

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

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Студентки 4 курсу, 7–ї групи
спеціальності 053 психологія
спеціалізації психологія

Ілленко Альони
Миколаївни

Науковий керівник:
доктор психол. наук,
професор

Корольчук Валентина
Миколаївна

Керівник освітньо-професійної
програми:

Юник Іван
Дмитрович

КИЇВ 2023

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ	7
Висновки до розділу 1	21
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ, ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТИНГЕНТУ ОБСТЕЖУВАНИХ	23
Висновки до розділу 2	37
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	38
3.1 Психологічні детермінанти здорового способу життя особистості	38
3.2 Практичні рекомендації щодо забезпечення здорового способу життя особистості	44
Висновок за розділом 3	47
ВИСНОВОК	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52

ВСТУП

Актуальність дослідження. Здоровий спосіб життя - це сукупність певних моделей поведінки, звичок і обмежень, пов'язаних з оптимізацією якості життя, включаючи соціальні, психічні, духовні та фізичні фактори, а також зниженням ризику захворювань. Здоровий спосіб життя виражає зосередженість на створенні, підтримці та покращенні особистого здоров'я та здоров'я громади, включаючи все те, що сприяє оптимальному здоров'ю, а також професійному, соціальному та сімейному функціонуванню.

Література, реклама, повсякденне спілкування та інші інформаційні канали звертаються до можливості збереження та покращення здоров'я за допомогою певних засобів з "чудодійними властивостями" (тієї чи іншої фізичної активності, біологічно активних харчових добавок, духовних тренувань, фізичного очищення). - можливість збереження та покращення здоров'я за допомогою цих засобів. Ці методи є численними. Однак деякі терапії не впливають на всю психічну і фізичну структуру людини і тому не призводять до бажаного стійкого поліпшення здоров'я. Спроба радикально поліпшити здоров'я будь-якими засобами є принципово хибною, оскільки не враховує різноманітних взаємодій функціональних систем, з яких складається людський організм, а також взаємозв'язків між людиною і фізичними агентами.

Психологічне здоров'я є чи не найважливішим аспектом, який пронизує всю життєдіяльність людини. Проблеми, які виникають у дитинстві, можуть сміливо слідувати за нами в інші освітні та професійні інституції. Психологія здоров'я може допомогти нам дізнатися більше про те, як подолати ці проблеми. Психологія здоров'я - це специфічний набір освітніх, наукових і професійних галузей, в яких психологія як дисципліна сприяє зміцненню і підтримці здоров'я, профілактиці і лікуванню захворювань, виявленню причинних і

діагностичних корелятив здоров'я, хвороби і пов'язаних з ними дисфункцій, а також аналізу і вдосконаленню систем охорони здоров'я і формулюванню стратегій (політик) охорони здоров'я.

Виходячи з наведених вище міркувань, склад здорового способу життя повинен включати різні елементи, пов'язані з усіма аспектами фізичного, психічного, соціального і духовного здоров'я.

Існують дослідження присвячені різним аспектам проблеми становленню й розкриттю питань збереження психологічного здоров'я та забезпечення здорового способу життя. Дослідженням цієї проблеми займалися Г.Л. Апанасенко, Т.Є. Бойченко, О.В. Вакуленко, В.П. Петленко, І.І. Галецька, В.П. Горашук, Л.І. Гриценко, О.В. Губенко, О.Д. Дубогай, І.А. Зязюн, О.М. Кокун, С.В. Кириленко, Н.М. Колотій, С.В. Лапаєнко, А.Е. Лічко, С.Д. Максименко, Г.С. Нікіфорова, Ю.М. Орлова, В.Г. Панок, О.І. Петрик, О.В. Ревуцька, В.В. Рибалко, С.О. Свириденко, Р.І. Сірко, Л.П. Сущенко, Т.М. Титаренко, Т.Є. Федорченко, Б.Й. Цуканова, Т.С. Яценко та багато інших, праці яких включають аналіз ключових категорій, наукове обґрунтування зумовленості способу життя людини і стану її здоров'я, а також узагальнення й аналіз напрацювань учених з досліджуваної проблеми.

Об'єкт дослідження: здоровий спосіб життя як психологічна категорія.

Предмет дослідження: психологічні засади здорового способу життя людини.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично з'ясувати психологічні детермінанти здорового способу життя особистості та розробити практичні рекомендації щодо його забезпечення.

Відповідно до мети були поставлені такі **завдання** дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз наукових досліджень щодо психологічних засади здорового способу життя у науковій літературі;

- визначити організацію, обґрунтувати психодіагностичний інструментарій та охарактеризувати контингент обстежуваних;
- з'ясувати психологічні детермінанти здорового способу життя особистості;
- розробити практичні рекомендації щодо забезпечення здорового способу життя особистості.

Для реалізації поставлених завдань було використано такі **методи дослідження:**

-теоретичні — аналіз, систематизація та порівняння різних наукових поглядів на питання психологічних засад здорового способу засад в сучасній науковій літературі.

