім'я та школа, завдяки цим соціумам формується установка на ведення здорового способу життя.

Враховуючи це, підбір діагностичного матеріалу повинен включати інформативні та експериментально перевірені методики, необхідні технічні засоби і стандартизовану процедуру обстеження.

Одним із найпоширеніших методів для психодіагностичного дослідження, який дає змогу дослідити психологічні чинники здорового способу життя є тестування.

Організаційно дослідження проводилося у такі етапи:

1. Теоретичний – провести аналіз наукової та психологічної літератури психологічних чинників здорового способу життя.
2. Організаційно емпіричний – визначити організацію дослідження та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій і контингент обстежуваних дослідження психологічних чинників здорового способу життя.
3. Аналітичний – з'ясувати, визначити, узагальнити та здійснити аналіз отриманих даних дослідження психологічних чинників здорового способу

життя і розробити практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя підлітків.

Вибірка для дослідження складала 28 підлітків віком 14-15 років, які навчаються у восьмому класі. Базою для дослідження стала школа І-ІІІ ступенів №309 Дарницького району м. Київ.

Подібний вибір респондентів для дослідження обумовлений тим, що саме підлітковий вік – це особливий період розвитку людини і від того, як саме вона буде ставитися до свого здоров'я та оточуючого, залежить подальший розвиток вікового етапу.

Саме тому цей період вважається критичний, сенситивним та переломним. Це вік фізичних і особистісних, психічних і соціальних змін.

Дослідження здійснювалося за психодіагностичним інструментарієм, який дає змогу визначити у підлітків психологічних чинників здорового способу життя.

При відборі психодіагностичного інструментарію потрібно користуватися такими критеріями: валідність, інформативність, зручність за технікою виконання та надійність.

Для проведення психодіагностичного дослідження необхідно дотримуватися вимог, завдяки яким отримані результати будуть якісні й об'єктивні.

Серед вимог виокремлюється: обов'язкове пояснення мети для дослідження, надання обстежуваним гарантій анонімного опитування і збереження таємниці висновків дослідження, проведення інструктажу та пояснення процедури дослідження, надання роз'яснень й чітке слідкування рекомендованим вимогам під час обробки отриманих результатів при дослідженні.

У дослідженні були використані такі методики: опитувальник «Профіль здорового способу життя (HPLP-II)», «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф», методика «САН» та «Дослідження акцентуацій» Леонгарда-Шмішека.



Обґрунтування психодіагностичного інструментарію дослідження психологічних чинників здорового способу життя підлітків:

1. Опитувальник «Профіль здорового способу життя (HPLP-II) [17] [Додаток А].

Для визначення у підлітків відношення до свого здоров'я був застосований опитувальник «Профіль здорового способу життя», який розроблений для вимірювання структури здорового способу життя та широко використовується для його оцінки. Підхід запропонований авторами, дозволяє оцінити супутні фактори, що впливають на поведінку, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я.

Структура опитувальника включає в себе шість шкал: відповідальність за здоров'я, фізична активність, харчування, внутрішнє (духовне) зростання, міжособистісні стосунки та управління стресом.

Перші три шкали автори методики відносять до конструктів, які досліджують поведінку, що спостерігається, а інші три до когнітивних та емоційних компонентів психосоціального благополуччя.

Опитувальник включає в себе 52 пункти, з якими під час заповнення респондентами дослідження пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним із запропонованих тверджень за наступною шкалою: «не згоден» 1 бал, «скоріше не згоден» 2 бали, «швидше згоден» - 3 бали, «повністю згоден» - 4 бали.

Під час аналізу результатів високі значення шкал вказують на сформованість поведінки, спрямованої на зміцнення свого здоров'я.

Цей опитувальник корисний для оцінки здорового способу життя людини та для планування як покращити здоров'я, допомагає з'ясувати, наскільки свідомо людина піклується про своє здоров'я та з який аспектів потрібно починати його покращення.

Основна мета опитувальника – допомогти зрозуміти, які аспекти життя допомагають підтримувати здоровий спосіб життя, а які можуть бути шкідливими

2. Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [19]  
[Додаток Б].

Ця методика призначена для визначення рівня психологічного благополуччя та визначення характеру співвідношення компонентів.

Психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний системний стан людини або групи, ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування.

Є складним взаємозв'язком фізичних, психологічних, культурних, соціальних і духовних факторів, що відображає сприйняття та оцінку людиною своєї самореалізації, суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Данна методика складається з 84 тверджень і включає себе інтегральний показник та 9 шкал: позитивні відносини, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, цілі в житті, самоприйняття, баланс афекту, свідомість життя та людина як відкрита система.

Респондентам пропонується оцінити твердження за шкалою, яка оцінюється від 1 до 6 балів: абсолютно не згоден, не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, згоден, абсолютно згоден.

Обробка отриманих результатів проводиться за допомогою «ключа», твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню відповіді у бланку. Частина пунктів інтерпретується у зворотних значеннях та підраховуються «сирі» бали за усіма шкалами, також виявляється загальний показник психологічного благополуччя.

При інтерпретації слід звертати увагу на шкали де визначаються низькі показники, особливо на показник «психологічного благополуччя».

Методика К. Ріфф дає змогу отримати інформацію з приводу широкого кола психологічних якостей та є досить інформативною для визначення того, як опитувані ставляться до себе і свого життя, для визначення їх психологічного благополуччя, для виявлення проблем та недоліків згідно шкал.

### 3. Методика «САН» [6] [Додаток В].

Методика використовується для швидкої оцінки поточного психологічного стану індивіда, призначений для оперативної оцінки самопочуття, активності та настрою. Зазвичай використовується в роботі зі школярами та студентами.

Опитувальник складається з 30 пар протилежних показників, за якими випробуваному пропонується оцінити свій стан за багатоступінчастою шкалою. Кожна пара є шкалою, на якій респондент відзначає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики свого стану.

Шкала відповідей складається з індексів 3 2 1 0 1 2 3 і розташована між тридцятьма парами слів, які відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Випробуваний повинен вибрати і відзначити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження.

Для обробки результатів використовується модернізована шкала, в якій найнегативніша відповідь оцінюється в один бал, а найпозитивніша у сім балів. Для того щоб оцінити самопочуття, активність та настрої підсумуються бали за отримані відповіді за допомогою «ключа». Суму отриману в кожній категорії ділять на десять, таким чином максимальний показник у кожній категорії становить сім, а мінімальний один.

Позитивні стани завжди отримують високі бали, а негативні низькі. Середній показник становить «чотири», якщо бал вище за чотири, це свідчить про сприятливе самопочуття випробуваного, бал нижче за чотири на це вже слід звернути увагу. Важливо пам'ятати, що категорії не потрібно оцінювати по одинці.

Методика «САН» надійний і перевірений спосіб швидко та ефективно оцінити психологічний стан підлітків.

### 4. Методика на дослідження акцентуацій Леонгарда-Шмішека [10] [Додаток Ж].

Для дослідження акцентуацій особистості був використаний цей опитувальник, розроблений К. Леонгардом та адаптований Г. Шмішеком.

Теоретичною основою опитувальника є концепція «акцентуєваних осіб», відповідно до якої можна виявити основні риси особистості, її складові, що визначають розвиток, адаптацію та психічне здоров'я.

Акцентуаціями називають надмірну прояву деяких характеристик характеру чи його поєднань, це не є патологією, але це крайня ступінь норми, за якою може початися психопатія. Акцентуації характеру найяскравіше виявляються у підлітковому віці, під час дорослішання.

Під впливом життєвого досвіду акцентуації можуть згладжуватися і перетворюватися на приховані. За значною виразності ці риси характеризують особистість в цілому. Акцентуєваними названі особи, які мають ці риси яскраво вираженими. Саме по собі наявність акцентуацій не є недоліком.

Опитувальник складається з 88 питань, на який вимагається відповісти «так» або «ні». Леонгардом виділено десять типів акцентуацій, які поділені на дві групи: акцентуації характеру – демонстративний, педантичний, застрягаючий та збудливий; акцентуації темпераменту – гіпертимічний, дистимічний, тривожний, циклотимічний, екзальтований та емотивний.

