

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний Торгівельно Економічний Університет
Кафедра психології

Випускна кваліфікаційна робота

На тему:

Соціально-психологічні детермінанти фізичного здоров'я особистості

Студента 4-го курсу, 6-ї групи
Спеціальності 053 психологія
Спеціалізація психологія

Широкова Микити
Станіславовича

Науковий керівник:
Доктор психол. наук,
професор

Корольчук Валентина
Миколаївна

Гарант освітньо-професійної
програми:
Кандидат психол. наук,
доцент

Овдієнко Ірина
Михайлівна

ЗМІСТ

Вступ.....	3
Розділ 1: Теоретичний аналіз соціально-психологічних детермінант фізичного здоров'я.....	7
1.1. Фізичне здоров'я та його складові.....	7
1.2 Соціальні детермінанти фізичного здоров'я.....	10
1.3 Психологічні детермінанти фізичного здоров'я.....	21
Висновки до першого розділу.....	23
Розділ 2: Вплив стильового способу життя на фізичне здоров'я.....	25
2.1 Ознаки стильового способу життя.....	25
2.2 Психологічні аспекти стильового способу життя.....	30
2.3 Взаємозв'язок між стильовим способом життя та фізичним здоров'ям.....	35
Висновки до другого розділу.....	38
Розділ 3: Емпіричне дослідження соціально-психологічних детермінант фізичного здоров'я людини.....	40
3.1 Методи дослідження.....	40
3.2 Вибір дослідницької вибірки.....	41
3.3 Аналіз результатів дослідження.....	43
Висновки до третього розділу.....	47
Висновки.....	48
Список літератури.....	49

Вступ

Початок 21 століття характеризується, зокрема, зростанням захворюваності та смертності населення на тлі високих досягнень медицини, вдосконалення технічних засобів діагностики та лікування хвороб. Ринок праці, який вимагає швидкого професійного переорієнтування та мобільності, постійної конкуренції, визначає перевагу більш здорового контингенту молоді. Збереження та зміцнення здоров'я студентів в умовах соціальних та економічних змін також має важливе соціозбережувальне значення, оскільки студенти відносяться до репродуктивної категорії населення, стан здоров'я якої впливає на чисельність та здоров'я майбутнього покоління.

Сучасний етап розвитку нашого суспільства пов'язаний з демографічною кризою, зниженням тривалості життя, погіршенням психічного стану здоров'я населення країни, що викликає занепокоєння багатьох вчених та фахівців. Проте, зважаючи на традиційну спрямованість діючої системи охорони здоров'я на виявлення, визначення та "усунення" хвороб, що посилюється у зв'язку з прогресуючою соціально-економічною деструкцією суспільства, стає зрозумілим, що медицина сьогодення та прогнозованого майбутнього не зможе суттєво впливати на збереження здоров'я людини. Цей факт обґрунтовує необхідність пошуку більш ефективних способів і засобів збереження та розвитку здоров'я.

Відомо, що рівень здоров'я людини залежить від багатьох факторів: успадкованих, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. Проте, за даними ВООЗ, лише на 10-15% він пов'язаний з останнім фактором, на 15-20% визначений генетичними факторами, на 25% його визначають екологічні умови, а на 50-55% - умови та спосіб життя людини. Отже, очевидно, що першорядна роль у збереженні та формуванні здоров'я все ж таки належить самій людині, її способу життя, цінностям [1].

Освіта є одним з найефективніших механізмів розвитку особистості та підвищення соціального статусу. В національній Доктрині розвитку освіти та федеральній програмі розвитку освіти в ВНЗ виділяються основні завдання збереження здоров'я, оптимізації навчального процесу, розробки технологій

збереження здоров'я під час навчання та формування цінності здоров'я та здорового способу життя.

Віленський М.Я. та Горшков А.Г. підкреслюють, що здоровий спосіб життя є найбільш значущим для студента, оскільки спрямовує його особистісно-орієнтовану діяльність, допомагає самостійно та більш грамотно проектувати та організувати її [2].

Ми вважаємо, що причини нездорового життя не обмежуються лише неправильним харчуванням, забрудненням середовища проживання та відсутністю належної медичної допомоги. На багато більша значимість для глобального нездоров'я людства має прогрес цивілізації, який призвів до "звільнення" людини від зусиль над собою, що призвело до руйнування захисних сил організму. Першочерговою задачею для підвищення рівня здоров'я має стати не розвиток медицини, а свідома, цілеспрямована праця самої людини з відновлення та розвитку життєвих ресурсів, взяття на себе відповідальності за власне здоров'я, коли здоровий спосіб життя стає потребою.

Метою здорового способу життя студентів є формування здорової особистості, яка цілеспрямовано використовує різноманітні засоби фізичної культури, спорту та туризму для збереження та зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самоосвіти для майбутньої професійної діяльності.

Формування потреби студентів вищих навчальних закладів у здоровому способі життя є необхідним, щоб майбутні фахівці зрозуміли значимість проблеми ведення здорового способу життя, стали не тільки експертами у своїй галузі знань, але й людьми, які володіють різноманітними вміннями та навичками відновлення організму після напруженої роботи. Тому формування потреби в здоровому способі життя студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах стає пріоритетним завданням вищої школи [3].

Саме тому я вважаю, що першим кроком у цьому напрямку може бути роз'яснення уявлень про зв'язок між здоров'ям та способом життя в сучасному суспільстві з метою подальшої корекції цих уявлень, а також формування нових уявлень та настанов на здоров'я, здоровий спосіб життя та хворобу.

Мета роботи: Вимзначити взаємозв'язк між станом здоров'я та соціально-психологічними детермінантами способу життя.

Завдання дослідження:

- 1.1. Проаналізувати концепцію здорового способу життя на основі літературних джерел.
- 1.2. Дослідити методи та організаційні аспекти, що використовуються для вивчення зв'язку між станом здоров'я та способом життя.
- 1.3. Вивчити зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на залучення студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Об'єкт дослідження: здоров'я особистості як психологічна проблема.

Предметом дослідження: Соціально-психологічні детермінанти фізичного здоров'я особистості.

Методи дослідження включають:

Аналіз та узагальнення науково-методичних літературних джерел. Цей метод дозволяє ознайомитись з наявною науковою базою з питань фізичної культури та оздоровлення студентської молоді.

Метод педагогічного спостереження. Цей метод передбачає безпосереднє спостереження за студентами під час фізкультурних занять та оздоровчих заходів, зокрема для виявлення їх мотивації та інтересу до фізичної активності [4].

Метод соціального дослідження, зокрема анкетування. Цей метод передбачає створення анкети з питаннями про фактори, що впливають на участь студентів у фізкультурно-оздоровчих заходах. Анкетування дозволяє зібрати кількісні дані та здійснити статистичний аналіз результатів.

Діагностичні методи та експериментальні методи. Ці методи можуть включати фізичні тести, вимірювання фізіологічних показників, а також проведення експерименту для вивчення впливу різних факторів на мотивацію та участь студентів у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Формуючі методи. Ці методи передбачають вплив на студентів через освітні програми, тренерську роботу, організацію спортивних подій та змагань, створення сприятливого середовища для зайнятості фізичними вправами.

Структура роботи: вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.



Розділ 1: Теоретичний аналіз соціально-психологічних детермінант фізичного здоров'я

1.1. Фізичне здоров'я та його складові

Проблема здоров'я людини є однією з найскладніших і комплексних викликів, з якими стикається сучасна наука. Успішність оздоровлення організму людини в значній мірі залежить від розуміння сутності здоров'я та факторів, що формують цей стан. Однак конкретизація сутності індивідуального здоров'я є однією з найважливіших методологічних проблем, розв'язання якої допоможе знайти шляхи та можливості практичного оздоровлення організму людини. Аналіз поняття "здоров'я", яке є складним, інтегративним і всезагальним, викликає певні труднощі, оскільки в ньому поєднуються абсолютно різні площини, смисли, дискурси та аспекти буття [5; с. 310].

Один з основоположників науки про здоров'я людини в сучасному розумінні - професор І. І. Брехман. Він одним із перших сформулював методологічні принципи збереження та зміцнення здоров'я практично здорових людей і назвав цей новий науковий напрям "валеологією" (від лат. valeo - "здоров'я", "бути здоровим"). І. І. Брехман підкреслював, що наука про здоров'я не повинна обмежуватися лише медициною, а повинна бути інтегративною галуззю, формуючись на основі медицини, біології, екології, психології та інших наук.

У науковому дискурсі існує широкий спектр тлумачень здоров'я - від технічного або біологічного рівня знання до філософсько-релігійних поглядів. На сьогоднішній день існує багато визначень здоров'я (понад 300), автори яких використовують різноманітні критерії, що, на їхню думку, характеризують сутність здоров'я. Це розмаїття визначень свідчить про відсутність єдиної парадигми в підході до цієї проблеми, і неодноразові спроби "виміряти" здоров'я стикаються зі складністю феномену людини.

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) зазначається, що здоров'я - це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороби або фізичних вад. Деякі вчені розглядають функціональне здоров'я як соціальне поняття, що характеризує здатність людини

виконувати соціальні ролі та обов'язки. Однак наведені визначення не можна вважати повністю адекватними, тобто такими, що достатньо повно відображають процеси та явища, які відбуваються в організмі людини та її житті внаслідок взаємодії з природою, соціальним оточенням та іншими факторами, що визначають життєдіяльність і здоров'я людини.

Неможливість досягнення згоди пояснюється складністю концептуалізації здоров'я, що ускладнює стисле і однозначне виділення його багатогранних аспектів. Інший фактор полягає у тому, що кожне визначення відображає певну позицію, з якої його розглядають. Поняття здоров'я містить як суб'єктивні, так і об'єктивні ознаки, які комбінуються у визначений спосіб, включаючи особисте сприйняття (наприклад, "любов", "щастя", "краса") та прикладні та професійні тлумачення. Здоров'я є предметом дослідження сучасних вчених, які розглядають його з різних, часом протилежних позицій.

Фізичне здоров'я є одним із найважливіших аспектів загального благополуччя людини. Воно визначається як стан організму, який залежить від фізичного розвитку, фізичної активності, стану органів та систем, а також наявності різних захворювань і функціональних порушень.

Фізичне здоров'я має свої складові, які включають фізичний розвиток, фізичну активність, харчування та режим дня. Давайте детальніше розглянемо кожен з цих складових.

Організм людини є складною біологічною відкритою системою, якій властиві процеси самоорганізації, постійного розвитку і контакту з зовнішнім середовищем. Якщо в організмі людини легко порушується рівновага, це є свідченням її нездоров'я. На сучасному рівні розвитку науки необхідне обґрунтування методик визначення кількісного і якісного здоров'я людини, механізмів реакції організму на стрес, способів його регуляції, підвищення загальної, неспецифічної резистентності (опірності) організму несприятливим впливам, підтримання гармонії людини, природи і суспільства [5, с. 410].

Організм людини є складною біологічною системою, що постійно самоорганізується, розвивається і взаємодіє з навколишнім середовищем.

Порушення рівноваги в організмі свідчить про його нездоровий стан. На сучасному етапі розвитку науки важливо розробити методики для оцінки якісних і кількісних аспектів здоров'я людини, вивчення механізмів реакції організму на стрес, способів його регуляції, підвищення загальної, неспецифічної стійкості організму до негативних впливів, підтримання гармонії між людиною, природою і суспільством.

Фізичне благополуччя є однією з найважливіших складових загального добробуту людини. Воно визначається як стан організму, що залежить від фізичного розвитку, рівня фізичної активності, функціонування органів і систем, а також наявності хвороб і функціональних порушень.

Фізичне благополуччя включає кілька складових, таких як фізичний розвиток, фізична активність, харчування і режим дня. Давайте розглянемо кожен з цих складових детальніше [6, с. 51].

1. Нормальне (у статистичному розумінні) функціонування всіх систем і структур організму.
2. Динамічна рівновага між людським організмом і довкіллям.
3. Здатність людини до виконання основних соціальних функцій і продуктивної праці.
4. Адаптивність (здатність пристосовуватися) людського організму до змінних умов середовища.
5. Відсутність хвороби чи будь-яких ознак захворювання.
6. Фізичне, духовне та соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил.

Ці основні ознаки не вичерпують всієї різноманітності критеріїв оцінювання здоров'я людини, але вони охоплюють основні передумови гармонійної життєдіяльності.