-емпіричні — проведення різнопланових тестувань для визначення у досліджуваного контингенту ставлення до аспектів здорового способу життя.

-математичні — обчислення результатів емпіричного дослідження.

Емпірична база дослідження: у дослідженні взяли участь 30 осіб від 23 до 35 років. Дослідження було проведено на базі Державного торговельно-економічного університету.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в наступному:

- Проведено аналіз, систематизовано та здійснено порівняння різних наукових поглядів щодо питання психологічних засад здорового способу життя в сучасній літературі.

- Організовано та проведено сучасні різнопланові тестування для визначення у досліджуваного контингенту ставлення до аспектів здорового способу життя.

- Визначено показники мотивації сучасної молоді відносно здорового способу життя, їх ставлення до психологічних аспектів ЗСЖ.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що отримані результати емпіричного дослідження щодо психологічних аспектів

здорового способу життя можуть бути використані під час формування професійних компетенцій; під час роботи з молоддю у різноманітних освітніх закладах; шкільними практичними психологами; центрами післядипломної підготовки.

Разом з тим, практичне значення отриманих результатів полягає у використанні отриманого психодіагностичного інструментарію щодо психологічних аспектів здорового способу життя у майбутніх наукових розвідках.

Апробація роботи: «Вектори соціальної, організаційної та економічної психології» (Київ, 2023 рік).

Структура роботи: дипломна робота складається зі вступу, 3-х розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ЩОДО ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Здоров'я людини є досить складним явищем і може розглядатися як філософська, соціально-економічна, біологічна, медична та соціально-психологічна категорія, як об'єкт споживання, як капітальний внесок, як індивідуальна та суспільна цінність, як системне, динамічне явище, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем і постійно змінює це середовище. У сучасних дослідженнях здоров'я розрізняють біомедичний, соціальний та гуманістичний підходи.

У сучасних гуманістичних концепціях здоров'я представляється як "здоров'я заради здоров'я", що дозволяє говорити про можливості, які здоров'я відкриває перед суспільством. Згідно з цим підходом, здоров'я є одним з

найважливіших ресурсів, необхідних людині для реалізації її потенціалу та здібностей у всіх сферах життя. Основою гуманістичних досліджень є цілісна людина в унікальності її фізичного, психічного, соціального і духовного вираження. Критерієм здоров'я є розвиток і самореалізація особистості в сучасному світі. Такий підхід визначає індивідуальну відповідальність за здоров'я і благополуччя. Кожна людина має право обирати власні стратегії збереження та покращення свого здоров'я. Сьогодні здоров'я визначається як гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних (особистісних і духовних) і соціальних факторів, що забезпечують внутрішнє благополуччя людини. Фізичне здоров'я є основою загального благополуччя людини і передбачає здоров'я, життєздатність, енергію, працездатність і відсутність хвороб [7 с.42].

Соціальне здоров'я ґрунтується на відносинах із суспільством і визначається етичними принципами, які регулюють соціальне життя людини в суспільстві.

Розвиток гуманістичної методології пов'язаний з появою поняття "психологічне здоров'я". Термін "психологічне здоров'я" є неоднозначним. Він має широке тлумачення і охоплює багато чинників функціонування особистості, в тому числі і психічне здоров'я індивіда.

Буленко, Т. В. визначає психологічне здоров'я як нормальне функціонування психічних процесів індивіда; Б. С. Братусь, який вважає, що психологічне здоров'я відноситься до вираження особистості в цілому, психіки людини, і що психологічне здоров'я - це те, що робить особистість незалежною, проаналізувавши сучасні соціальні тенденції, виявив, що "психічне і особистісне здоров'я. Він стверджує, що все більше і більше людей характеризуються діагнозом "особистісно хворий" [2 с.69].

Березовська, Л. І. описує психологічне здоров'я як баланс між різними аспектами особистості, С. Фрейберг - між індивідуальними та соціальними потребами, Баскакова, С. А. та Г. Нікіфоров розуміють психологічне здоров'я як

динамічну рівновагу між особистістю та середовищем. Однак більшість дослідників сходяться на думці, що психологічне здоров'я пов'язане зі стресостійкістю, гармонійністю та духовністю [3 с.27].

З точки зору критеріїв здоров'я та здорової особистості можна говорити про дві форми структури: структурно-процесуальне психічне здоров'я та психологічне здоров'я. Структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується характеристик і властивостей процесів у психічній діяльності, у варіативній когнітивній та емоційній сферах. Психологічне здоров'я є проявом соціального, емоційного та психічного здоров'я (як ресурсів і станів), які є потенційними передумовами активного способу життя, досягнення власних цілей і задоволення критичної потреби в адекватній та оптимальній взаємодії з іншими. Психологічне здоров'я - це смисловий аспект, або характеристика "Я", яка включає в себе основні особливості цінностей, мотивації та психічної сфери людини.