Обробка одержаних результатів проводиться за допомогою спеціального «ключа». Відповідно до нього підраховується кількість «так» з одними питаннями і «ні» з іншими, сума балів множиться на певне число. За результатами визначається переважний тип акцентуацій. За кожним типом акцентуацій можна отримати від 0 до 24 балів. Ознакою акцентуацій може вважатися величина переважаюча за 12, але також сума балів не вища 20 може лише свідчити про тенденцію до тієї або іншого типу акцентуації.

Ці методики дають змогу визначити у підлітків відношення до свого здоров'я, психоемоційний стан підлітків та як психологічні чинники впливають на здоровий спосіб життя.

**Висновки до другого розділу.** Визначено, що підбір психодіагностичного інструментарію для дослідження психологічних

чинників здоров'я повинні базуватися на інформативних та експериментально провірених методиках, які мають необхідні технічні засоби і стандартизацію.

Згідно з цим, для проведення дослідження спрямованого на визначення психологічних чинників здорового способу життя, для формування здорового способу життя основними факторами впливу є школа, тому для дослідження була взята вибірка із 28 підлітків, віком 14-15 років, які навчаються у восьмих класах та мають перехідний вік.

Дослідження проводилося на базі школи I-III ступенів №309, Дарницького району м. Києва.

Для проведення дослідження були взяті такі методики: опитувальник «Профіль здорового способу життя» - який допомагає з'ясувати, як людина піклується про своє здоров'я та його ставлення до свого здоров'я; «Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» - дав змогу визначити психологічне благополуччя та є досить інформативною за 8 шкалами; методика «САН» - використовувався для швидкої оцінки суб'єктивного стану індивіда; дослідження акцентуацій Леонгарда-Шмішека – застосований для визначення акцентуацій характеру та темпераменту досліджуваних.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1 Особливості психологічних чинників здорового способу життя підлітків

Обробка та інтерпретація одержаних даних дали змогу проаналізувати психологічні чинники здорового способу життя підлітків.

Результати дослідження отримані за допомогою опитувальника «Профіль здорового способу життя (HLPL II)», дав змогу оцінити у підлітків відношення до свого здоров'я за структурою шести шкал. Графічно результати представлені у діаграмі (рис 3.1).

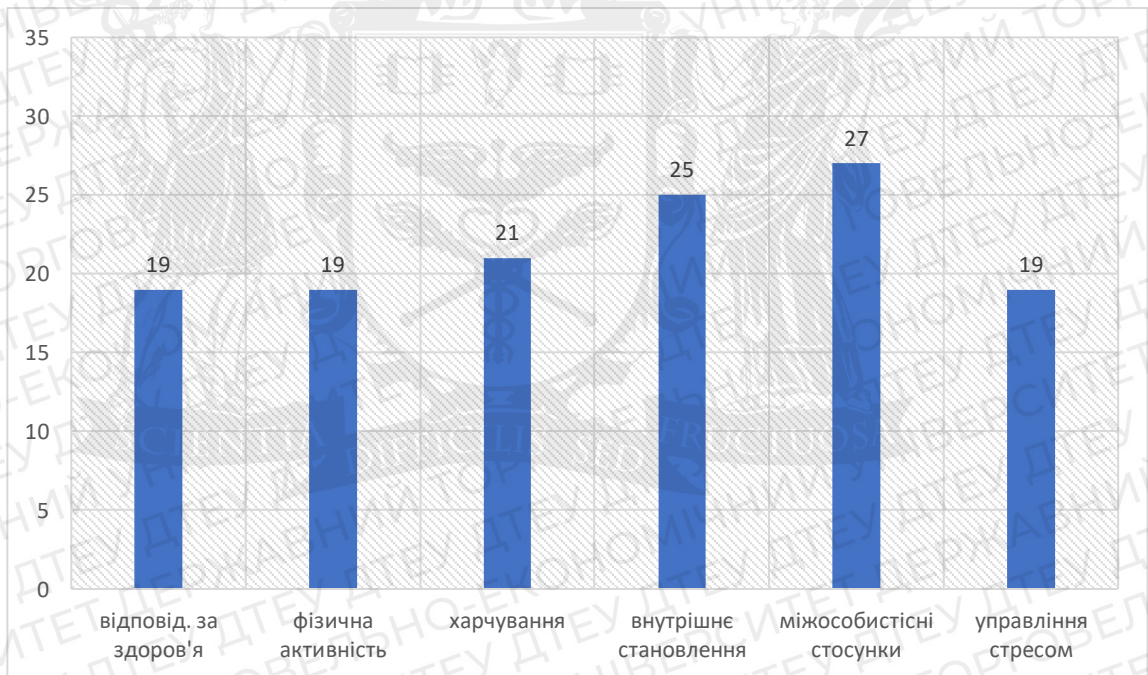


Рис. 3.1 Середні показники за методикою HLPL-II

Середні результати показали, що у підлітків високі показники за шкалами «внутрішнє (духовне) зростання» та «міжособистісні стосунки», середній показник за шкалою «харчування» і низькі показники за шкалами – «відповідальність за здоров'я», «фізична активність» та «управління стресом»:

- Шкала «внутрішнє зростання» – означає прагнення респондентів до розвитку внутрішніх ресурсів, досягнення самореалізації та наявність цілей у житті, вміння протистояти соціальному тиску, мислити і поводитися

незалежно, прагнення нового, реалізації свого потенціалу. Високі показники по цій шкалі можуть вказувати на те, що респонденти активно працюють над собою, прагнуть до самовдосконалення. Внутрішнє зростання є важливим аспектом здорового способу життя, оскільки це сприяє психологічному та емоційному благополуччю.

- Шкала «міжособистісні стосунки» – означає наскільки респонденті здатні використовувати комунікації підтримки відносин, почуття близькості з іншими, наявність доброзичливості. Цей показник може бути відображенням сприятливого психологічного здоров'я. Високі показники по цій шкалі вказують на те, що у респондентів встановлені здорові міжособистісні зв'язки, це може включати гармонійні стосунки між сім'єю, друзями та іншими людьми. Особи мають навички емпатії, комунікації, вміння вирішувати конфлікти та підтримувати здорові взаємини. Якісні міжособистісні відносини відіграють важливу роль у загальному добробуті та здоров'ї.

- Шкала «харчування» - це може означати, що їхнє харчування може бути дещо збалансованим або мати деякі недоліки щодо здорового способу життя. Це являється відмінним пунктом для внесення позитивних змін до харчових звичок та досягнення здорового способу життя.

- Шкала «відповідальність за здоров'я»: пов'язана з увагою до свого здоров'я, розумінням значущості покращення здоров'я, це дозволяє відповідально ставитися до свого здоров'я, вирішуючи проблеми, у тому числі шляхом залучення зовнішніх ресурсів. У цьому випадку у більшості респондентів спостерігається низький показник за цією шкалою, отже підлітки не акцентують свою увагу на своєму здоров'ї та не приділяють цьому великої уваги, у майбутньому це може призвести до поганих наслідків. Низькі показники по цій шкалі можуть свідчити про те, що випробувані не приймають належної відповідальності за своє здоров'я. Не виявляють достатнього інтересу чи мотивації для турботи про своє фізичне та психічне благополуччя.

- Шкала «фізична активність»: передбачає дотримання певного режиму регулярних занять фізичними вправами, це позитивно впливає на загальний

стан здоров'я та психічного здоров'я, уникати депресивних, тривожних станів. Для підлітків спостерігається низькі показники за цією шкалою, означає, що підлітки не дуже приділяють увагу своєму тілу в плані фізичного здоров'я, це свідчить про те, що випробувані, можливо, не досягають рекомендованого рівня фізичної активності для підтримки здоров'я.

- Шкала «управління стресом»: включає розпізнавання джерел стресу, вживання заходів щодо протидії стресу, а також використання технік, що сприяють зняттю напруги. Це прямі зв'язки з психічним здоров'ям, які відображають відсутність тривоги та депресій. За результатами опитуваних спостерігаються низькі показники, що може спровокувати зриви, тривоги, стрес та інші психічні розлади. Низькі показники можуть свідчити, що опитувані відчують труднощі у ефективному управлінні своїм стресом, це може бути пов'язано з навантаженням при навчанні або з перехідним віком та нестабільною психікою у цей період.