Фізичний розвиток є одним з важливих показників стану здоров'я населення. Він включає масу і форму тіла, стан нервової регуляції та втомлюваність. Розміри тіла відображають комплекс функціональних властивостей, включаючи основний обмін та окремі види обміну речовин, а також нейротрофічні регуляції. Морфологічний тип організму є ключовим фактором у характеристиці фізичного

розвитку людини, тоді як фізіологічні тести відображають окремі властивості організму. Якщо структурні і функціональні показники організму мають високий і позитивний взаємозв'язок, морфологічна характеристика може безпосередньо вказувати на фізичну витривалість. Для визначення морфологічного типу використовують показники основних розмірів тіла.

Фізичний розвиток дітей і підлітків відображає закономірності їх росту, розвитку та процесу дозрівання організму в різних вікових періодах. Цей процес залежить від багатьох факторів, включаючи біологічні (спадкові) та соціальні, економічні, гігієнічні, кліматично-географічні та інші умови оточуючого середовища.

Рівень фізичного розвитку може знижуватися під впливом негативних факторів, а поліпшення умов сприяє його підвищенню. Багато дослідників з усього світу встановили зв'язок між фізичним розвитком дітей і соціальними факторами. Підвищення рівня життя населення, раціональне харчування, нормальні умови виховання і навчання, а також фізична культура і спорт сприяють фізичному розвитку дітей [7, с. 640].

Показники фізичного розвитку у всіх вікових групах дітей покращуються не лише завдяки позитивній динаміці процесів росту організму, але й через акселерацію - прискорений розвиток дітей.

Взаємозв'язок між фізичним розвитком і станом здоров'я особливо помітний в період росту організму. Наявність хронічних захворювань негативно впливає на рівень фізичного розвитку дітей, порушуючи вікові норми розвитку і створюючи дисгармонію у морфологічному статусі.

1.2 Соціальні детермінанти фізичного здоров'я

Соціальні детермінанти здоров'я охоплюють умови довкілля, в яких люди народжуються, проживають, навчаються, працюють і проводять своє повсякденне життя, що безпосередньо впливають на їхнє здоров'я. Ці умови є причиною численних нерівностей у сфері благополуччя.

Виникнення різниці в обставинах між людьми пояснюється нерівним розподілом грошей, ресурсів і влади. Ця нерівність може спостерігатись на світовому, національному або місцевому рівні.

Багато нерівностей, що виникають у галузі охорони здоров'я через соціальні детермінанти, є несправедливими і можуть бути усунутими. Ці проблеми стурбували Всесвітню організацію охорони здоров'я, і з метою боротьби з цими нерівностями у 2005 році була створена Комісія з соціальних детермінантів здоров'я.

Основною метою цієї організації є дослідження соціальних детермінантів здоров'я. В даний час, після збору даних, її основними завданнями є покращення умов повсякденного життя, вимірювання та аналіз проблеми, а також боротьба з нерівним розподілом влади, ресурсів і грошей.

Умови та фактори життя, які мають прямий вплив на здоров'я людей, є основними складовими соціальних детермінантів здоров'я. Ці соціальні детермінанти можуть сприяти виникненню нерівностей у сфері благополуччя. Розрізнені умови, що існують для різних людей, почасти пояснюються нерівним розподілом фінансових ресурсів та влади. Варто відмітити, що більшість нерівностей, спричинених соціальними детермінантами у сфері охорони здоров'я, несправедливі та могли бути уникнутими.

Серед соціальних детермінантів здоров'я можна виділити такі:

- Соціальне середовище: житлові умови, якість повітря, доступність безпечної питної води, санітарні умови тощо.
- Економічний статус: рівень доходу, зайнятість, доступ до ресурсів, які впливають на здоров'я.
- Освіта: рівень освіти та навчання, грамотність, доступ до інформації.
- Соціальна підтримка: наявність родинної, спільнотної та соціальної підтримки, включаючи доступ до медичних послуг.
- Занятість: умови праці, безпека на роботі, робочий графік, баланс між роботою та особистим життям.

- Соціокультурні фактори: культурні норми, цінності, стереотипи, статус у суспільстві.

Враховуючи ці соціальні детермінанти, важливо прагнути до створення справедливого суспільства, де кожна людина має рівні можливості для здорового життя та благополуччя.

1. Економічний статус регіону: Рівень грошей та добробуту, які доступні у певному регіоні, мають велике значення для здоров'я населення.

Економічний статус регіону впливає на здоров'я населення через ряд факторів:

Доступ до медичної допомоги: В регіонах з високим економічним статусом частіше існують добре розвинуті системи охорони здоров'я та медичні заклади з високим рівнем технологій і фахівців. Це забезпечує населенню легший доступ до якісних медичних послуг і лікарських препаратів.

Якість інфраструктури: В економічно розвинутих регіонах зазвичай існує краща інфраструктура, така як дороги, транспортні мережі, водопостачання та санітарні умови. Це сприяє поліпшенню загального здоров'я, запобіганню захворювань та швидкому реагуванню на надзвичайні ситуації, такі як природні катаклізми.

Економічна безпека: Високий економічний статус регіону забезпечує стабільність зайнятості та достатній рівень доходу для населення. Це може сприяти кращій якості життя, доступу до здорового харчування, регулярній фізичній активності та іншим факторам, які підтримують здоров'я.

Соціальна нерівність: Економічна нерівність у регіоні може стати причиною соціальної нерівності, яка впливає на здоров'я населення. Наприклад, низький рівень доходу і обмежені можливості можуть призводити до відсутності доступу до якісної медичної допомоги, недостатнього харчування та незадовільних житлових умов.

Рівень освіти: Економічний статус регіону може впливати на рівень освіти населення. Високий рівень освіти пов'язаний з кращим здоров'ям, оскільки люди

завичай мають більше знань про здоровий спосіб життя, можуть краще розуміти ризики та вживати заходи для попередження захворювань.

Недостатня інфраструктура, системи охорони здоров'я та обмежений доступ до лікарських препаратів можуть ускладнювати збереження здоров'я [9, с. 44].

2. Доступ до громадської охорони здоров'я: Доступність безкоштовної або доступної медичної допомоги має велике значення для здоров'я людей.

Доступ до громадської охорони здоров'я є критичним для забезпечення здоров'я населення. Ось деякі аспекти, пов'язані з доступом до медичної допомоги:

1. Фінансова доступність: Високі ціни на медичні послуги можуть стати перешкодою для отримання необхідного лікування. У регіонах з обмеженими ресурсами або низьким рівнем соціального захисту люди можуть не мати достатньо коштів на оплату медичних послуг або лікарських препаратів. Це може призвести до відмови від необхідного лікування або використання менш ефективних альтернативних методів.
2. Доступність медичної допомоги: У деяких регіонах може бути недостатньо медичних закладів або лікарів, особливо в сільських та віддалених районах. Це обмежує фізичний доступ до медичної допомоги і може ускладнити отримання необхідного лікування, особливо у випадках невідкладних станів.
3. Доступність медичних послуг для вразливих груп: Деякі групи населення, такі як люди з низьким рівнем доходу, бездомні, мігранти або люди з обмеженими можливостями, можуть бути особливо вразливими щодо доступу до медичної допомоги. Соціальні, економічні та культурні бар'єри можуть перешкоджати їхньому отриманню якісних медичних послуг.
4. Доступність лікарських препаратів: Високі ціни на лікарські препарати можуть бути перешкодою для отримання необхідних медикаментів. Це особливо актуально для хронічних захворювань, де неприпустимо пропускати лікування через відсутність доступних фармацевтичних засобів.

Усунення перешкод у доступі до громадської охорони здоров'я є важливим завданням для забезпечення належного рівня здоров'я населення. Це може включати впровадження систем соціального медичного страхування, розвиток

медичної інфраструктури в менш розвинених регіонах, зниження цін на медичні послуги та лікарські препарати, а також сприяння доступу до медичної допомоги для вразливих груп населення.

Високі ціни на медичні послуги можуть обмежувати доступ до необхідного лікування.

3. Соціальні норми та відносини: Традиції та соціальна структура впливають на здоров'я людей. Проблеми, такі як расизм або дискримінація, можуть призводити до психологічних проблем та незадоволення життям.

Соціальні норми та відносини дійсно мають значний вплив на здоров'я людей. Ось кілька аспектів, які слід враховувати:

Расизм та дискримінація: Расова або етнічна дискримінація може мати серйозний вплив на здоров'я людей. Постійне стикання з насильством, несправедливістю та негативними стереотипами може призводити до стресу, тривоги та психологічних проблем. Крім того, доступ до якісної медичної допомоги та інших ресурсів може бути обмеженим для дискримінованих груп, що погіршує їхнє фізичне та психічне здоров'я [11, с. 56].

Гендерні нерівності: Стать та гендерна приналежність також можуть мати вплив на здоров'я. У багатьох суспільствах існують нерівності в доступі до послуг охорони здоров'я, освіти та економічних можливостей між чоловіками та жінками. Насильство щодо жінок та ЛГБТQ+ осіб, а також стереотипи, пов'язані з ролями статей, можуть призводити до психологічних та фізичних проблем.

Соціальна ізоляція: Відносини в суспільстві і в мікросередовищі можуть мати великий вплив на самопочуття та здоров'я людей. Соціальна підтримка, позитивні взаємовідносини та активна участь у громадському житті мають суттєве значення для забезпечення психологічного благополуччя та зниження ризику виникнення депресії та інших психічних проблем.

Культурні фактори: Культурні традиції та норми можуть впливати на здоров'я через ставлення до фізичного та психічного здоров'я, харчування, фізичну активність та вживання шкідливих речовин. Наприклад, певні культурні практики

можуть сприяти або ускладнювати розповсюдженню захворювань або використанню превентивних заходів.

Забезпечення справедливості, відкритості та рівних можливостей для всіх груп населення є важливими для забезпечення належного рівня здоров'я та добробуту. Потрібні заходи для боротьби з дискримінацією, підтримки рівних прав і можливостей для всіх людей, а також популяризації толерантного та розуміючого суспільства.

4. Рівень прибутку: Рівень доходу має прямий вплив на якість здоров'я. Більші гроші та ресурси дозволяють доступ до кращої медичної допомоги та фахівців.

Низький рівень доходу дійсно може призводити до обмеженого доступу до якісного лікування. Це пов'язано з декількома факторами.

По-перше, висока якість медичної допомоги часто вимагає спеціалізованих послуг та професіоналів, які можуть бути дорогими. Люди з низьким рівнем доходу можуть не мати достатньо коштів, щоб оплатити такі послуги або консультиватися з фахівцями, які вимагають високу оплату за свої послуги.

По-друге, обмежені фінансові ресурси можуть призвести до того, що люди з низьким рівнем доходу відкладають або уникають необхідне медичне обстеження чи лікування. Вони можуть бути змушені приймати рішення між витратами на їжу, житло та медичну допомогу, і це може призвести до затримки у діагностиці та лікуванні медичних проблем, що погіршує їхні наслідки.

Крім того, низький рівень доходу може також впливати на доступність страховки та програм медичного страхування. Багато країн мають системи соціального страхування або програми, які надають фінансову підтримку для медичних послуг. Однак, для людей з низьким доходом може бути складніше відповідати критеріям для отримання такої підтримки, що ускладнює доступ до необхідної медичної допомоги.

Узагалі, низький рівень доходу може призводити до нерівності в доступі до медичної допомоги, оскільки більшу можливість отримання

кращого лікування та допомоги мають люди з вищим рівнем доходу. Для покращення ситуації потрібні політики, спрямовані на зменшення нерівностей у доступі до якісної медичної допомоги та забезпечення всім населенням рівних можливостей отримати необхідне лікування.

5. Стрес: Рівень стресу впливає на здоров'я людей. Різні фактори, такі як зайнятість, робочі умови та густина населення, можуть спричиняти стресові ситуації, які можуть мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я.

Фактори стресу:

1. Зайнятість та робочі умови: Високий рівень стресу може бути пов'язаний з надмірною робочою завантаженістю, довгими робочими годинами, невизначеними строками та вимогами до продуктивності. Погані робочі умови, небезпечні чинники на робочому місці, конфлікти з колегами або начальством також можуть призводити до стресу.