Низькі показники за цими шкалами свідчать про потребу поліпшення даних аспектів здорового способу життя. Ці області взаємопов'язані і поліпшення однієї, може позитивно впливати на інші. Наприклад, збільшення фізичної активності може допомогти в управлінні стресом, а відповідальне ставлення до здоров'я, може стати мотивацією для практики над здоровими звичками.

Ці результати наголошують на важливості прийняття відповідальності за своє здоров'я, зробити зміни до способу життя. Методика допомагає виявити області, які потребують поліпшення здорового способу життя.

Свідоме прагнення поліпшення аспектів здорового способу життя допоможе підвищити рівень енергії, самопочуття, підвищення психологічної стійкості.

Результати опитування за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, дав змогу визначити рівень психологічного благополуччя у підлітків та визначити характер співвідношення компонентів



за дев'яти шкалами. Середні результати за методикою представлені у вигляді таблиці (табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Середні результати за методикою К. Ріфф.

Шкала	Середній показник	Результат
Позитивні відносини	55,6	Середній рівень (50-66)
Автономія	55,7	Середній рівень (51-63)
Управління середовищем	51,5	Середній рівень (51-67)
Особистісне зростання	57,6	Середній рівень (55-71)
Цілі у житті	55,9	Середній рівень (52-66)
Самоприйняття	53,5	Середній рівень (51-63)
Баланс афекту	99,6	Середній рівень (83-103)
Свідомість життя	87,6	Середній рівень (85-105)
Людина як відкрита система	57,2	Низький рівень (14-59)

Для дослідження були взяті допоміжні три шкали за методикою, для кращого розуміння опитуваних.

Середній результат загального психологічного благополуччя – 329, це дає змогу визначити у обстежуваних, що показник знаходиться на середньому рівні, який свідчить про стабільне психологічне благополуччя та має на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності і свідомості індивідом свого буття.

За іншими шкалами, майже усі показники знаходяться на середньому рівні, можна визначити, що обстежені намагаються стежити за своїм психологічним здоров'ям та покращувати своє життя.

У випробуваних майже усі шкали перебувають на середньому рівні, це може свідчити, що у даних аспектах вони не мають явних проблем чи видатних досягнень. Вони можуть почуватися досить незалежними, мати задовільні особистісні стосунки, достатній рівень майстерності, мати певну

цілеспрямованість, позитивне ставлення до себе та прагнути особистісного зростання.

Показник за шкалою «управління середовищем» знаходиться на межі між низьким та середнім рівнем, який дає змогу сказати, що у більшості респондентів виникають складності в організації повсякденної діяльності і не в змозі контролювати усі аспекти свого життя.

Однак, середній рівень по шкалах не означає, що немає місця для поліпшення, важливо також враховувати індивідуальні потреби та цілі кожного випробуваного.

Низький показник визначився за шкалою «людина як відкрита система», тому, у опитуваних показник знаходиться у межах низьких значень, що свідчить про нездатність респондентів достатньо інтегрувати окремі аспекти свого досвіду та можливе формування фрагментарного та недостатньо реалістичного сприйняття різних аспектів життя.

Використання шкал дозволяє виявити області, в яких сферах життя індивіди можуть відчувати недолік психологічного благополуччя, майже усі шкали набрали мінімальні бали, щоб перейти у «розділ» середнього значення, це може визначити конкретні області, які вимагають більшої уваги та вдосконалення для досягнення здорового образу життя.

Оцінка рівня цілеспрямованості і усвідомлення сенсу життя, допомагає встановити цілі, пов'язані зі здоровим способом життя.

Результати за методикою «САН», дали можливість визначити, як підлітки оцінюють свої почуття на момент опитування та їх психоемоційної реакції на навантаження при навчанні. Середні результати представлені у вигляді діаграми (рис 3.3)

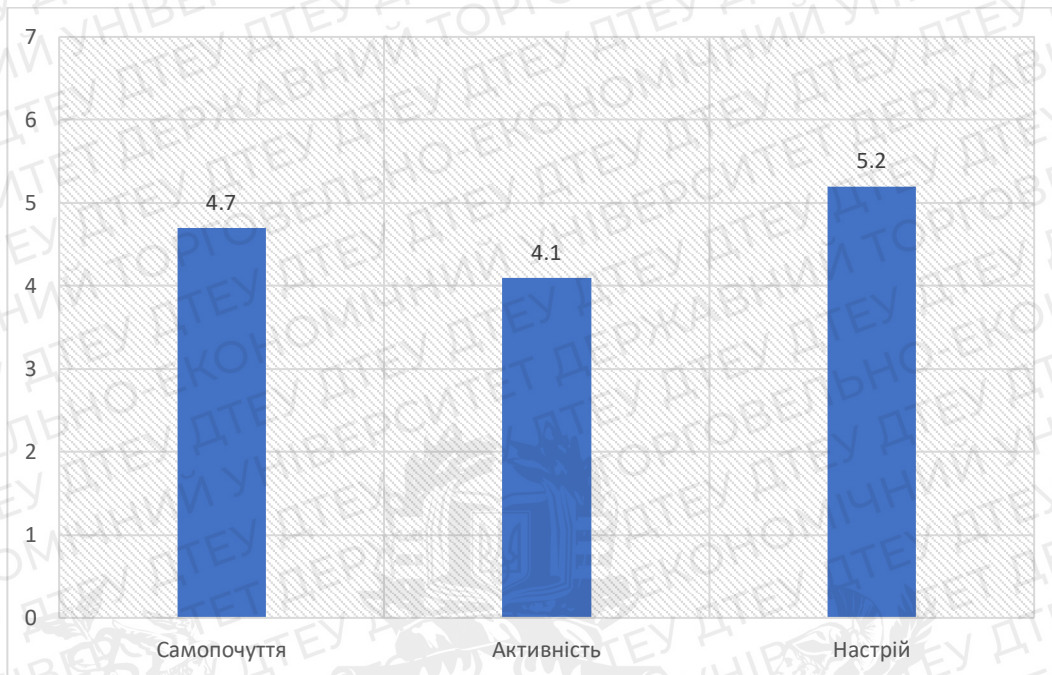


Рис 3.3. Середні показники за методикою «САН».

Показники «самопочуття» та «активність» знаходяться на середньому рівні, показник «настрій» отримав високі результати. Це свідчить про благополучний стан підлітків.

Показник «настрій» знаходиться на високому рівні, що свідчить про хороші стосунки між учасниками опитування та їх благополучний стан. Високі показники вказують на гарний настрій, радість та позитивні емоції.

Показник «самопочуття» - опитувані можуть відчувати загальний комфортний стан без виражених фізичних чи психологічних проблем, відчують себе без явних проблем чи значних фізичних або емоційних навантажень.

Показник «активність» - може вказувати на помірний рівень фізичної та розумової активності людини, підлітки можуть бути досить активними, щоб виконувати повсякденні завдання та обов'язки, але без значної напруженості чи надмірної енергії.

Аналізуючи стан опитуваних, важливим є значення окремих показників, так і результат їх співвідношення.

За середніми показниками, можна побачити, що, підлітки добре себе почувають та перебувають у гарному настрої, але під час навчання вони могли

втомитися, тому показник «активність» знаходиться на рівні спаду, але все ж, у межах норми.

Наростання втоми, могло спровокувати спад показника «активність» та змінити співвідношення між показниками.

Результати за методикою «Дослідження акцентуацій» Леонгарда-Шмішека дав змогу визначити у опитуваних їх акцентуації характеру та акцентуації темпераменту. Середні результати за акцентуаціями характеру та темпераменту представлені у вигляді діаграми (рис 3.4, 3.5).