2. Густина населення: Життя в областях з високою густотою населення може бути пов'язане з більшим рівнем стресу. Довгі черги, незручності у громадському транспорті, шум, відсутність простору та приватності - усе це може створювати напруженість та стресові ситуації.

3. Життєві події: Різні життєві події, такі як втрата роботи, розлучення, смерть близької людини або фінансові проблеми, можуть викликати значний стрес. Індивідуальна реакція на ці події може бути різною, але стрес, пов'язаний з такими ситуаціями, може мати вплив на фізичне та психічне здоров'я.

4. Технологічний стрес: Сучасний світ, насичений технологіями, може сприяти появі технологічного стресу. Постійне підключення до смартфонів, соціальні медіа, електронна пошта та інші цифрові засоби комунікації можуть створювати почуття постійного напруження, недостатку відпочинку та зневаги.

Зрозуміння та управління стресом є важливими для підтримання здоров'я. Це може включати здійснення пауз та відпочинку, зайняття релаксуючими діями, використання стрес-менеджменту та психологічну підтримку [10, с. 71].

6. Мережа соціальної підтримки: Наявність системи соціальної підтримки, такої як система соціального забезпечення або допомога безробітним, може сприяти поліпшенню здоров'я населення. Відсутність таких систем може призводити до стресу та психологічних проблем.

Наявність системи соціальної підтримки дійсно може мати позитивний вплив на здоров'я населення. Ось кілька причин, чому це становить значення:

1. Зменшення стресу: Система соціальної підтримки може надати фінансову безпеку та стабільність людям, які знаходяться у складних економічних ситуаціях. Наявність соціального забезпечення, допомоги безробітним або інших програм підтримки може допомогти забезпечити базові потреби людей, зменшити економічні труднощі та знизити ризик бідності. Це може сприяти зменшенню рівня стресу, який може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я.
2. Покращення доступу до медичної допомоги: Системи соціальної підтримки можуть також забезпечити доступ до медичної допомоги та послуг, особливо для людей з обмеженими фінансовими можливостями. Це може включати медичне страхування, фінансування медичних процедур або підтримку у випадку хронічних захворювань. Наявність таких програм може допомогти забезпечити необхідну медичну допомогу та зменшити ризик ускладнень.
3. Психологічна підтримка: Системи соціальної підтримки можуть також включати психологічну підтримку, яка є важливою для здоров'я людей. Наявність психологічних послуг, консультування або психотерапії може допомогти людям управляти стресом, тривогами та іншими психічними проблемами. Це може сприяти поліпшенню загального благополуччя та здоров'я населенням[15, с. 230].

Відсутність системи соціальної підтримки може мати протилежний ефект. Люди, які не мають доступу до необхідної фінансової та медичної підтримки, можуть перебувати у високому ризику страждати від стресу, бідності та погіршення здоров'я. Психологічна підтримка також може бути недоступною, що призводить до загострення психологічних проблем.

Отже, системи соціальної підтримки відіграють важливу роль у поліпшенні здоров'я населення, зменшенні стресу та психологічних проблем і забезпеченні доступу до необхідної медичної допомоги [12, с. 66].

7. Якість їжі: Доступ до якісної їжі має важливе значення для здоров'я.

Недостатнє харчування або висока частка неполіпшеного харчування можуть призводити до проблем зі здоров'ям.

1. Недостатнє харчування: Недостатнє постачання або недоїдання може призвести до дефіциту необхідних поживних речовин у організмі. Недостатнє харчування може викликати проблеми зі зростанням та розвитком у дітей, погіршенням імунної системи, втратою м'язової маси, слабкістю та зниженням енергетичного рівня.

2. Неполіпшене харчування: Висока частка неполіпшеного харчування, такого як їжа, що містить багато насичених жирів, трансжирів, цукрів та штучних добавок, може мати негативний вплив на здоров'я. Такий вид харчування пов'язаний зі збільшеним ризиком розвитку ожиріння, серцево-судинних захворювань, діабету та інших хронічних захворювань.

3. Доступ до свіжих продуктів: Обмежений доступ до свіжих фруктів, овочів та інших харчових продуктів може ускладнювати здорове харчування. Особливо це стосується населення в сільських районах або місцях з обмеженими можливостями для закупівлі свіжої їжі. В таких випадках можуть переважати недохідні або оброблені продукти, які мають меншу поживну цінність.

4. Алергії та інтолерантність до їжі: Деякі люди можуть стикатися з алергіями або інтолерантністю до певних видів їжі. Це може обмежувати їх вибір та споживання різних продуктів, що може впливати на різноманітність їх харчування та отримання необхідних поживних речовин.

5. Забруднення їжі: Присутність шкідливих речовин, таких як пестициди, гормони або важкі метали, у харчових продуктах може негативно впливати на здоров'я людей. Довготривале вживання забрудненої їжі може спричиняти

отруєння, впливати на функціонування органів та систем організму та збільшувати ризик виникнення серйозних захворювань.

Врахування якості їжі та забезпечення доступу до здорових харчових продуктів є важливими аспектами підтримання загального здоров'я та запобігання хворобам.

8. Житло: Доступ до якісного житла впливає на здоров'я. Відсутність адекватного житла може мати негативний вплив на фізичне та психологічне благополуччя.

Доступ до якісного житла має важливий вплив на здоров'я та загальне благополуччя людей. Аспекти, які підтверджують це твердження:

1. Фізичне здоров'я: Якісне житло забезпечує безпечне та здорове середовище проживання. Наявність відповідних санітарних умов, належної вентиляції, доступу до чистої води та санітарних установок є ключовими факторами для підтримки фізичного здоров'я. Наприклад, погана якість житла може спричинити вологість, плісняву, алергенні речовини, що може погіршувати здоров'я і сприяти розвитку астми, алергій та інших респіраторних захворювань.
2. Психологічне благополуччя: Якісне житло також має важливе значення для психологічного благополуччя. Житло, яке забезпечує безпеку, приватність та комфорт, може позитивно впливати на самопочуття, настрій та загальний рівень щастя. На відміну від цього, відсутність стабільного житла або проживання у непридатних умовах (наприклад, переповненість, бездомність) може призводити до стресу, тривоги та депресії.
3. Вплив на діти: Якісне житло є особливо важливим для дітей. Недостатність або непридатність житла може негативно впливати на їхній фізичний, когнітивний та соціальний розвиток. Наприклад, перебування в небезпечних або нестабільних умовах може збільшувати ризик травмування та захворювання, а також обмежувати можливості отримання освіти та розвитку.

4. Взаємозв'язок з іншими факторами: Низька якість житла часто пов'язана з іншими соціальними викликами, такими як економічні труднощі, безробіття і соціальна відчуженість.

5. Всі ці фактори можуть взаємодіяти та погіршувати здоров'я людей, утруднюючи доступ до необхідних послуг та можливостей.

Отже, наявність якісного житла є важливим чинником для забезпечення фізичного та психологічного благополуччя. Розвиток та підтримка доступного та якісного житла є важливими завданнями для покращення здоров'я та якості життя населення.

9. Освітній рівень: Доступна та якісна освіта сприяє покращенню здоров'я населення. Відсутність освіти може призводити до низької зайнятості, низької заробітної плати та загального незадоволення життям.

Аспект освітнього рівня для здоров'я населення.:

1. Здорова поведінка та свідомі рішення: Освічена людина має більшу свідомість про здоровий спосіб життя, яка включає збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, відмову від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання наркотиків, і належну гігієну. Вона може приймати інформовані рішення щодо свого здоров'я та здатна діяти на підтримку його поліпшення.

2. Ширший доступ до інформації: Освічені люди мають більше можливостей отримувати інформацію про здоров'я, профілактику хвороб, методи лікування та послуги охорони здоров'я. Це сприяє підвищенню рівня здорової свідомості, самодіагностики та самообслуговування, а також допомагає вчасно отримувати медичну допомогу та здійснювати профілактичні заходи.

3. Розвиток навичок: Освіта сприяє розвитку критичного мислення, проблемного мислення та навичок прийняття рішень. Це може допомогти людям аналізувати та оцінювати інформацію про здоров'я, розрізняти факти від міфів і приймати обґрунтовані рішення щодо свого здоров'я та лікування.

4. Можливості для зайнятості та заробітку: Освічені люди частіше мають доступ до якісних робочих місць та вищих рівнів заробітної плати. Це дає їм

можливість забезпечити собі та своїй сім'ї належний рівень життя, включаючи доступ до медичних послуг та інших необхідних ресурсів для здоров'я.

5. Зменшення нерівностей: Освіченість може впливати на зменшення соціальних нерівностей та боротьбу з дискримінацією. Це може призвести до покращення умов життя та здоров'я для всього населення, зокрема для маргіналізованих груп [18, с. 120].

Отже, розвиток освіти та забезпечення доступу до якісної освіти є важливими кроками у покращенні здоров'я населення та створенні більш здорового суспільства.

1.3 Психологічні детермінанти фізичного здоров'я

Психологічні детермінанти фізичного здоров'я є важливими факторами, що впливають на загальний стан та благополуччя організму. Психологія довго вивчала взаємозв'язок між психічним і фізичним станом людини і доказала, що психологічний фактор може мати значний вплив на функціонування організму та загальну тривалість та якість життя.

Один з основних психологічних детермінантів фізичного здоров'я - це стрес. Стресові ситуації можуть виникати як в результаті зовнішніх подій, так і внаслідок внутрішніх конфліктів, негативних емоцій і незадоволення. Постійний стрес може викликати ряд фізіологічних змін: Вотакія ситуація може спричиняти наступні наслідки:

1. Негативний вплив на імунну систему: Постійний стрес може призвести до підвищення рівня гормону кортизолу, який є гормоном стресу. Високий рівень кортизолу може пригнічувати імунну систему, знижуючи її стійкість до інфекцій та хвороб. Це може призвести до збільшення ризику захворювань і тривалості одужання.

2. Вплив на серцево-судинну систему: Стрес може спричиняти підвищення артеріального тиску та збільшення навантаження на серце. Це

може підвищити ризик розвитку серцево-судинних захворювань, таких як гіпертонія, серцеві напади та інсульт.

3. **Порушення шлунково-кишкового тракту:** Стрес може мати негативний вплив на функціонування шлунково-кишкового тракту. Він може призводити до збоїв у роботі шлунку, збільшення кислотності шлункового соку, змін в перистальтиці та інших проблем зі здоров'ям шлунково-кишкової системи, таких як виразки, запори або діарея.

4. **Вплив на психічне здоров'я:** Стрес також може мати негативний вплив на психічне благополуччя. Постійний стрес може призводити до розвитку тривожних розладів, депресії, виснаженості та інших психологічних проблем. Це може погіршувати як фізичне, так і психічне здоров'я людини [14, с. 45].

Окрім стресу, інші психологічні фактори, такі як депресія, тривога та психологічні травми, також можуть мати вплив на фізичне здоров'я. Депресія може супроводжуватися зниженням енергії, втратою апетиту, порушенням сну та зниженням імунітету. Тривога може спричиняти напругу в м'язах, прискорене серцебиття, підвищений артеріальний тиск та знижену імунну відповідь. Психологічні травми, такі як насильство, злочини або втрата близької людини, можуть викликати психосоматичні реакції, які впливають на функціонування органів та систем організму.

Крім прямих фізіологічних впливів, психологічні фактори можуть також впливати на поведінку людини, що має прямий вплив на фізичне здоров'я. Наприклад, люди, які страждають від депресії, можуть втрачати інтерес до фізичної активності та здорового способу життя, що сприяє зростанню ризику розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння та інших проблем зі здоров'ям [13].

Успішне управління психологічними детермінантами фізичного здоров'я може включати психотерапію, психологічну підтримку, розвиток емоційної інтелігенції та навичок стресового управління. Також важливо підтримувати здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування, регулярну фізичну

активність, адекватний відпочинок і сон, що сприятиме зміцненню психологічного стану і поліпшенню фізичного здоров'я.

Отже, психологічні детермінанти фізичного здоров'я взаємопов'язані та включають стрес, депресію, тривогу, психологічні травми та поведінкові аспекти. Зрозуміння цих факторів і розвиток стратегій для їх керування можуть допомогти покращити загальний стан здоров'я та підвищити якість життя.

Висновки до першого розділу.

Висновки з теоретичного аналізу соціально-психологічних детермінант фізичного здоров'я підтверджують важливість розуміння і врахування психологічних факторів при вивченні та покращенні фізичного здоров'я. Дослідження показують, що психологічний стан та фактори можуть впливати на функціонування організму, загальний стан здоров'я та якість життя.

Стрес є одним з найважливіших психологічних детермінантів фізичного здоров'я. Постійний стрес може призвести до фізіологічних змін, які негативно впливають на імунну систему, серцево-судинну систему та інші органи та системи організму. Депресія, тривога та психологічні травми також мають важливе значення у визначенні фізичного стану людини, зокрема вони можуть викликати зниження імунної відповіді, порушення сну, зменшення енергії та злами у функціонуванні органів.

Крім прямих фізіологічних наслідків, психологічні фактори також впливають на поведінку людини, що може мати безпосередній вплив на фізичне здоров'я. Наприклад, негативні емоції та психічний дискомфорт можуть спричинити зменшення фізичної активності та неправильне харчування, що збільшує ризик розвитку різноманітних захворювань.

Отже, психологічні детермінанти фізичного здоров'я взаємопов'язані та включають стрес, депресію, тривогу, психологічні травми та їх вплив на поведінкові аспекти. Розуміння цих факторів є важливим для розробки стратегій покращення фізичного здоров'я та попередження захворювань. Інтеграція

психологічної підтримки, психотерапії та стратегій управління стресом у програми здоров'я може сприяти поліпшенню загального стану здоров'я та якості життя.



Розділ 2: Вплив стильового способу життя на фізичне здоров'я

2.1 Ознаки стильового способу життя

Ознаки стильового способу життя включають різноманітні аспекти поведінки, звичок та виборів, які впливають на загальну якість життя та здоров'я людини. Стильовий спосіб життя відображається у виборі харчування, рівні фізичної активності, способі релаксації та розваг, ставленні до здоров'я та профілактики захворювань.

1. Харчування:

Вибір харчових продуктів і режим харчування є невід'ємною складовою здорового стильового способу життя. Люди, які практикують здорове харчування, регулярно звертають увагу на якість та розмаїття своєї дієти. Вони стараються включати в свій раціон різноманітні свіжі овочі та фрукти, органічні продукти, повнозернові харчові вироби, нежирні джерела білка та здорові жири.

Збалансована дієта, яка складається з різноманітних харчових продуктів, забезпечує організм необхідними поживними речовинами, вітамінами та мінералами. Свіжі овочі та фрукти містять велику кількість антиоксидантів, які сприяють зміцненню імунної системи та захисту від хвороб. Повнозернові продукти, такі як цільнозерновий хліб, каші та макаронні вироби, багаті клітковиною, яка підтримує нормальне функціонування шлунково-кишкового тракту та сприяє відчуттю ситості.

Люди здорового стильового способу життя також обмежують вживання шкідливих речовин, таких як насичені жири, цукор та сіль. Вони уникають частого вживання продуктів, які містять шкідливі трансжири та штучні добавки. Замість цього, вони віддають перевагу нежирним джерелам білка, таким як риба, курятина без шкіри, яйця, соєві продукти та молочні продукти з низьким вмістом жиру. Вони обмежують споживання цукру, замінюючи його натуральними солодкими альтернативами, такими як фрукти або мед. Також вони контролюють кількість солі в їжі та вживають її в помірних кількостях, оскільки зловживання солі може призвести до проблем з артеріями та підвищеного артеріального тиску.

Важливо враховувати, що здорове харчування - це не просто дієта, але й стиль життя. Люди здорового стильового способу життя віддають перевагу свіжим і натуральним продуктам, готують їжу вдома, уникають фаст-фуду та готових оброблених продуктів. Вони звертають увагу на розмір порцій та споживають їжу повільно, насолоджуючись кожним ковтком. Такий підхід до харчування допомагає підтримувати здорову вагу, покращує енергетичний рівень та загальне самопочуття [16, с. 131].

Отже, збалансоване харчування і вибір якісних продуктів є ключовими аспектами стильового способу життя, спрямованого на досягнення та підтримання оптимального здоров'я. Це підтримує фізичну й психологічну гармонію, сприяє здоровому функціонуванню організму та підтримує високу якість життя.

2. Фізична активність: Регулярна фізична активність є ключовою складовою здорового стильового способу життя. Люди, які активно займаються фізичними вправами, мають можливість досягати більшої фізичної й психічної рівноваги. Фізична активність не тільки підтримує оптимальну фізичну форму, але й сприяє покращенню настрою, збільшенню енергії та зниженню рівня стресу.

Заняття різними видами фізичних вправ дозволяє людям розширити свої можливості і знайти ту активність, яка найбільше їм підходить. Деякі люди можуть обрати йогу, яка сприяє не тільки фізичному розслабленню, але й підвищенню гнучкості та зосередженості. Інші можуть віддавати перевагу плаванню, яке є м'яким інтенсивним видом тренування, що добре впливає на серцево-судинну систему. Багато людей також займаються бігом, який покращує витривалість та сприяє виділенню ендорфінів, що поліпшують настрій. Для деяких тренажерний зал стає місцем, де вони можуть займатися різноманітними видами тренувань і підвищувати силу й витривалість свого тіла.

Важливою перевагою регулярної фізичної активності є те, що вона не обмежується лише фізичними результатами. Це також сприяє розвитку самодисципліни, стимулює ментальну чіткість та витривалість. Вона допомагає

людям побороти лінощі, побудувати регулярність і відчути задоволення від досягнення поставлених цілей [12, с. 87].

Отже, регулярна фізична активність є необхідною для досягнення і підтримання здорового стильового способу життя. Вона не тільки забезпечує фізичну силу і витривалість, але й сприяє психологічному благополуччю, збалансованому настрою та загальному самопочуттю. Через різноманіття доступних видів фізичних вправ, кожна людина може знайти той, який відповідає її інтересам і потребам.

3. Ставлення до стресу: Люди, які приділяють увагу своєму здоровому стильові життя, проявляють вміння ефективно управляти стресом. Вони свідомо використовують різні релаксаційні техніки, такі як медитація, глибоке дихання або йога, щоб знизити рівень стресу у повсякденному житті. Ці методи дозволяють їм зосередитися на позитивних аспектах та знайти внутрішню гармонію.

Крім того, люди здорового стильового способу життя встановлюють здорові межі та регулярно влаштовують перерви для відпочинку. Вони розуміють важливість забезпечення себе часом і простором для відновлення енергії. Це може включати відпустки, вихідні дні або просто кілька хвилин на самоті для відпочинку та розслаблення.

Додатково, зайняттям хобі, що приносить задоволення, вони забезпечують собі психологічне благополуччя. Розваги, які вони вибирають, можуть бути різноманітними: від занять спортом до малювання, читання, музики або будь-якої іншої діяльності, що надає задоволення і релаксацію. Це допомагає їм відпочити від повсякденних занять, зняти напругу та покращити настрій.

Здатність ефективно управляти стресом є важливою складовою стильового способу життя. Вона дозволяє людям зберегти психологічну рівновагу, знизити ризик розвитку психосоматичних захворювань та забезпечити загальне благополуччя. Ці практики стають важливими стратегіями для підтримання здорового фізичного та психологічного стану.

4. Вживання речовин:

Однією з характеристик стильового способу життя є відношення до вживання речовин, таких як алкоголь, тютюн та наркотики. Люди здорового стильового способу життя зазвичай свідомо обмежують або уникають споживання шкідливих речовин, з розумінням їхнього впливу на здоров'я.

Вживання алкоголю може мати негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я. Люди здорового стильового способу життя можуть регулювати свою споживчу поведінку щодо алкоголю, враховуючи рекомендації щодо помірному або відмовного вживання, а також уникаючи шкідливих практик, таких як пияцтво або надмірне споживання.

Тютюн – ще одна речовина, яка має негативний вплив на здоров'я. Люди здорового стильового способу життя зазвичай уникають куріння та активно підтримують непаління. Вони розуміють ризики, пов'язані з тютюнопалінням, і вживають кроки для підтримання свого здоров'я та позитивного середовища, уникаючи пасивного куріння та підтримуючи політику бездимних зон.

Наркотичні речовини також є предметом усвідомленого вибору для людей здорового стильового способу життя. Вони уникають вживання наркотиків, знаючи про їхню шкідливість та потенційні небезпеки для здоров'я та соціального функціонування. Це виявляється у відмові від вживання наркотичних речовин та активному підтриманні здорових та безпечних способів розваги та відпочинку [16, с. 80].

Вибір щодо вживання речовин є важливою складовою стильового способу життя, яка сприяє підтриманню здоров'я, забезпеченню фізичного та психологічного благополуччя та попередженню ризикових здоров'я зв'язаних зі споживанням шкідливих речовин.

5. Збереження гармонійних відносин: Гармонійні та підтримуючі відносини з сім'єю, друзями та соціальним оточенням відіграють суттєву роль у стильовому способі життя. Вони впливають на психологічне благополуччя та загальне здоров'я людини.

Сім'я є основною соціальною структурою, в якій формуються наші цінності, взаємини та підтримка. Гармонійні відносини з рідними та близькими людьми

сприяють створенню відчуття приналежності, безпеки та любові. Сімейна підтримка важлива у важких життєвих ситуаціях, допомагає зменшити стрес та покращити психічне самопочуття. Зв'язки з родиною сприяють формуванню особистої ідентичності та позитивного самовизначення.

Також дружба та соціальне оточення мають велике значення для нашого здоров'я. Утримання близьких дружніх зв'язків з друзями сприяє почуттю прийняття, підтримки та взаємодопомоги. Спілкування з рівними за інтересами та цінностями людьми стимулює нашу позитивну емоційну сферу та знижує ризик виникнення відчуття самотності та відчуженості.

Крім того, соціальне оточення включає також нашу участь у спільноті та суспільстві загалом. Активна участь у громадських заходах, волонтерська діяльність та співпраця з іншими людьми сприяють формуванню почуття приналежності до спільної справи та покращенню якісного соціального середовища.

Отже, гармонійні та підтримуючі відносини з сім'єю, друзями та соціальним оточенням є важливими складовими стильового способу життя, які сприяють психологічному благополуччю та загальному здоров'ю. Це включає створення позитивного соціального середовища, де люди відчувають підтримку, приналежність та взаємодіють з оточуючими, сприяючи своєму саморозвитку та щасливому життю.

6. Профілактична медична діагностика є необхідним компонентом здорового способу життя, спрямованого на підтримання доброго фізичного стану та запобігання захворюванням. Люди, які приділяють увагу своєму здоров'ю, розуміють важливість регулярних медичних оглядів і звертаються до фахівців для перевірки свого стану здоров'я та виявлення можливих проблем на ранніх етапах.

Основні аспекти профілактичної медичної діагностики включають регулярні медичні огляди, скринінгові тести, контроль показників здоров'я та застосування профілактичних заходів. Регулярні медичні огляди передбачають загальний фізичний огляд, вимірювання параметрів, які включають вагу, зріст та

артеріальний тиск, а також оцінку загального стану здоров'я. Скринінгові тести здійснюються для виявлення можливих захворювань або факторів ризику, таких як рак молочної залози, кишкові захворювання або порушення рівнів холестерину та цукру в крові. Люди здорового способу життя також стежать за своїми показниками здоров'я, такими як артеріальний тиск, рівень холестерину, глюкози та маса тіла, і вживають відповідні заходи для підтримання їх у нормі. Крім того, вони застосовують профілактичні заходи, такі як вакцинація, прийом вітамінних комплексів, раціональне харчування та фізичну активність, щоб зберегти своє здоров'я [19, с. 20].

Профілактична медична діагностика має велике значення, оскільки вона допомагає виявити можливі захворювання на ранніх стадіях, коли вони легше піддаються лікуванню та мають кращий прогноз. Вона також сприяє збереженню загального здоров'я, запобіганню розвитку хронічних захворювань і підтриманню активного та здорового способу життя. Регулярні медичні огляди та вчасна діагностика є ключовими елементами стильового способу життя, спрямованого на підтримку оптимального фізичного та психологічного здоров'я.

Загалом, стильовий спосіб життя впливає на фізичне й психічне здоров'я людини. Важливо звернути увагу на різні аспекти стильового способу життя та прагнути до балансу і гармонії в усіх сферах життя для досягнення оптимального здоров'я та благополуччя.