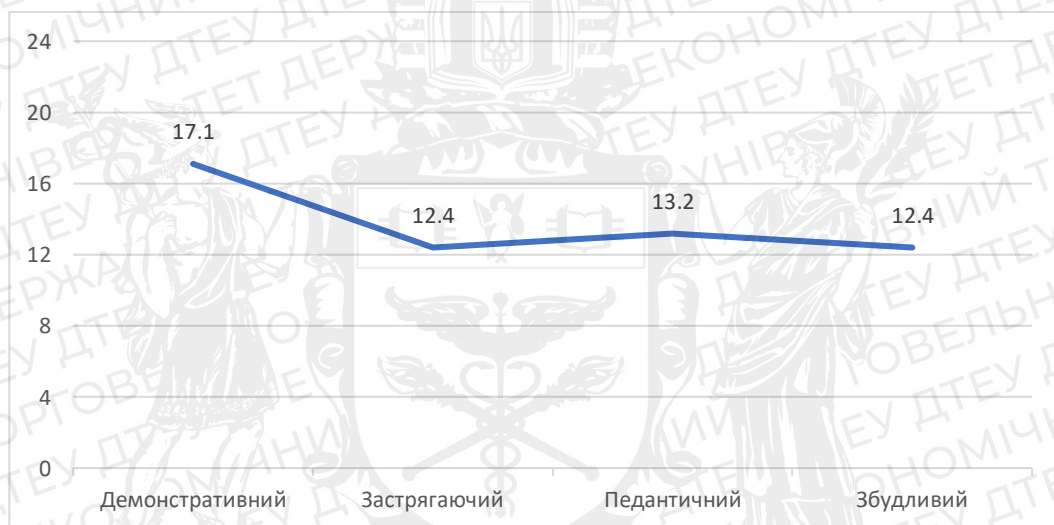


Рис 3.4. Середні результати характеру за методикою Леонгарда-Шмішека.

Згідно середнім результатам за акцентуаціями характеру найбільший показник вийшов у шкали «демонстративний», який знаходиться у межах середнього. Це може вважатися ознакою акцентуації цього типу або говорить про тенденцію до типу акцентуації «демонстративний».

Тип акцентуації «демонстративний» у опитуваних може виражатися наступним чином – це характеризується підвищеною здатністю до демонстративної поведінки, прагнення до лідерства та жаданням уваги до своєї особи. Але це може бути виправдано тим, що опитувані підлітки, у яких перехідний вік та це їм може бути властиво.

Нижчі, але також середні показники отримали шкали типу «застрягаючий», «педантичний» та «збудливий», які знаходяться на

середньому ступені вираженості якості та тенденції до того чи іншого типу акцентуації.

Такі типи акцентуацій характеру можуть проявлятися наступним чином:

Тип акцентуації «застрягаючий» - особа може проявляти настороженість і недовірливість по відношенню до інших, але не завжди, так як акцентуація не сформована, образи та те що сталося може легко забути та не переживати довгий час над цим, адекватно реагує на критичні зауваження. Майже не проявляється.

Тип акцентуації «педантичний» - може проявлятися пунктуальністю, акуратністю в міру, ця людина буде підтримувати чистоту та порядок у дома або на роботі, за необхідністю, може бути схильним до сумнівів у своїх силах.

Тип акцентуації «збудливий» - це може проявлятися імпульсивністю або грубістю, але у більшості випадків здатний адекватно контролювати себе та свої бажання. Майже не помітний.

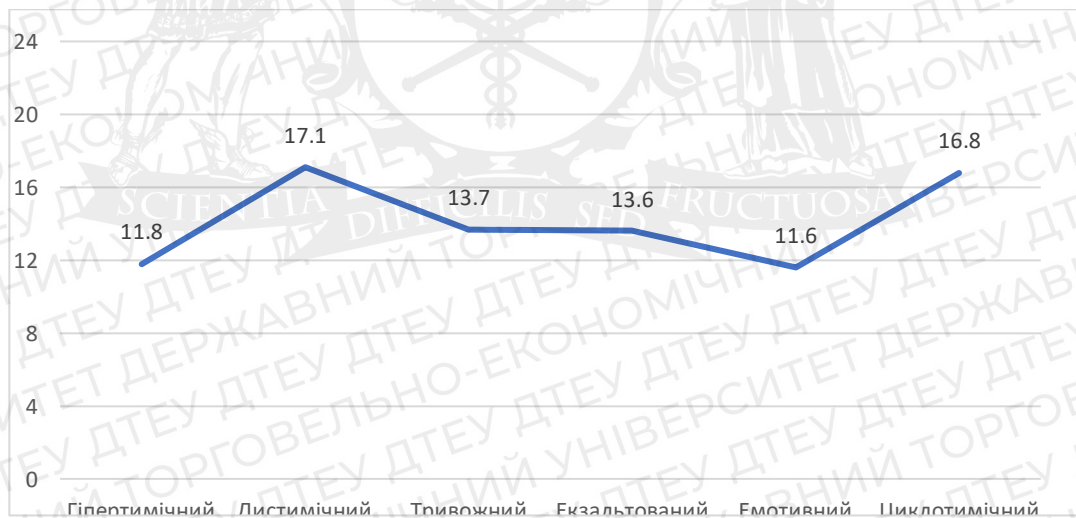


Рис. 3.5. Середні результати темпераменту за методикою Леонгарда-Шмішека

Згідно середнім результатам найбільші показники вийшли за типами акцентуації «дистимічний» та «циклотимічний», але вони знаходяться на середньому рівні та не перевищують показник.

Тип акцентуації «дистимічний» може проявлятися наступним чином – можуть проявлятися у песимістичності та наявністю пригніченості, але так як

акцентуація не сформована повністю, у осіб більше переважає настрій у межах норм.

Тип акцентуації «циклотимічний» - у деяких випадках можуть бути властиві періодичні зміни настрою, або залежністю від зовнішніх подій, але не у всіх випадках та становить в межах норми, загалом стабільний стан.

Також, на середньому рівні знаходяться типи акцентуацій темпераменту «тривожний» та «екзальтований».

Тип акцентуації «тривожний» - може бути не помітним, але такий тип проявляється у боязливості, лякливості та невпевненості у собі, властива сором'язливість.

Тип акцентуації «екзальтований» - особи з цим типом можуть легко прийти у захоплення від радісних подій і у стан повного відчаю від сумних.

За типами акцентуацій «гіпертимічний» та «емотивний» у опитуваних, не було виявлено та властивості цих типів акцентуації темпераменту не виражені.

Таким чином, завдяки визначеному діагностичному інструментарію, були визначені психологічні чинники здорового способу життя підлітків – дослідженні мають позитивний настрій, що добре впливає на підтримку здорового способу життя; мають мотивацію, щодо підтримки та формування здорового способу життя; соціально адаптовані; наполегливі до самовдосконалення, рефлексії та самоаналізу.

Визначено ставлення підлітків до свого фізичного, соціального та психологічного здоров'я.

### **3.2. Практичні рекомендації щодо формування здорового способу життя підлітків**

Особливо важливо формувати здоровий спосіб життя підлітків, оскільки цей період є ключовим для фізичного, психологічного та соціального розвитку.

Важливо враховувати індивідуальні потреби підлітків. Кожен підліток має свої унікальні особливості та потреби, тому важливо спілкуватися з ними, враховувати їхні пріоритети та проблеми, щоб надати більшу підтримку у цьому напрямку та становленні.

Потрібно пам'ятати, що формування здорового способу життя вимагає постійних зусиль та підтримки. Очікувати миттєвих результатів не потрібно. Головна роль психолога, батьків, вчителів, опікунів та друзів полягає в тому, щоб надати підліткам знання, навички та підтримку, але кінцевим результатом є бажання та власне рішення підлітків піклуватися про свій здоровий спосіб життя.

Окрім цього, для підтримки здорового способу життя є відкрите спілкування з підлітками, вислуховувати їх думки та бажання, спільно вирішувати проблеми та ставлення реальних і досяжних цілей. Важливо показати підліткам, що їх підтримують та вірять в їх потенціал [4] [5].

Здоровий спосіб життя – є комплексним процесом, який включає фізичне, емоційне, психологічне та соціальне благополуччя. Зосередитися на створенні рівноваги та гармонії в усіх аспектах життя.

За результатами теоретичного та емпіричного дослідження, були визначені такі практичні рекомендації, щодо формування здорового способу життя підлітків.

Для підтримки здорового способу життя, підліткам необхідно займатися фізичною активністю, такими як ходьба, біг, плавання, участь у спортивних заходах. Також, дуже важливе здорове харчування, регулярний режим сну, щоб підтримувати здоров'я та хорошу роботу організму [31][37].

Уникати шкідливих звичок, слід уникати вживання алкоголю, куріння та вживання наркотиків, хоча у наш час, цього складно досягти та контролювати у цьому підлітків. Що найменш, зменшити кількість та не зловживати цим.