2.2 Психологічні аспекти стильового способу життя

Стиль життя людини включає не лише фізичні аспекти, але і психологічні аспекти, які впливають на загальну якість життя та благополуччя. Психологічні аспекти стилю образу життя охоплюють наші вподобання, цінності, переконання, спосіб мислення та емоційну стійкість.

Психологічні механізми, що лежать в основі формування стильового способу життя, є важливим напрямком досліджень. Розуміння цих механізмів дозволяє нам краще розкрити фактори, що впливають на вибір і підтримку здорового способу

життя. Нижче подано декілька ключових психологічних механізмів, що можуть бути враховані при вивченні стильового способу життя.

1. Мотивація: Мотивація є ключовим фактором у формуванні і підтримці стильового способу життя. Вона визначає, чому ми приділяємо увагу певним аспектам нашого життя, включаючи здоров'я, фізичну активність, харчування та інші здорові звички [25, с. 95].

Внутрішня мотивація є внутрішнім рушієм, який базується на особистих цінностях, цілях і задоволенні, які людина отримує від здорового способу життя. Вона може проявлятися у бажанні доглядати за своїм здоров'ям, бути енергійним та фізично сильним, мати гарний настрій і підвищену продуктивність. Внутрішня мотивація є сильним фактором, оскільки людина сама відчуває задоволення і задоволення від здорового способу життя.

Зовнішня мотивація включає роль підтримки, поощрення та впливу навколишнього середовища і зовнішніх факторів на вибір стилів життя. Це може включати підтримку з боку родини, друзів, партнера або колег, які сприяють та підкреслюють важливість здорового способу життя. Зовнішні поощрення, такі як слова вдячності, похвала або нагороди, також можуть сприяти підтримці здорових звичок.

Важливо зазначити, що індивідуальні рівні мотивації можуть варіювати у різних людей і в різні періоди життя. Деякі люди можуть мати сильну внутрішню мотивацію і бути самодостатніми у підтримці здорового способу життя, тоді як іншим може бути потрібна зовнішня підтримка і стимул.

Розуміння важливості мотивації допомагає нам краще розуміти, як підтримувати і посилити мотивацію людей для прийняття та збереження здорового стильового способу життя. Посилення внутрішньої мотивації, залучення підтримки оточуючих і створення сприятливого середовища можуть стимулювати людей до позитивних змін і досягнення більш здорового способу життя.

2. Самооцінка і самосвідомість: Усвідомлення своїх власних потреб і цінностей відіграє ключову роль у формуванні стильового способу життя. Коли ми розуміємо, що здоров'я і добробут є нашими важливими цінностями, ми

більш схильні до прийняття здорових рішень і звичок. Усвідомлення своїх потреб допомагає нам розуміти, що наше фізичне та психологічне благополуччя залежить від наших дій і виборів.

Позитивне ставлення до себе і впевненість в собі грають також важливу роль у формуванні стильового способу життя. Коли ми маємо позитивне ставлення до себе, ми більш схильні до турботи про своє здоров'я та добробут. Віра у свої здібності і впевненість в собі допомагають нам подолати внутрішні бар'єри і виклики, які можуть виникнути під час зміни способу життя.

Важливо також вміти ставити реалістичні та досяжні цілі. Ми можемо розділити великі цілі на менші кроки і поступово досягати їх. Це допомагає нам бачити результати наших дій, що в свою чергу надихає на подальші зусилля і підтримує мотивацію. Важливо пам'ятати, що успіх у формуванні стильового способу життя полягає в постійній праці та відданості, а не в миттєвих змінах.

3. Когнітивні процеси:

Розуміння впливу здорового способу життя на фізичне й психічне здоров'я може суттєво змінити переконання та уявлення людини про власне життя. Коли ми отримуємо правильну інформацію про те, як наші життєві звички і вибори впливають на наше здоров'я, ми можемо переглянути свої погляди і змінити свій спосіб мислення. Наявність правильної інформації про наслідки нездорового способу життя є важливою для того, щоби бути усвідомленим щодо потенційних ризиків і проблем, які можуть виникнути внаслідок таких звичок. Наприклад, знання про те, що недостатня фізична активність може спричинити серцево-судинні захворювання або що нездорове харчування може призвести до ожиріння і хронічних захворювань, може вплинути на наше розуміння необхідності здорових звичок.

Освіта щодо здорового способу життя також відіграє важливу роль у формуванні свідомості про цінність здоров'я. Освідомлення про те, як наші дії і вибори впливають на наше фізичне й психічне благополуччя, може мотивувати нас приймати кращі рішення щодо нашого способу життя. Освіченість про користь здорових звичок може підтримати нас у формуванні позитивного ставлення до

здорового способу життя і зробити його невід'ємною частиною нашого повсякденного життя.

Усвідомлення впливу здорового способу життя на фізичне й психічне здоров'я може стимулювати нас до прийняття позитивних змін і впровадження здорових звичок. Це може включати зміну наших харчових звичок, початок регулярної фізичної активності, заборону вживання шкідливих речовин та покращення нашого психологічного благополуччя. Розуміння впливу здорового способу життя може надихнути нас на пошук і прийняття позитивних змін у своєму житті для досягнення більшого благополуччя і якості життя.

4. Стрес і емоційний стан: Управління стресом і емоціями є ключовими елементами стильового способу життя, оскільки вони впливають на наше фізичне й психічне благополуччя. Стрес може мати негативний вплив на наше здоров'я, спричиняючи такі проблеми, як висока кров'яний тиск, порушення сну, зниження імунітету та погіршення психологічного стану. У таких ситуаціях люди здорового способу життя зазвичай розвивають стратегії, які допомагають їм краще управляти стресом і емоціями.

Одна з таких стратегій - розробка стратегій релаксації. Це можуть бути різні методи, такі як медитація, глибоке дихання, йога або розслаблюючі вправи. Ці техніки допомагають знизити рівень стресу, заспокоїти розум і тіло, покращити настрої і сприяти загальному благополуччю.

Крім того, люди здорового способу життя також розвивають навички емоційного регулювання. Вони навчаються розпізнавати свої емоції, виражати їх належним чином і знаходити засоби для зменшення негативних емоцій або збільшення позитивних. Це може включати спілкування з близькими людьми, використання творчих виразних засобів, письмове ведення щоденників або залучення до діяльності, яка приносить радість і задоволення [21, с. 110].

Копінг-стратегії також є важливими для людей здорового способу життя. Це способи, якими ми впорядковуємося зі стресом і використовуємо ресурси, щоб знайти конструктивні рішення і засоби розв'язання проблем. Це може включати планування і організацію свого часу, розподіл завдань, звернення за підтримкою до

оточуючих людей або фахівців, а також здійснення самозагартовувань і пошук позитивних розваг.

Розвиток стратегій релаксації, емоційного регулювання і копінг-стратегій допомагає людям здорового способу життя ефективніше управляти стресом, уникати негативних звичок і зберігати фізичне й психічне благополуччя. Вони дозволяють нам зберігати енергію, бути більш присутніми і задоволеними у повсякденному житті, а також підтримувати здорові вибори, які сприяють нашому загальному самопочуттю і якості життя.

5. Соціальне середовище: Взаємодія з оточуючими людьми і соціальна підтримка грають важливу роль у формуванні стильового способу життя. Отримання підтримки, поради і прикладів від родини, друзів і соціального середовища може значно впливати на наші звички і вибори щодо здорового способу життя.

Соціальна підтримка може надихати нас до прийняття здорових звичок, таких як регулярна фізична активність, збалансоване харчування або вживання меншої кількості шкідливих речовин, таких як алкоголь або тютюн. Це стає можливим завдяки спостереженню за успішними прикладами здорового способу життя у нашому оточенні. Наприклад, коли ми бачимо, як наші близькі люди займаються спортом, готують здорову їжу або дотримуються здорових звичок, це може надихати нас і мотивувати до впровадження подібних змін у власне життя [22, с. 94].

Крім того, сприятливе соціальне оточення може створювати сприятливі умови для формування стильового способу життя. Наприклад, якщо у нашому робочому середовищі підтримуються здорові ініціативи, доступність здорових страв у кафе або можливість займатися фізичною активністю у робочий час, це сприяє створенню здорового середовища і підтримує наші зусилля у збереженні стильового способу життя.

Отже, взаємодія з оточуючими людьми, підтримка від родини, друзів та соціального середовища є важливими факторами, що впливають на формування стильового способу життя. Вони надають нам підтримку, мотивацію та можливість

бачити приклади здорового способу життя, що сприяє нашим зусиллям у досягненні й підтримці здорового й щасливого життя.

Ці психологічні механізми і взаємодія між ними розкривають складність і багатогранність процесу формування стильового способу життя. Дослідження в цій галузі допомагають краще розуміти, як психологічні фактори впливають на здоровий спосіб життя та як можна сприяти прийняттю і підтримці здорових звичок у людей.

2.3 Взаємозв'язок між стильовим способом життя та фізичним здоров'ям

Здоров'я людини є основною та найважливішою потребою, яка визначає її здатність до праці і сприяє гармонійному розвитку особистості. Існує тісний зв'язок між фізичною активністю і здоров'ям людини, і цей зв'язок має безліч позитивних проявів в організмі при розумно організованих фізичних вправах. М'язовий рух є основною біологічною функцією організму, який стимулює процеси зростання, розвитку та формування організму. Він також сприяє розвитку вищої психічної та емоційної сфери, активує діяльність життєво важливих органів і систем, підтримує та зміцнює їх, а також сприяє підвищенню загального тону. Рух є справжнім життям.

Останні наукові дослідження підтверджують цей факт, стверджуючи, що фізичні вправи корисні для всіх людей, незалежно від віку. Вони допомагають набутти впевненості у собі та жити активним життям. Особливо корисні аеробні фізичні вправи, які включають роботу великих м'язових груп і сприяють підвищенню обміну речовин, збільшенню постачання кисню до тканин та органів людини. До найпоширеніших аеробних вправ відносяться ритмічна гімнастика, аеробні танці, біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді, ходьба на лижах. Необов'язково обмежуватися лише одним видом аеробної активності, можна змінювати їх залежно від сезону та настрою. Головне, щоб інтенсивність та тривалість вправи відповідали аеробному режиму [23, с. 26].

Регулярна аеробна фізична активність має стійкий позитивний ефект на серцево-судинну та дихальну системи. Вона знижує серцевий викид крові у стані спокою і зменшує симпатичний тонус судин, що сприяє запобіганню розвитку гіпертонії. У людей, які ведуть активний спосіб життя, ризик розвитку гіпертонії знижується на 35-52% порівняно з фізично неактивними особами.

Фізична активність також сприяє поліпшенню ліпідного спектру крові, знижує рівень тригліцеридів і холестерину, зменшуючи ризик розвитку ішемічної хвороби серця, інфарктів та інсультів. Вона також знижує рівень фібриногену в крові, розріджує кров і запобігає утворенню тромбів. Крім того, фізичні навантаження благотворно впливають на вироблення інсуліну і поглинання м'язовою тканиною глюкози, що допомагає запобігти розвитку діабету.

Фізична активність в аеробному режимі сприяє збалансованому споживанню та витраті енергії, що допомагає знижувати масу тіла і зменшує ризик розвитку ожиріння. Заняття фізкультурою зменшують втрату кісткового кальцію у людей похилого віку, що сприяє зниженню швидкості розвитку остеопорозу. Фізично активні люди частіше відчують гарне самопочуття і настрій, вони стійкіші до стресів та депресії і мають здоровий сон. Загалом, смертність серед фізично активних людей на 40% нижча порівняно з особами з низькою фізичною активністю. Тому фізична активність має безмежний позитивний вплив на організм.

Низька фізична активність та шкідливі звички, такі як куріння та нерациональне харчування, сприяють розвитку факторів ризику, таких як ожиріння, гіпертонія, підвищений рівень холестерину в крові, що може призвести до серцево-судинних захворювань (інфаркт міокарда, інсульт), цукрового діабету 2 типу та деяких типів раку. Ці захворювання становлять значну частку глобального тягаря хвороб, смертності та інвалідності.

Рекомендації щодо оптимізації рівня фізичної активності включають наступне:

- Уникати малорухливого способу життя. Навіть невелика фізична активність краща, ніж її повна відсутність, і будь-яка форма фізичної активності має позитивний вплив на здоров'я.

- Для отримання значної користі для здоров'я, дорослим рекомендується підвищити рівень фізичної активності до помірного і проводити принаймні 150 хвилин на тиждень (2 години та 30 хвилин) або 75 хвилин (1 година та 15 хвилин) інтенсивної аеробної фізичної активності. Тривалість одного заняття при аеробних навантаженнях повинна бути не менше 10 хвилин і розподілятися протягом тижня.
- Для отримання додаткових переваг для здоров'я, рекомендується дорослим збільшити тривалість фізичної активності до 300 хвилин на тиждень (5 годин) у формі помірних аеробних навантажень, або до 150 хвилин на тиждень у формі інтенсивних аеробних навантажень. Додаткові сеанси фізичної активності можуть виявитися вельми корисними для підтримки здоров'я.

Щоб уникнути ускладнень під час фізичних тренувань, рекомендується почати з консультації з лікарем. Лікар проведе необхідні обстеження, огляд та з'ясує наявність протипоказань для фізичної активності на підставі анамнезу, скарг та результатів додаткових досліджень, таких як аналізи, ЕКГ, флюорографія або УЗД серця.

Фізична активність у формі аеробних тренувань сприяє регуляції балансу енергії, споживанню та витраті енергії, а також допомагає знижувати масу тіла, зменшуючи ризик розвитку ожиріння. Вправи в аеробному режимі допомагають уповільнювати втрату кісткового кальцію у людей похилого віку, що сприяє зниженню швидкості розвитку остеопорозу. Фізично активні люди частіше відчують покращене самопочуття, настрій та мають більшу стійкість до стресів і депресії. Крім того, вони зазвичай мають кращий сон. Загалом, смертність серед фізично активних людей є на 40% нижчою, ніж у тих, хто має низький рівень фізичної активності. Таким чином, фізична активність має безмежно позитивний вплив на організм.

Низька фізична активність та шкідливі звички, такі як куріння та нерациональне харчування, сприяють розвитку факторів ризику, таких як ожиріння, гіпертонія та підвищений рівень холестерину в крові, що може призвести до серцево-судинних захворювань (наприклад, інфаркту міокарда та інсульту),

цукрового діабету 2 типу та деяких видів раку. Ці захворювання становлять значну частку глобального тягаря хвороб, смертності та інвалідності.

Сучасні рекомендації стосовно оптимізації рівня фізичної активності включають:

- Уникати сидячого способу життя. Навіть невелика фізична активність краща, ніж повна її відсутність, і будь-яка форма фізичної активності має позитивний вплив на здоров'я.
- Дорослим рекомендується підвищити рівень фізичної активності до помірного і проводити принаймні 150 хвилин на тиждень (2 години та 30 хвилин) або 75 хвилин (1 година та 15 хвилин) інтенсивних аеробних тренувань. Час тренування повинен бути не менше 10 хвилин, а тренування розподіляться протягом тижня.
- Щоб отримати додаткові користі для здоров'я, дорослим рекомендується збільшити фізичну активність до 300 хвилин на тиждень (5 годин) у формі помірних аеробних тренувань або до 150 хвилин на тиждень у формі інтенсивних аеробних тренувань. Заняття більшою кількістю часу також приносить значні користі для здоров'я.

Щоб уникнути ускладнень під час фізичних тренувань, рекомендується звернутися до лікаря для консультації. Лікар проведе необхідне обстеження та огляд, а також врахує наявність протипоказань для фізичної активності, вивчивши анамнез, скарги та можливо виконавши додаткові дослідження, такі як аналізи крові, ЕКГ, флюорографію або УЗД серця.

Висновки до другого розділу.

Дослідження впливу стильового способу життя на фізичне здоров'я свідчать про тісну взаємозв'язок між нашими життєвими звичками та станом організму. Емпіричні дані підтверджують, що негативні звички, такі як недостатня фізична активність, нераціональне харчування, куріння та вживання алкоголю, сприяють розвитку різноманітних захворювань та погіршенню загального стану здоров'я.

З іншого боку, позитивні зміни в стильовому способі життя, такі як регулярна фізична активність, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок, мають помітний вплив на здоров'я людини. Фізична активність у аеробному режимі сприяє збалансованості енергії, зниженню маси тіла та запобігає розвитку ожиріння. Заняття фізкультурою також допомагають знижувати швидкість втрати кісткового кальцію у людей похилого віку, зменшуючи ризик розвитку остеопорозу.

Крім того, фізично активні люди частіше відзначають гарне самопочуття, покращений настрій, більшу стійкість до стресів та депресії, а також здоровіший сон. Існує доказовий зв'язок між рівнем фізичної активності та зниженою смертністю, де фізично активні люди мають на 40% менший ризик смерті порівняно з особами, що мають низьку фізичну активність.

Таким чином, вплив стильового способу життя на фізичне здоров'я є незаперечним. Позитивні зміни у стилі життя, спрямовані на збереження та покращення фізичного здоров'я, включаючи активну фізичну активність, збалансоване харчування та відмову від шкідливих звичок, можуть бути важливими факторами для попередження захворювань та збереження оптимального стану здоров'я.

Розділ 3: Емпіричне дослідження соціально-психологічних детермінант фізичного здоров'я людини

3.1 Методи дослідження

У цьому розділі висвітлено основні цілі дослідження, що стосуються впливу психологічних факторів на стан здоров'я студентів під час дистанційного навчання, а також викладено основні етапи його проведення. Описано перебіг емпіричного дослідження, яке було проведено з метою вивчення можливого впливу психологічних чинників на стан здоров'я студентів під час дистанційного навчання. Учасниками дослідження стали 15 дівчат і 5 хлопців студентів 1-4 курсів, віком від 17 до 21 року. Дослідження відбувалося в онлайн форматі, де всі респонденти мали достатньо часу для уважного проходження методик. Усі учасники дослідження перебували на дистанційному навчанні. Дослідниками була надана чітка інструкція для проходження кожної методики, а також бланки для заповнення (див. Додатки А, Б, В). Результати проведених методик відображені у Додатку Г.

Основними етапами емпіричного дослідження були:

1. Перший етап, передбачав вивчення та теоретичний аналіз проблеми дослідження, підбір психодіагностичних методів. У процесі дослідження були використані такі методи: теоретичні - методи аналізу та синтезу, інтерпретації та узагальнення; емпіричні - методи тестування.
2. Для проведення дослідження була використана методика "Шкала тривожності" (адаптація М.М. Пейсахова), яка дозволила оцінити рівень тривожності учасників.
3. Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса) була використана для оцінки мотивації учасників до досягнення успіху.
4. Самооцінка здоров'я за Войтенко В. П. була використана для отримання оцінки учасниками свого стану здоров'я.

Другий етап дослідження передбачав організацію та проведення. Учасники отримали коротку інструкцію, після чого їм було надіслано поштою документ Microsoft Word з методиками та відповідними інструкціями. В документі була

надана детальна інформація про кожну техніку. Вказування конфіденційних даних у файлі не було необхідним, оскільки методики цього не вимагали.

Третій етап дослідження включав обробку отриманих результатів. Проводилась первинна обробка початкових даних для кожної методики, компонування матеріалу, введення даних у таблиці та графічне представлення результатів.

Четвертий етап включав інтерпретацію отриманих результатів та їх оформлення. На цьому етапі дані були структуровані та інтерпретовані згідно з кожною з використаних методик. Всі статистично значущі показники були пояснені відповідно до опису шкал, що використовувалися у вибраних методах.

3.2 Вибір дослідницької вибірки

Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова).

Дев'ятнадцяте видання опитувальника Тейлора, що було опубліковане у 1953 році, проводило дослідження тривожності на рівні особистості та ситуації та використовувалося для визначення характеристик тривоги. Цей метод включав конспекти, що пов'язані з активностями та контекстами соціальної взаємодії. "Я-образ" (тривожність самооцінки) був призначений для вимірювання характеристик тривоги. У студентському віці тривожність пов'язана з нерозв'язаними проблемами та очікуваннями у всіх сферах життєдіяльності, зокрема в особистісному і професійному самовизначенні та міжособистісній взаємодії. Методика складається з 50 тверджень, на які респонденти повинні відповісти "так" або "ні". Тест триває приблизно 15-30 хвилин.

Бланк опитувальника Тейлора представлений у Додатку Б.

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса)

При використанні методики діагностики мотивації до успіху, розробленої Елерсом, враховується наступне положення: особистість, у якої переважає мотивація до успіху, вважає низький або середній рівень ризику більш бажаним. Вони зазвичай уникають високого ризику. Люди зі сильною мотивацією до успіху

часто мають більш скромні надії на успіх, ніж ті, у кого слабка мотивація. Однак, такі особи докладають багато зусиль для досягнення своєї мети. Методика включає 41 твердження, на які респондентам потрібно відповісти "так" або "ні", виражаючи свою згоду або незгоду з твердженням. Для підрахунку результатів необхідно підсумувати бали за відповіді "так" і "ні" згідно з ключем. Результати оцінюються за шкалою від 1 до 10 балів: менше 11 балів вказує на низький рівень мотивації, від 11 до 16 - середній рівень мотивації, більше 21 - дуже високий рівень мотивації. Таким чином, було визначено рівень мотивації студентів. Бланк опитувальника Т. Елерса наведено у Додатку А.

Самооцінка здоров'я за В. Войтенко

Для оцінки здоров'я була використана методика самооцінки здоров'я Войтенка. Ця методика включає 24 запитання та дві колонки відповідей. У першій колонці респондентам потрібно відповісти "так" або "ні", а в другій колонці, за винятком останнього запитання, вибрати одну з відповідей: "добре", "задовільно", "погано" або "дуже погано". Перші 26 запитань оцінюються так: за кожну відповідь "так" респондент отримує 1 бал, а за кожну відповідь "ні" - 0 балів. Остання цифра визначає кількісну самооцінку здоров'я. Якщо відповідь на останнє запитання є "погано" або "дуже погано", додається 1 бал. Загальна оцінка анкети визначається шляхом підрахунку набраних балів.

Ця методика є заключною та дозволяє встановити рівень фізичної підготовки респондента на основі його власної самооцінки. У зв'язку з дистанційним навчанням, у респондентів можуть виникати питання щодо підтримки фізичного здоров'я, включаючи психологічні аспекти. Тому проходження саме цієї методики є важливим для отримання результатів та надання рекомендацій щодо самопочуття студентів.

Бланк опитувальника В. Войтенка наведено у Додатку В.

3.3 Аналіз результатів дослідження

Згідно з результатами проведеного емпіричного дослідження, виявлено, що при дистанційному навчанні студенти демонструють високий рівень тривоги. Застосування шкали тривожності (адаптованої М. Пейсаховим на основі шкали Тейлора) показало, що лише у 5% респондентів (тобто у однієї особи) спостерігається низький рівень тривоги (див. таблицю 3.3.1 та рисунок 3.3.1).

Таблиця 3.3.1

Розподіл учасників дослідження залежно від рівня тривоги та представлення результатів у відсотках.

Рівень тривоги	Розподіл респондентів	Відсоткове співвідношення
Низький	1	5%
Нижче середнього	3	15%
Середній	5	25%
Вище середнього	5	25%
Високий	6	30%

Рис.3.3.1

Розподіл респондентів за рівнем тривожності виражений у відсотках.



Згідно з таблицею 3.3.1 та рисунком 3.3.1, більшість респондентів (25% та 30%) мали тривожність на вищому рівні, ніж середній. Це може проявлятися у студентів на психологічному рівні через посилене почуття страху, занепокоєння, дратівливості та тривожні очікування. Також, вони можуть відчувати дискомфорт у спілкуванні з батьками, одногрупниками та друзями. Під час дистанційного навчання тривожність може проявлятися через проблеми зі сном та концентрацією, а на фізіологічному рівні - у вигляді головних болів, тремтіння м'язів та постійної втоми. Інші 15%, 5% та 25% досліджуваних виявили середній або низький рівень тривожності, що свідчить про їх спокійну природу та незважання на загрози для свого здоров'я. Ці студенти не виявляють емоційну тривогу, тому звичайне занепокоєння легше переживається ними порівняно з тривожними особистостями. За допомогою методики діагностики мотивації до успіху (Т. Елерса) було встановлено, що у студентів низький рівень мотивації до успіху (10 респондентів), що становить 50% від усіх проходжених методики студентів. Результати представлені в таблиці 3.3.2 та рисунку 3.3.2.