Підліткам потрібно навчитися ефективно справлятися зі стресом, рекомендується займатися релаксаційними техніками, наприклад, медитація,

йога або глибоке дихання. Також, важливо звертатися за підтримкою довірених дорослих, друзів чи професіоналів у разі потреби.

Психологічний підхід до формування здорового способу життя включає в себе розуміння та облік їх емоційного та психологічного стану, мотивації, переконань та індивідуальних потреб. Психологічна підтримка може допомогти підліткам розвинути навички саморегуляції, стратегічного мислення, вирішення проблем, управління емоціями та зміцнити їхню самооцінку та позитивний образ тіла.

Використання психологічного підходу при формуванні здорового способу життя підлітків дозволяє враховувати їхні індивідуальні особливості, потреби та переваги, що сприяє більш ефективній та довготривалій зміні звичок та досягненню повноцінного фізичного та психологічного благополуччя.

Крім того, сімейна підтримка відіграє важливу роль у формуванні здорового способу життя підлітків. Залучення сім'ї у процес зміни дозволяє створити підтримуючу та стимулюючу середу, де здорові звички та цінності отримують підтримку та визнання. Робота з сім'єю може включати спільні заняття спортом або готування здорових страв, спільне планування та встановлення цілей, а також обговорення та вирішення проблем і труднощів, що виникають [23] [33].

Психологічні аспекти та рекомендації мають інтегровані у комплексний підхід до формування здорового способу життя підлітків, для забезпечення оптимальної підтримки та допомоги підліткам у досягненні та підтримці здорового способу життя.

Формування здорового способу життя підлітків є важливим та складним процесом, який потребує комплексного підходу. Це повинно включати психологічну підтримку та освіту, достатній відпочинок та сон.

З позиції психології важливо враховувати психологічні потреби та особливості підлітків, їх мотивацію, емоційний стан та соціальне оточення. Психологічна підтримка допоможе розвинути навички саморегуляції,



управління стресом, подолання негативних переконань та бар'єрів, розвитку та зміцнення самооцінки.

Це потребує інтеграції фізичних, поживних та психологічних аспектів, допомагає підліткам розвинути повноцінний та здоровий спосіб життя, забезпечуючи фізичний та психологічний добробут у сьогоденні та майбутньому.

Профілактика та рекомендації до здорового способу життя підлітків має велике значення для фізичного та психічного благополуччя, наприклад [4] [14]:

- У школі та суспільстві можливо організувати інформаційні заходи, спрямовані на надання підліткам знань про здоровий спосіб життя, шкоду куріння, алкоголю, наркотиків, а також важливість фізичної активності і здорового харчування.

- Важливо створити довкілля, яке підтримує здоровий спосіб життя, це може включати надання доступу до спортивних об'єктів та засобів здорового харчування у шкільних їдальнях та продуктів безпеки у навколишньому середовищі.

- Введення програм з розвитку навичок, таких як тренінги з управління стресом, комунікації, подолання конфліктів та прийняття рішень, допоможе підліткам розвивати навички, необхідні для прийняття здорових рішень.

- Важливо виявити та допомогти підліткам, які стикаються з проблемами здорового способу життя, школи та охорони здоров'я можуть надавати підтримку та консультації підліткам та їхнім сім'ям.

- Дорослі, включаючи батьків, вчителів та тренерів, повинні бути позитивними ролями моделей для підлітків, вони можуть продемонструвати здорові звички, включаючи правильне харчування, фізичну активність та ефективне керування стресом.

- Підлітків необхідно навчати усвідомленому споживанню медіа, вони повинні розуміти, що реклама та вплив соціальних мереж можуть негативно впливати на їх здоров'я та самооцінку.

- Школи можуть впроваджувати програми здорового способу життя, включаючи заняття з фізичної культури, здорового харчування та психологічної підтримки, можуть організовувати спортивні заходи та сприяти активному способу життя.

- Соціальна підтримка, може допомогти підліткам знаходити підтримку та взаємодіяти з іншими, які поділяють їх інтереси.

- Освітні установи та охорони здоров'я повинні проводити інформаційні заходи, спрямовані на інформування підлітків про психічне здоров'я, які допоможуть зрозуміти важливість цього та за потреби звернутися за допомогою.

- Вчителі та шкільний персонал грають активну роль у профілактиці здорового способу життя підлітків, це допоможе надавати інформацію, підтримку та ресурси для підлітків.

- Надання індивідуальної консультації та підтримки підліткам, особливо тим, хто має труднощі зі здоровим способом життя, дозволяє обговорити їх потреби, визначити цілі та розробити плани для досягнення цього.

- Здоровий спосіб життя може бути інтегрований у навчальні програми різних предметів, включаючи біологію, фізичну культуру, харчування та психологію, це допоможе отримати більш повне розуміння важливості здорового способу життя та застосувати отриманні знання на практиці.

Здоровий спосіб життя підлітків є ключовим елементом їхнього життя та становлення. Батьки, школи, заклади охорони здоров'я та суспільство в цілому, повинні спільно працювати для забезпечення здорового оточення та підтримки підлітків у прийнятті здорових рішень. Заходи допоможуть підліткам розвивати навички здорового способу життя, змінювати фізичне та психічне здоров'я, а також сприяти повноцінному розвитку.

Для того, щоб у підлітків не виникало серйозних проблем, необхідно слідкувати та у разі чого, застосувати заходи попередження [5] [23] [31]:

Для підлітків необхідно створити довірчу та відкриту обстановку, щоб він міг вільно обговорювати з психологом, батьками свої проблеми та занепокоєння.

Підлітків необхідно заохочувати до участі у фізичних активностях, спорті чи інших цікавих для нього заняттях.

Обговорювати із підлітком наслідки нездорового способу життя, включаючи шкідливі звички та неправильне харчування,

Слідкувати за емоційним станом та звертати уваги на зміни. За необхідності родичі можуть звернутися за допомогою психолога або лікаря.

Родичі повинні подбати про здорове харчування у сім'ї та забезпечити до цього доступ.

Регулярно спілкуватися з підлітком про його заняття, друзів та інтереси, це допоможе помітити зміни та підтримати у розвитку позитивних захоплень.

Надавати підлітку інформацію про важливість здорового способу життя та його вплив на фізичне і емоційне благополуччя.

Підтримувати здоровий режим сну та відпочинку, створити спокійну атмосферу перед сном.

Допомагати розвивати навички управління стресом та емоційної підтримки, такі як, медитація, йога чи спілкування з близькими.

Щоб зрозуміти, що у підлітків є проблеми зі здоровим способом життя, важливо звертати увагу на фізичні та психологічні зміни, зміни у поведінці та соціальні зміни. Крім того, падіння шкільної успішності може бути ще одним показником проблем.

Важливо пам'ятати, що кожен підліток унікальний, тому підхід до кожного може відрізнятись. Головне у ситуації – підтримувати відкритий та турботливий зв'язок із підлітком і бути готовим запропонувати підтримку та допомогу, якщо є проблеми [23][25].

**Висновки до третього розділу.** Проведено емпіричне дослідження психологічних чинників здорового способу життя за 4 методиками та розроблені практичні рекомендації, щодо проблематики.

Визначено, що підлітки згідно за методикою «Профіль здорового способу життя (HPLP-II)», мають високі показники за шкалами «внутрішнє зростання» та «міжособистісні стосунки», що вказує на їхню психологічну зрілість, саморозвиток, здатність до встановлення здорових та підтримуючих стосунків з іншими людьми. Ці якості можуть позитивно впливати на різні сфери їх життя.

За допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, були визначені середні результати за 8 шкалами, що може означати, що підлітки мають помірний рівень психологічного благополуччя у більшості сферах життя, не мають серйозних проблем у цих галузях, випробувані перебувають у стані відносної рівноваги та задоволеності життям.

Завдяки результатам методики «САН» вдалося швидко оцінити стан підлітків та результати за трьома шкалами, визначено, що у опитуваних нормальне самопочуття і помірний рівень активності. Це корисно для підтримки благополуччя, виявлення потенційних проблем та вжиття заходів.

За допомогою методики «Дослідження акцентуацій» Леонгарда-Шмішека вдалося визначити акцентуації характеру та акцентуації темпераменту. Найбільші показники отримали шкали «демонстративний», «дистимічний» та «циклотимічний». Акцентуації є посиленням певних рис особистості, методика допомогла виявити особливості особистостей, які важливі для розуміння людини, які впливають на взаємодію з оточуючими та адаптацію в суспільстві.