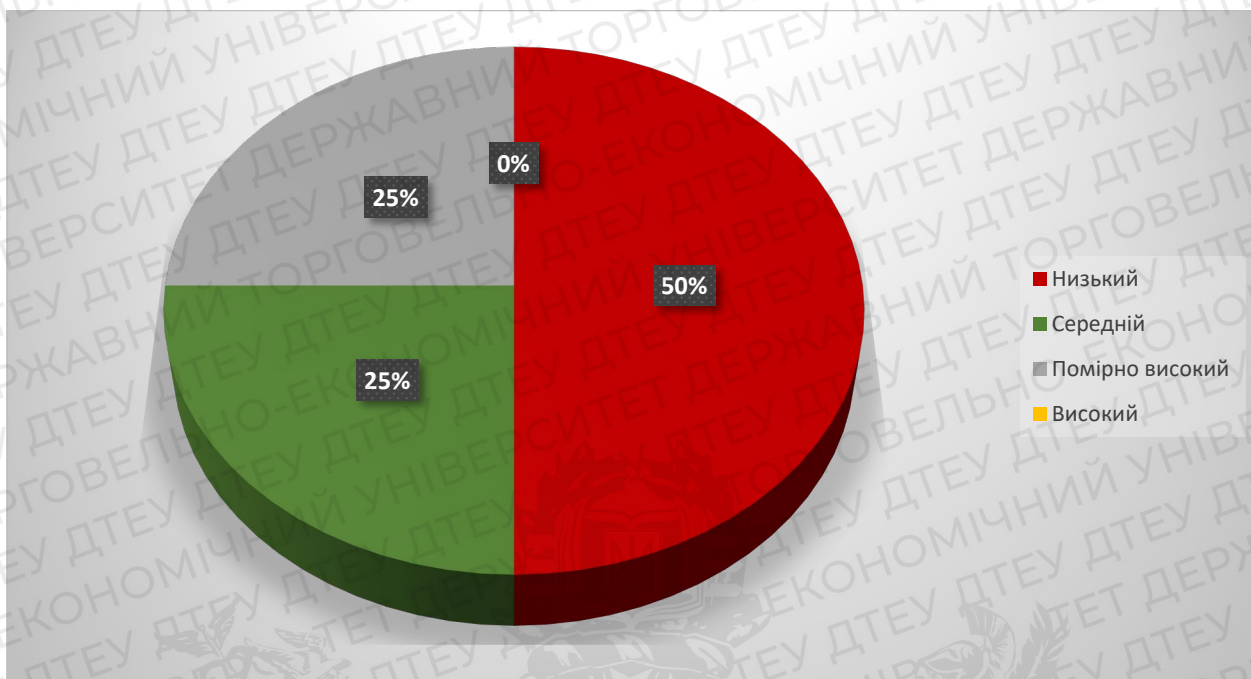
Таблиця 3.3.2

Розподіл респондентів за рівнем мотивації до успіху був відтворений у відсотках.

Рівень мотивації	Розподіл респондентів	Відсоткове співвідношення
Низький	10	50%
Середній	5	25%
Помірно високий	5	25%
Високий	0	0%

Рис.3.3.2

Розподіл респондентів за рівнем мотивації до успіху був відображений у відсотках.



Результати методики вимірювання мотивації до успіху (згідно рис. 3.3.2 та табл. 2.2.2) свідчать про те, що понад половина (50%) учасників методики проявляють низький рівень мотивації. Це означає, що ці особистості не виявляють великого бажання до складних завдань, що виникають у житті, і не виявляють значної зацікавленості в фізичних вправах або здоровому способі життя. Інші результати методики показують, що 25% респондентів мають середній рівень мотивації, а ще 25% мають помірно високий рівень мотивації. Це свідчить про здатність студентів і їх бажання покращувати своє життя та адаптуватися до нових умов, таких як дистанційне навчання або велика кількість завдань. Важливо зазначити, що вони також демонструють здатність подолати негативні психологічні чинники, такі як тривога.

Стосовно методики самооцінки здоров'я за В. Войтенко, було проведено аналіз та оцінку результатів студентами щодо їхнього самооцінювання стану здоров'я (згідно табл. 3.3.3 та рис. 3.3.3). Виявлено, що найбільш поширені показники стану здоров'я серед респондентів - це задовільний та незадовільний (відповідно 25% та 35% студентів).

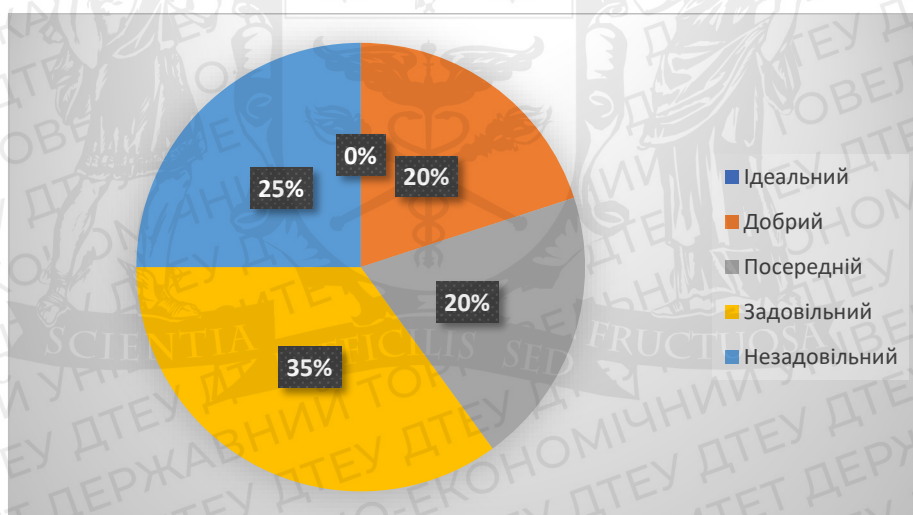
Таблиця 3.3.3

Поділ учасників дослідження за рівнем самооцінки здоров'я та представлення результатів у відсотках.

Рівень самооцінки здоров'я	Розподіл респондентів	Відсоткове співвідношення
Ідеальний	0	0%
Добрий	4	20%
Посередній	4	20%
Задовільний	7	35%
Незадовільний	5	25%

Рис.3.3.3

Розподіл респондентів за рівнем самооцінки здоров'я представлений у відсотках.



Таблиця 3.3.3 та рисунок 3.3.3 відображають найбільший показник самооцінки здоров'я - "задовільний" і "незадовільний", які є двома найнижчими рівнями. Це свідчить про необхідність звернення уваги студентів на рекомендації щодо поліпшення їх самопочуття. Результати самооцінки здоров'я "добрий" та "посередній" однакові і становлять по 20%. Це може означати, що в них можуть бути деякі проблеми зі здоров'ям, але вони не є критичними і незначними. Найнижчий показник "ідеальний стан" отримав 0%, що свідчить про те, що дуже мало студентів можуть похвалитися ідеальним самопочуттям.

Висновки до третього розділу.

В даному розділі розкрито опис та проведено дослідження, що стосується впливу соціально-психологічних чинників на стан здоров'я студентів під час дистанційного навчання, а також виконується робота над визначенням основних етапів цього дослідження. Описано хід проведення емпіричного дослідження та визначено такі етапи як: підбір психодіагностичних методик, організація і проведення дослідження, обробка результатів та їх інтерпретація.

Перша методика, застосована для дослідження, використовувала шкалу тривожності (Тейлора, адаптація М. Пейсахова). Результати показали, що лише у 5% респондентів (1 людина з 20 студентів) був низький рівень тривожності, що свідчить про високий рівень тривоги серед студентів. Описано, як цей високий рівень тривоги впливає на психічний та фізіологічний стан студентів.

За результатами другої методики, яка включала діагностику особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса), виявлено, що у студентів спостерігається низький рівень мотивації до успіху (10 респондентів), що становить 50% від усіх студентів, що проходили методику. Описано, як цей низький та середній рівень мотивації впливає на життя студентів.

Третя методика, самооцінка здоров'я (В. Войтенко), була використана для оцінки студентами свого стану здоров'я. Результати показали, що найбільш поширені категорії оцінки були "задовільний" і "незадовільний" стан здоров'я, які склали відповідно 25% і 35% від загальної кількості респондентів.

Отже, отримані результати дослідження дають можливість сформулювати теорію про вплив соціально-психологічних детермінант, таких як низька мотивація та високий рівень тривоги, на зниження рівня фізичного самопочуття студентів.

Висновки

У процесі дослідження для написання дипломної роботи були розглянуті й проаналізовані різні аспекти здорового способу життя на підставі літературних джерел. Було проведено вивчення концепції здорового способу життя, що включає комплексний підхід до підтримки фізичного та психічного благополуччя людини.

Також були досліджені методи та організаційні аспекти, які використовуються для вивчення зв'язку між станом здоров'я та способом життя. Були проаналізовані сучасні методики та підходи, що використовуються у наукових дослідженнях для визначення впливу різних факторів на здоров'я, включаючи фізичну активність, харчування, шкідливі звички, стрес та інші.

Дослідження також включало вивчення зовнішніх та внутрішніх факторів, які впливають на залучення студентської молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Було проаналізовано соціальне оточення, сімейні та шкільні фактори, мотивацію та інтереси студентів, доступність спортивних закладів та програм.

В результаті дослідження були зроблені основні висновки, що підтверджують важливість здорового способу життя та його зв'язку зі студентською молоддю. Було виявлено, що здоровий спосіб життя має позитивний вплив на фізичне та психічне здоров'я, а також на академічну успішність та загальну життєздатність студентів.

Також були освітлені та оцінені організаційні аспекти та методи дослідження, які використовуються для вивчення зв'язку між здоров'ям та способом життя. Це дає змогу поліпшити підходи до проведення подальших досліджень та розробки програм здоров'я, спрямованих на студентську молодь.

Отримані результати дослідження мають практичне значення, оскільки їх можна використовувати для розробки та впровадження програм пропаганди здорового способу життя серед студентів. Це сприятиме підвищенню рівня здоров'я та благополуччя молоді, а також допоможе їм успішно адаптуватися до навчального та соціального середовища.

Список літератури

1. Волошко Н.І. Основні критерії, показники й чинники здорового способу життя особистості / Н.І. Волошко // Актуальні проблеми психології. Том. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Частина 25-26. / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, 2010. – К.: Вид-во «А.С.К.», 2010. – С. 365 – 373.
2. Волошко Н.І. Головні підходи до аналізу проблеми здорового способу життя / Н.І. Волошко // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. XII, част. 4. – К., 2010. – С. 75 - 83.
3. Волошко Н.І. Побудова психодіагностичних методик «здоровий спосіб життя» (мотиваційний і емоційний компоненти) / Н.І. Волошко // Структура особистості обдарованої дитини у віковому вимірі: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару 20 жовтня 2010 року. – К.: Вид-во ТОВ «Інформаційні Системи», 2010. – С. 58 - 66.
4. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з «Фізичного виховання»: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С. А. Чернігівська. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с
5. Сущенко Л. П. Акмеологія у системі вищої фізкультурної освіти / Л. П. Сущенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт”. Зб. наукових праць) за ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Випуск 3К (45) 14 – С. 402-405.
6. Левченко Г. Г. Питання теорії «технології навчання» в освіті / Г. Г. Левченко, В. Д. Атаманов, Ю. К. Удовиченко [и др.] // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. 2010. – № 2. – С. 36-37
7. Back, M. D., Küfner, A. C., Dufner, M., Gerlach, T. M., Rauthmann, J. F., &

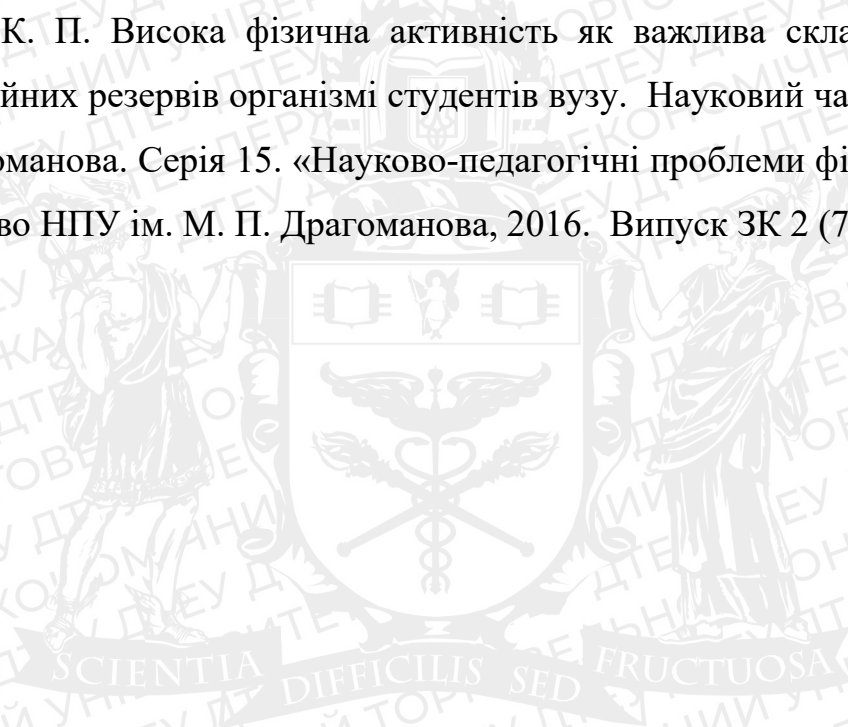
8. Denissen, J. J. (2013). Narcissistic admiration and rivalry: disentangling the bright and dark sides of narcissism. *Journal of personality and social psychology*, 105(6), 1013–1037. doi:10.1037/a0034431
9. Bellino, S., Bozzatello P., Paradiso D., Brignolo E., & Bogetto F. (2011). Obsessions and compulsions in patients with borderline personality disorder: clinical characteristics and insight. *Journal of Psychopathology of cial journal of the Italian society of psychopathology*, 2-2011. Retrieved from <https://www.jpsychopathol.it/article/obsessions-and-compulsions-in-patients-with-borderline-personality-disorder-clinical-characteristics-and-insight/>
10. Berkowski, M., & MacDonald, D. A. (2014). Childhood Trauma and the Development of Paranormal Beliefs. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 202(4), 305–312. doi:10.1097/nmd.0000000000000123
11. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2013. № 1. С. 94–98.
12. Бойчук Ю. *Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження*. Харків, 2017. 488 с
13. Данішевський Н. Характеристика стану рухової активності студентської молоді. Зб. наук.-пр. інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурнооздоровчої роботи». Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2022. С. 88-92.
14. Дмитришин Н. Готовність до використання дистанційних освітніх технологій як умова професійної мобільності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту. Зб. наук.-пр. конференції «Наука та освіта в дослідженнях молодих учених». Харків, 2020. С. 96-98.
15. Куриш Н. Методи вимірювання рухової активності у дослідженнях, пов'язаних з визначенням якості життя осіб похилого віку. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорт*. №2 2012. 56-61
16. Меркулова З. Аналіз рухової культури студентів вищих технічних навчальних закладів. *Молода спортивна наука України*. 2004. Вип. 8. С. 227–230.

19. Наталія Гураль. Рівень фізичної активності студенток спеціальної медичної групи. Молода спортивна наука України. 2019. № 3. С. 90-95
20. Ольховик А. Діагностика рухових можливостей у практиці терапевта. навч. посіб. Суми, 2018. 145 с
21. Петренко Ю., Ашанін В. Про актуальність формування рухових компетенцій студентів вищих закладів освіти. Фізична культура спорт та здоров'я : матеріали XVII Міжнар. наук. конф. Харків : держ. академ. фіз. культ. 2017. С. 84-87.
22. Пляка Л., Кайдалова Л., Шаповалова В. Фізична культура та психофізіологічний тренінг : навч. посіб. Харків, 2018. 108 с.
23. Потапова Л., Панчишина О., Потапова О. Формування мотивації на здоровий спосіб життя серед молоді. Спортивний вісник Придністров'я. 2006. № 2. С. 39–41.
24. Ровний А. С. Фізіологія рухової активності. 2014. 344 с.
25. Петренко Ю., Ашанін В. Про актуальність формування рухових компетенцій студентів вищих закладів освіти. Фізична культура спорт та здоров'я : матеріали XVII Міжнар. наук. конф. Харків : держ. академ. фіз. культ. 2017. С. 84-87.
26. Пляка Л., Кайдалова Л., Шаповалова В. Фізична культура та психофізіологічний тренінг : навч. посіб. Харків, 2018. 108 с.
27. Потапова Л., Панчишина О., Потапова О. Формування мотивації на здоровий спосіб життя серед молоді. Спортивний вісник Придністров'я. 2006. № 2. С. 39–41.
28. Handbook for Canada's physical activity guide to healthy active living, Health Canada, Canadian Society for Exercise Physiology. <http://www.helthcanada.ca/paguide> (дата звернення: 24. 05. 2023)
29. World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. (2020). World Health Organization annual report 2019 WHO Country Office Lebanon: health for all. World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/333249> (дата звернення: 24.05.2023)

30. Горобей М. П. Рухова активність як фактор самозбережувальної поведінки студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2016. Вип. 139. Ч. II. С. 40–42.

31. Земська Н. Характеристика рухової активності студентської молоді [Електронний ресурс] Режим доступу : file:///C:/Users/admin/Downloads/Fvs_2012_3_53.pdf (дата звернення: 24. 05. 2023).

32. Мелега К. П. Висока фізична активність як важлива складова підвищення адаптаційних резервів організму студентів вузу. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури». К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2016. Випуск ЗК 2 (71) 16. С. 207-210.



ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса)

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень. При згоді з твердженням поруч з його цифровим позначенням ставите на бланку для відповіді знак «+» («так»), при незгоді - знак «-» («ні»).

Текст опитувальника

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на деякий час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли в мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. По відношенню до себе я більш суворий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолубство.
18. Зазвичай помітно, коли я працюю без натхнення.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.

21. Треба покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей, важливіших, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я розташований до роботи, я роблю її краще і кваліфікованішими, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж робота інших.
38. Багато чого, за що я беруся, я не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я можу піти й на крайні заходи.

Ключ. Обробка результатів. По 1 балу проставляється за відповідь «так» за наступними пунктами опитувальника: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41; «Ні»: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і

39. Відповіді по пунктах 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються.

Підраховується загальна сума балів.

1-10 балів – низька мотивація до успіху. 11-16 – середній рівень мотивації.

17-20 – помірковано високий рівень мотивації.

Понад 21 бал – надто високий рівень мотивації до успіху.



ДОДАТОК Б

Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М. Пейсахова).

Інструкція. Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.

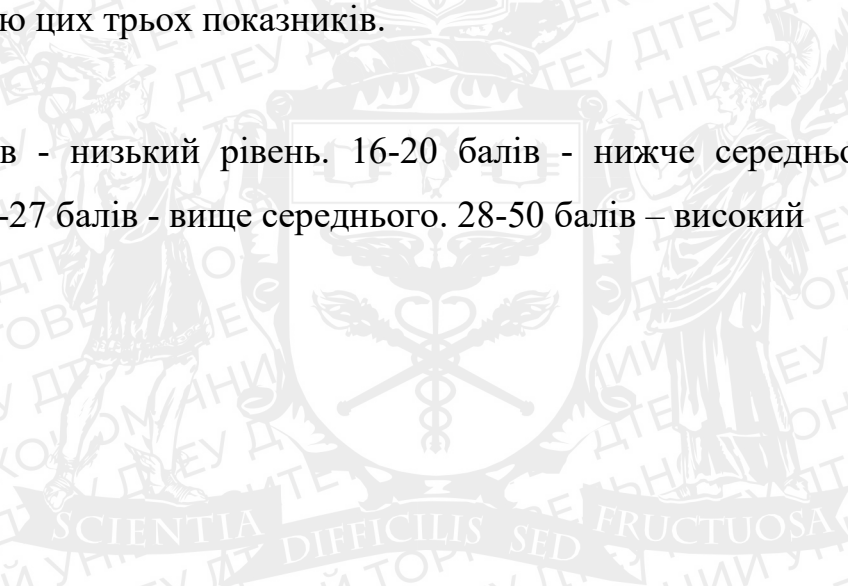
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.

46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Ключ. У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50

- кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень. 16-20 балів - нижче середнього. 21-23 бали - середній. 24-27 балів - вище середнього. 28-50 балів – високий



ДОДАТОК В

«Самооцінка здоров'я» за В. Войтенко.

Інструкція. На перші 26 запитань передбачені відповіді «так» або «ні», на останнє «добрий», «задовільний», «поганий», «дуже поганий».

Табличка опитування

Питання	Відповідь	Оцінка
1. Чи турбує Вас головний біль?		
2. Чи можна сказати, що Ви легко прокидаєтесь від будь-якого шуму?		
3. Чи турбує Вас біль в області серця?		
4. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився зір?		
5. Чи вважаєте Ви, що у Вас погіршився слух?		
6. Чи вживаєте Ви не кип'ячену воду?		
7. Чи турбує Вас біль в суглобах?		
8. Чи впливає на Ваше почуття зміна погоди?		
9. Чи бувають у Вас періоди, коли після хвилювання важко заснути?		
10. Чи турбують Вас закрепи?		
11. Чи турбує вас біль в області печінки?		
12. Чи буває у Вас головокружіння?		
13. Чи стало Вам важче зосереджуватись, ніж раніше?		
14. Чи турбує Вас послаблення пам'яті?		
15. Чи відчуваєте Ви у різних областях тіла поколювання, "ковзання мурашок"?		
16. Чи турбує Вас дзвін, або шум у вухах?		
17. Чи тримаєте Ви для себе в домашній аптечці один з наступних медикаментів: анальгін, но-шпу, серцеві краплі?		
18. Чи бувають у Вас на ногах набряки?		
19. Чи доводиться Вам відмовлятися від деяких страв?		
20. Чи буває у вас задуха при швидкій ходьбі?		

21.	Чи турбує Вас біль в області попереку?		
22.	Чи вживаєте у лікувальних цілях мінеральну воду?		
23.	Чи легко Вам розплакатись у певній ситуації?		
24.	Чи ходите Ви на пляж?		
25.	Чи бувають у Вас періоди, коли Ви відчуваєте себе пригнічено?		
26.	Чи вважаєте Ви, що Ваша працездатність погіршилась?		
27.	Як Ви оцінюєте стан свого здоров'я?		

Ключ. Перші 26 запитань оцінюються наступним чином: респонденту нараховується 1 бал за кожну відповідь «так», за відповідь «ні» - 0 балів. Підсумкова цифра дає кількісну самооцінку здоров'я. Відповідно, якщо на останнє питання дана відповідь "поганий", "дуже поганий", додається 1 бал.

0-3 Ідеальний

4-7 Добрий

8-13 Посередній

14-20 Задовільний

21-27 Незадовільний

ДОДАТОК Г

Звідна таблиця отриманих даних за методиками

№ Респондента	«Самооцінка здоров'я» за В. Войтенко.	Шкала тривожності (Шкала Тейлора, адаптація М. Пейсахова).	Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса)
1	21-незадовільний	39-висока трив.	8-низька
2	22- незадовільний	37- висока трив.	4- низька
3	21- незадовільний	42- висока трив.	7- низька
4	23- незадовільний	35- висока трив.	8- низька
5	22- незадовільний	40- висока трив.	6- низька
6	15-задовільний	38- висока трив.	9- низька
7	16- задовільний	24-вище серед.	7- низька
8	17- задовільний	25- вище серед	6- низька
9	16- задовільний	26- вище серед	7- низька
10	18- задовільний	24- вище серед	9- низька
11	15- задовільний	26- вище серед	14-середня
12	17- задовільний	21- середня	12- середня
13	8- посередній	22- середня	15- середня
14	10- посередній	23- середня	13- середня
15	12- посередній	21- середня	13- середня
16	10- посередній	21- середня	17- поміркована
17	5-добрий	18- нижче середня	18- поміркована
18	6- добрий	16- нижче середня	20- поміркована
19	4 - добрий	17- нижче середня	20- поміркована
20	5- добрий	18- нижче середня	17- поміркована