Психологічні чинники, такі як мотивація, саморегуляція, впевненість у собі та позитивне мислення, відіграють важливу роль у підтримці здорового способу життя, допомагають людям приймати усвідомлені рішення про турботу про своє здоров'я та долати труднощі на шляху до цілей. Враховуючи психологічні аспекти, можна створити основу для сталого та довгострокового підтримання здорового способу життя.

## ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичний аналіз психологічних чинників здорового способу життя підлітків, досліджено та визначено психологічні чинники здорового способу життя та розроблено практичні рекомендації, щодо формування здорового способу життя підлітків.

1. Здійснений теоретичний аналіз наукової та психологічної літератури, дало змогу визначити, що здоровий спосіб життя є важливою формою життєдіяльності, який орієнтований на розвиток та збереження або відновлення фізичного та психічного здоров'я.

З'ясовано, що багато психологічних чинників впливають на здоровий спосіб життя та є дуже важливими для розвитку та підтримки. Одними із таких чинників є – самоконтроль, мотивація, підтримка від оточення, позитивний настрій, фізичне навантаження, харчування, близькі, саморегуляція, ставлення до себе. Визначенні психологічні чинники та фактори відіграють важливу роль у житті підлітків для досягнення та покращення здорового способу життя.

Розуміння психологічних чинників та їх взаємозв'язок допомагає підліткам створювати стійкі та довгострокові зміни у своєму житті на користь собі.

2. Визначені організаційні засади та обґрунтований психодіагностичний інструментарій дослідження психологічних чинників здорового способу життя.

При відборі психодіагностичного інструментарію були використані критерії: валідність, інформативність, зручність для виконання та надійність. Вибірка для дослідження складала 28 підлітків віком 14-15 років, які навчаються у восьмому класі. Базою дослідження стала школа I-III ступенів №309 Дарницького району, м. Київ.

При дослідженні використовувалися такі методики:

Опитувальник «Профіль здорового способу життя (HPLP-II)», «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, методика «САН» та «Дослідження акцентуацій» Леонгарда-Шмішека.

3. За допомогою методик були визначені психологічні чинники, які впливають на здоровий спосіб життя, підтримують або навпаки знижують мотивацію для підтримання здорового способу життя. Досліджено ставлення підлітків до здорового способу життя, свого здоров'я та інших чинників і факторів.

Встановлено за допомогою опитувальника «Профіль здорового способу життя», що підлітки мають високі критерії за шкалами, що описують самореалізацію, цілі у житті, прагнення до нового, комунікаційні навички.

За підсумками методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, було визначено, що у підлітків стабільне психологічне благополуччя, яке має на увазі суб'єктивне самовідчуття цілісності і свідомості свого життя, підлітки мають помірний рівень психологічного благополуччя у більшості сферах життя.

Методика «САН» допомогла встановити благополучний стан підлітків, нормальне самопочуття і помірний рівень активності.

Визначено, за методикою «Дослідження акцентуацій» Леонгарда-Шмішека, що у підлітків підвищена здатність до демонстративної поведінки, прагнення до лідерства, може проявлятися песимістичність, можуть бути властиві періодичні зміни настрою, які залежать від зовнішніх подій.

Запропонований психодіагностичний інструментарій відповідає вимогам, є обґрунтованим та інформаційним та його можна використовувати для подальшого дослідження психологічних чинників здорового способу життя.

4. Сформовані практичні рекомендації для покращення здорового способу життя підлітків.

Для підтримки у підлітків здорового способу життя, необхідно займатися фізичною активністю, уникати шкідливих звичок та ефективно справлятися зі стресом і не допускати перенапружень.

Психологічна підтримка у цьому плані, може допомогти розвивати свої навички саморегуляції, управління емоціями, допоможе у вирішенні проблем,

зміцнить або підвищить самооцінку та налаштує на позитивний образ тіла. Також тут дуже важлива підтримка від оточення, близьких, друзів, це відграє важливу роль у формуванні здорового способу життя підлітків.

Вчителі та шкільний персонал відіграють активну роль у становленні здорового способу життя підлітків, які можуть на це впливати, створюючи різні заходи для профілактики та покращення здорового способу життя, які можуть надавати інформацію, підтримку та ресурси для розуміння підлітком цієї сфери.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. с. 161.
2. Волошко Н.І. Психологічна культура здоров'я: Навч.-метод. посіб. / Н.І. Волошка. – К.: Наук. світ, 2008. с. 163.
3. Галецька І., Сосновський Титус. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. с. 338.
4. Гладощук О.Г. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль // Вища освіта України. – 2007. с. 99-105.
5. Г.В. Кукуруза, О.Е. Беляєва, О.О. Кирилова, С.М. Цилорик. Внутрішня картина здоров'я дітей і підлітків як психологічний феномен // Наукові записки Ін-ту психології АПН України. – 2007. с. 148-157.
6. Доскін В.А., Лаврантьєва Н.А., Мірошніков М.П., Шарай В.Б. / Тест диференційованої самооцінки функціонального стану // Питання психології. 1973, №6. с. 141-145
7. Єжова О.О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. / О.О. Єжова. – Суми, 2010. с. 128.
8. Кирпенко Т.М, Вплив механізмів психологічного самозахисту на особистісні утворення та поведінкові моделі підлітків. // Проблеми сучасної психології. / Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2014. с. 198-210.
9. Кузьменко В.Ю. Виховання в учнів 8-9 класів здорового способу життя: Автореф. дис. канд. пед. наук: АПН України. К., 2003. с. 20.
10. Леонгард К. Акцентуйовані особистості. Київ: Вища школа, 1981. с.390.
11. Л. Коробка. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя – 2011. с. 339.
12. Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк.: Вежа, 2009. с. 290.
13. Лозинський В.С. Сучасні аспекти формування здорового способу життя // Стратегія формування здорового способу життя. – К., 2000. с. 30.



14. Лозинський В. Молодь і здоров'я / В.Лозинський. – К.: Главник, 2006. с. 112.
15. Лісова О.С. Психологія здоров'я (навчально-методичний посібник) / О.С. Лісова. – Чернівці: Рута, 2001. с. 122.
16. Максименко С.Д. Психологія особистості: підручник / С.Д Максименко, К.С. Максименко, М.В. Папуча. – К.: ТОВ «КММ»Ю 2007. с. 45-52.
17. М.Д. Петраш, О.Ю. Стрижицька, І.Р. Муртазіна – Валідизація опитувальника «ПЗСЖ» // Консультативна психологія та психотерапія, 2018. с. 164-190.
18. Носко. М.О. Формування здорового способу життя. Навч. посіб. Київ, 2013. с. 268.
19. Н.М. Лепешинський. Адаптація опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Психологічний журнал, 2007, с. 24-37.
20. Н.В. Коляда, С.М. Король, С.А. Король. Методики формування здорового способу життя. – Суми, 2021. с. 183.
21. Психологія здоров'я людини / за ред. І.Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа»:Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. с. 430.
22. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я – навчальний посібник М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф Косенко, Т.І. Кочергіна. Загальна редакція М.С. Корольчука. К.: Фірма «ІНКОС», 2002. с. 272.
23. Роль сім'ї у формуванні здорового способу життя дітей та молоді / О.О. Яременко, О.М. Балакірева, Г.В. Беленька та ін. – К.: Держ. Ін-т проблем сім'ї та молоді, 2005. с. 196.
24. Сирова А.Ю. Формування здорового способу життя підлітків, 2011. с. 160.
25. Т.Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко. Психологічне благополуччя особистості. Психологічна діагностика, 2005, с. 95-121.

26. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я: Навчальний посібник. – Чернівці – 2009. с. 296.
27. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посіб. – Київ: Марич, 2009. с. 76.
28. Титаренко Т.М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя // Практ. психологія та соц. робота. – 2004. с. 65.
29. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А., Кляпець О.Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя. – К., 2006. с. 124.
30. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр. Психологія здоров'я: навчальний посібник, 2018. с. 156.
31. Формування здорового способу життя: київський досвід – К: Український ін-т соціальних досліджень, 2001. с. 56.
32. Ю.Д. Бойчук за заг. ред. проф. // загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження: колект. монографія. Харків: Вид. Рожко С.Г., 2017. с. 488.
33. Юрій Петюк – здоровий спосіб життя, практичні поради, 2011.
34. Яременко О.О. Ідеологія і основні принципи теорії формування здорового способу життя / О.О Яременко, Р.Я. Левін // Український соціум. – 2005. с. 61-75
35. Adler N., Matthews K. Health Psychology: why do some people get sick and some stay well? Annual Review of Psychology. 1994. с. 247.
36. E.P. Sarafino, T.W. Smith. // Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 2011. с. 552.
37. Taylor S. E. Health Psychology. – New York: McGraw-Hill, 1991. с. 62-

## ДОДАТКИ

### Додаток А.

#### Опитувальник «Профіль здорового способу життя (HPLP-II)».

1. Обговорюю свої проблеми та сумніви з близькими мені людьми.
2. Віддаю перевагу дієті з низьким вмістом жирів та холестерину.
3. Описую будь-які незвичайні прояви чи симптоми лікаря.
4. Виконую певну програму вправ.
5. Достатньо сплю.
6. Відчуваю, що я позитивно зростаю і розвиваюся.
7. Легко хвалю інших за досягнення.
8. Обмежую вживання цукру та продуктів з вмістом цукру.
9. Читаю чи слухаю програми про здоров'я.
10. Виконую серйозне фізичне навантаження (не менше 20 хвилин)  
(інтенсивних занять) не менше 3 разів на тиждень.
11. Щодня я знаходжу час, щоб розслабитися, відпочити.
12. Вірю, що у моєму житті є мета.
13. Зберігаю значні та серйозні відносини з оточуючими.
14. З'їдаю 6-11 порцій хліба, зернових або цілнозернових макаронів  
щодня (1 од. = хліб 25-30 гр; 1 од. = каша 50 гр; 1 од. = макарони варені 50 гр).
15. Перепитую фахівців, які займаються моїм здоров'ям, для того,  
щоб зрозуміти їх інструкції.
16. Досить інтенсивно займаюся спортом чи фізичним навантаженням  
(Наприклад, швидко ходжу протягом 30-40 хвилин, п'ять і більше разів на тиждень).
17. Приймаю (у житті) те, що я не можу змінити.
18. Дивлюся у майбутнє.
19. Проводжу час із близькими друзями.
20. З'їдаю 2-4 порції фруктів щодня (1 порція фруктів = 1 фрукт  
середнього розміру або ½ склянки фруктового соку).
21. Цікавлюся альтернативною думкою з приводу поставленого мені  
діагнозу (прописаного лікування).
22. Займаюся плаванням чи танцями чи їжджу велосипедом у вільне

час.

23. Коли лягаю спати, концентруюсь на приємних думках.
24. Почуваюся задоволеним і умиротвореним.
25. З легкістю виявляю турботу, любов і тепло по відношенню до інших.
26. З'їдаю 3-5 порцій овочів щодня (1 порція овочів = 1 овоч).
27. Обговорюю хвилюючі мене питання про здоров'я з різними спеціалістами.
28. Роблю силові вправи принаймні 3 рази на тиждень.
29. Використовую спеціальні техніки, щоб контролювати стрес.
30. Працюю на довгострокові цілі.
31. Я знаходжу розуміння у людей, які мені дорогі, і вони також мене розуміють.
32. З'їдаю 2-3 порції молока, йогурту або сиру щодня (1 од. = склянка молока або йогурту 1%; 1 од. = скибочка сиру 30 гр.).
33. Обстежую своє тіло не рідше ніж раз на місяць щодо небезпечних змін чи загрозливих ознак.
34. Отримую фізичне навантаження у повсякденних умовах (наприклад, використовую сходи замість ескалятора чи ліфта).
35. Намагаюся збалансувати час між роботою та відпочинком.
36. Вважаю, що щодня приносить щось нове, незвичайне та вимагає зусиль.
37. Знаходжу змогу близьких відносин.
38. З'їдаю не більше 2-3 порцій білкової їжі (м'ясо, м'ясні продукти, риба, яйця, боби, горіхи) на день (80-90 грам м'яса в готовому вигляді; 1 порція ½ яйця; 1 порція = 2 ст. л. горіхів).
39. Цікавлюся у лікарів, як краще дбати про своє здоров'я.
40. Вимірюю свій пульс під час фізичних навантажень.
41. Проводжу 15-20 хвилин, розслабляючись або медитуючи щодня.
42. Знаю, що важливо для мене у житті.
43. Мене підтримують люди, з якими спілкуюся.
44. Читаю етикетку на продуктах, щоб дізнатися про їх склад, співвідношення білків, жирів, вуглеводів та корисних елементів.

45. Відвідую спеціальні освітні програми зі здоров'я.
46. Досягаю цільового пульсу, коли тренуюся.
47. Уповільнююсь, щоб не надто втомлюватися.
48. Почуваюся пов'язаним з якоюсь силою, більшою, ніж я сам.
49. Вирішую конфлікти за допомогою дискусій та компромісів.
50. Снідаю.
51. Коли необхідно, звертаюся за допомогою та порадою.
52. Відкритий для нового досвіду та складних завдань.

## **Додаток Б.**

### **Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.**

1. Більшість моїх знайомих вважає мене люблячою і відданою людиною.
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоби не виділятися.
3. Як правило, я вважаю себе у відповіді за те, як я живу.
4. Мене не цікавлять заняття, які дадуть результат у віддаленому майбутньому.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.
7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене з труднощами та розчаруваннями.
8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.
9. Вимоги повсякденного життя часто гноблять мене.
10. В принципі, я вважаю, що згодом дізнаюся про себе дедалі більше.
11. Я живу сьогоднішнім днем і не дуже замислююся про майбутнє.
12. Загалом я впевнений у собі.
13. Мені часто буває самотньо через те, що маю мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами.
14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.
15. Я не дуже вписуюся в спільноту людей, що оточують мене.
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.
17. Я намагаюся зосередитись на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли успіху в житті більше, ніж я.
19. Я люблю душевні бесіди з рідними чи друзями.

20. Мене непокоїть те, що думають про мене інші.
21. Я справляюся зі своїми повсякденними турботами.
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує.
23. Моє життя має сенс
24. Якби я мала таку можливість, я б багато чого в собі змінив.
25. Мені здається важливим бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.
26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.
28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.
30. Загалом я собі подобаюся.
31. У мене не так багато знайомих, які готові вислухати мене, коли мені треба виговоритися.
32. На мене впливають сильні люди.
33. Якби я був нещасним у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.
34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.
35. Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти в житті.
36. Я робив помилки, але: «все, що не робиться, все на краще».
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.
38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого сам не хочу.
39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.
40. На мій погляд, людина здатна рости та розвиватися у будь-якому віці.
41. Колись я ставив собі за мету, але тепер це здається мені марною тратою часу.
42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.
43. Мені здається, що більшість людей мають більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.
46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.
47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.
48. Як правило, я пишаюся тим, який я і який спосіб життя я веду.
49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.
51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб робити все вчасно.
52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.
53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які є для себе.
54. Я заздрю способу життя багатьох людей.
55. Я мала мало теплих довірчих стосунків з іншими людьми.
56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Я зайнята людиною, але я отримую задоволення від того, що справляюся зі справами.
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки.
59. Я не ставлюся до людей, які блукають життям без жодної мети.
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем.
62. Я часто змінюю свою думку, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.
63. Я не люблю робити плани на день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане.
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.
65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.
66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.
67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти.
68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.
69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.
70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.
72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого змінювати.
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.
74. Мене непокоїть, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю в житті.
75. Мені важко облаштувати своє життя так, як хотілося б.
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.
79. Ми з моїми друзями ставимося до співчуття до проблем один одного.

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.
81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.
82. Старого пса не навчити нових трюків.
83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.
84. Кожен має недоліки, але у мене їх більше, ніж у інших.

### Додаток В.

#### Методика «САН».

1. Самопочуття хороше 3 2 1 0 1 2 3 Самопочуття погане
2. Відчуваю себе сильним 3 2 1 0 1 2 3 Відчуваю себе слабким
3. Пасивний 3 2 1 0 1 2 3 Активний
4. Малорухливий 3 2 1 0 1 2 3
5. Веселий 3 2 1 0 1 2 3 Сумний
6. Гарний настрої 3 2 1 0 1 2 3 Поганий настрої
7. Працездатний 3 2 1 0 1 2 3 Розбитий
8. Повний сил 3 2 1 0 1 2 3 Знесилений
9. Повільний 3 2 1 0 1 2 3 Швидкий
10. Бездіяльний 3 2 1 0 1 2 3
11. Щасливий 3 2 1 0 1 2 3 Нещасний
12. Життєрадісний 3 2 1 0 1 2 3 Похмурий
13. Напружений 3 2 1 0 1 2 3 Розслаблений
14. Здоровий 3 2 1 0 1 2 3 Хворий
15. Небайдужий 3 2 1 0 1 2 3 Захоплений
16. Байдужий 3 2 1 0 1 2 3 Схвильований
17. Захоплений 3 2 1 0 1 2 3 Похмурий
18. Радісний 3 2 1 0 1 2 3 Сумний
19. Відпочив 3 2 1 0 1 2 3 Втомлений
20. Свіжий 3 2 1 0 1 2 3 Виснажений
21. Сонливий 3 2 1 0 1 2 3 Схвильований
22. Бажання відпочити 3 2 1 0 1 2 3 Бажання працювати
23. Спокійний 3 2 1 0 1 2 3 Стурбований



24. Оптимістичний 3 2 1 0 1 2 3 Песимістичний
25. Витривалий 3 2 1 0 1 2 3 Втомлений
26. Бадьорий 3 2 1 0 1 2 3 Млявий
27. Зрозуміти важко 3 2 1 0 1 2 3 Розуміти легко
28. Розсіяний 3 2 1 0 1 2 3
29. Повний надій 3 2 1 0 1 2 3 Розчарований
30. Задоволений 3 2 1 0 1 2 3 Незадоволений

### **Додаток Ж.**

#### **Методика «Дослідження акцентуацій» Леонгарда-Шмішека.**

1. У Вас переважно веселий та безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що у Вас на очі навертаються сльози в кіно, театрі, бесіді і т.д.?
4. Зробивши щось, Ви сумніваєтесь, чи все зроблено правильно, і не заспокоїтесь доти, доки не переконаєтесь ще раз в тому, що все зроблено правильно?
5. В дитинстві Ви були таким же сміливим, як всі Ваші однолітки?
6. Чи часто у Вас різко змінюється настрій: від стану безпричинної радості до огиди до життя, до себе?
7. Звичайно Ви в центрі уваги компанії?
8. Чи буває так, що Ви безпричинно знаходитеся в такому поганому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Здатні Ви захоплюватись, милуватися чим-небудь?
11. Чи завзяті Ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образив?
13. Чи м'якосердий Ви?
14. Коли Ви кидаєте лист в поштову скриньку, чи перевіряєте Ви й проводите рукою по отвору скриньки, що лист потрапив до неї?
15. Чи прагнете Ви завжди бути в рядах кращих працівників?
16. Чи бувало Вам страшно в дитинстві під час грози або в разі зустрічі з незнайомою собакою (а можливо таке почуття буває й тепер, у зрілому віці)?
17. Чи прагнете Ви в усьому і всюди підтримувати порядок?
18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх обставин?
19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?

20. Чи часто у Вас буває почуття внутрішнього дискомфорту, почуття можливої біди, неприємностей?
21. У Вас часто дещо пригнічений настрій?
22. Чи бували у Вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив?
23. Чи важко Вам довго всидіти на одному місці?
24. Якщо з Вами несправедливо поступили, чи будете енергійно відстоювати свої інтереси?
25. Чи можете Ви зарізати курку або вівцю?
26. Чи дратує Вас, якщо вдома занавіска або скатертина висять нерівно, і Ви відразу намагаєтесь поправити їх?
27. У дитинстві Ви боялись залишатись одні вдома?
28. Часто у Вас бувають коливання настрою без причин?
29. Чи завжди Ви прагнули бути достатньо сильним працівником в своїй професії?
30. Чи швидко Ви починаєте сердитись чи гніватись?
31. Чи можете Ви бути абсолютно безтурботним, веселим?
32. Буває так, що почуття повного щастя буквально пронизує Вас?
33. Як Ви думаєте, вийшов би з Вас ведучий гумористичної вистави?
34. Ви звичайно викладаєте свою думку людям досить відверто й прямо без натяку?
35. Вам важко переносити вид крові? Чи не викликає це у Вас неприємних почуттів?
36. Чи любите Ви роботу з високою особистою відповідальністю?
37. Чи схильні Ви захистити людей, до яких виявляють несправедливість?
38. В темний підвал Вам важко й страшно спускатись?
39. Чи віддаєте Ви перевагу такій роботі, коли діяти потрібно швидко, а вимоги до якості виконання невисокі?
40. Чи товариський Ви?
41. В школі Ви охоче декламували вірші?
42. Чи втікали Ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається Вам життя важким?
44. Буває так, що після конфлікту, образи Ви були до того вражені, що йти на роботу здавалось просто нестерпним?
45. Можна сказати, що в разі негараздів Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Зробили б Ви першим кроки до примирення, якщо Вас хто-небудь образив?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи повертаєтесь Ви, щоб впевнитись, що залишили домівку чи робоче місце в такому стані, що там нічого не скоїться?

49. Чи переслідує Вас іноді неясна думка, що з Вами й Вашими близькими може скоїтись щось страшне?
50. Вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже змінний?
51. Вам Важко доповідати (виступати) на сцені перед великою кількістю людей?
52. Ви можете вдарити того, хто Вас образив?
53. У Вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?
54. Ви належите до тих, хто при будь-яких розчаруваннях впадає у глибокий відчай?
55. Вам подобається робота, що потребує енергійної організаторської діяльності?
56. Чи наполегливо Ви добиватиметесь своєї мети, якщо на шляху до неї знадобиться долати безліч перешкод?
57. Чи може трагічний фільм зворушити Вас так, що на очах виступають сльози?
58. Часто Вам буває важко заснути через те, що проблеми минулого дня чи майбутнє весь час крутяться в думках?
59. В школі Ви іноді підказували своїм товаришам чи давали списати?
60. Чи потрібна Вам велика напруга волі, щоб пройти одному через кладовище?
61. Чи ретельно Ви слідкуєте за тим, щоб кожна річ у Вашій квартирі була тільки на одному й тому самому місці?
62. Чи буває так, що перед сном Ви в доброму настрої, а наступного дня встаєте в пригніченому на декілька годин стані?
63. Чи легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи бувають у Вас головні болі?
65. Ви часто смієтесь?
66. Чи можете Ви бути ввічливим навіть з тим, кого Ви явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Ви рухлива людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Ви настільки любите природу, що можете називати її другом?
70. Виходячи з дому або лягаючи спати, перевіряєте Ви, чи закрили газ, вимкнули світло, закрили двері?
71. Ви дуже боязливі?
72. Чи змінюється Ваш настрій під впливом алкоголю?
73. У вашій молодості Ви з задоволенням приймали участь у художній самодіяльності?
74. Ви розцінюєте життя дещо песимістично, без передчуття радощів?
75. Чи часто Вас тягне подорожувати?

76. Чи може Ваш настрій змінитись так різко, що Ваш стан радощів раптово стане похмурим та пригніченим?
77. Чи легко Вам вдається підняти настрій друзям?
78. Чи довго Ви переживаєте образу?
79. Чи довгий час Ви переживаєте горе інших людей?
80. Чи часто, будучи школярем, Ви переписували сторінку в зошиті, якщо випадково ставили в ній пляму?
81. Чи ставитеся Ви до людей скоріше з недовірою й обережністю, ніж з добротою?
82. Чи часто Ви бачите жахливі сни?
83. Чи буває так, що Ви остерігаєтесь того, що кинетесь під поїзд або, коли стоїте біля вікна багатоповерхового будинку, раптово випадете?
84. У веселій компанії Ви звичайно веселі?
85. Здатні Ви відволікатись від важких проблем, які потребують рішень?
86. Ви стаєте менш стриманим і відчуваєте себе вільніше коли приймаєте алкоголь?
87. В бесіді Ви скупі на слова?
88. Якщо Вам необхідно було б грати на сцені, Ви змогли б так увійти в роль, щоб забути про те, що це тільки гра?