Таке розуміння вимагає вивчення структури та змісту психічного і психологічного здоров'я, його критеріїв та умов його формування і збереження.

Особливо продуктивною в цьому напрямку є концепція Б. Братуся. Вона з'ясовує питання нормального та аномального психічного розвитку і визначає психічне здоров'я як складне утворення, що має три рівні, які відповідають функціональному рівню психічного апарату [9 с.46].

- 1) Особистісно-смисловий рівень, тобто рівень особистісного здоров'я, що визначається якістю індивідуальних смислових відносин,
- 2) Рівень індивідуального психологічного здоров'я. Його оцінка залежить від здатності індивіда оволодіти відповідними засобами для реалізації смисложиттєвих очікувань,
- 3) рівень психофізіологічного здоров'я: він визначається специфікою роботи мозку, нейрофізіологічною організацією дій психічної реальності.

Кожен з цих рівнів має свої специфічні критерії та закономірності розвитку [1, с. 72].

Психофізіологічний рівень безпосередньо пов'язаний зі спадковими біологічними особливостями, тоді як інші два рівні - це психологічні рівні, які залежать від соціальних умов, освіти та виховання.

У питаннях психічного здоров'я питання критеріїв оцінки психічного здоров'я є ключовим. Оскільки жоден критерій не може охопити всю суть проблеми, застосовується ідея цілісної оцінки психічного здоров'я.

Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки, що найчастіше згадуються в літературі, можна розділити за формою психічних проявів (психічні стани, процеси, характеристики, рівень саморегуляції тощо). До найбільш часто згадуваних критеріїв психічного здоров'я відносяться.

- Оптимізм, зосередженість, врівноваженість, врівноваженість, моральність, адекватний рівень домагань (напористість), почуття відповідальності, впевненість у собі, невразливість до приниження (вміння зняти приниження), наполегливість (не лінь), самостійність, спонтанність (природність), відповідальність, гумор, доброзичливість, толерантність, почуття власної гідності, самоконтроль,

- Психічний стан: стабільність, емоційна зрілість, контроль негативних емоцій (страх, гнів, жадібність, ревності тощо), вільне і природне вираження почуттів та емоцій, вміння догоджати, підтримання оптимального стану здоров'я у звичному режимі

- Інтелектуальні процеси: правильне самоусвідомлення, здатність логічно обробляти інформацію, критичне мислення, креативність, самосвідомість, ментальні тренування (управління розумом) [2, с.20].

Найважливішими серед критеріїв психологічного здоров'я особистості є ступінь інтегрованості, гармонійності, врівноваженості особистості, а також елементи її спрямованості: духовність, пріоритет загальнолюдських цінностей

(добро, справедливість, любов, краса тощо), спрямованість на саморозвиток, багатство особистості [2, с. 21].

Поняття "здоров'я" тісно пов'язане з поняттям "спосіб життя" і є часто вживаним. Рівень здоров'я людини визначається умовами життя, такими як навчання, робота і повсякденне життя, добробут і культура здоров'я і - найголовніше - способом життя [3, с.29]. Поняття "спосіб життя" відображає принцип організації життєдіяльності, який є безумовною умовою суспільного існування. Сьогодні очевидно, що 50% усіх факторів, які впливають на здоров'я людини, можна віднести до способу життя.

Спосіб життя включає в себе такі фактори, як рівень життя, якість життя та стиль життя. Рівень життя є більш економічною категорією і виражається рівнем задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб. Якість життя описує комфорт і задоволення потреб людини. Хоча це визначення відноситься до соціологічної категорії, останнім часом психологи проаналізували і звернули увагу на поняття "суб'єктивна якість життя". Під способом життя слід розуміти моделі поведінки, на яких ґрунтується психологія та психофізіологія індивіда. Це одночасно і соціальна, і психологічна категорія.

У сучасній когнітивній парадигмі під стилем життя розуміють стійкий спосіб життєдіяльності, що складається під впливом соціальних, культурних, матеріальних і професійних умов і проявляється в моделях спілкування, поведінки, уявленнях і традиціях. Водночас категорія "спосіб життя" має економічну, соціологічну та соціально-психологічну складові [7 с.44].

Категорія стилю життя є однією з найважливіших у соціальній психології. На думку Швальба, поняття стилю життя має велике практичне значення, оскільки розкриває динаміку змін соціально-психологічних норм і переваг індивідів і груп, але проблема стилю життя недостатньо розроблена у вітчизняній науці. Він визначає основні ознаки категорії способу життя. По-перше, це фіксована сукупність способів і форм організації соціокультурної

життєдіяльності людей. По-друге, з соціокультурної точки зору, це об'єктивна характеристика способів соціальної взаємодії в найважливіших сферах життєдіяльності суспільства. З психологічної точки зору, спосіб життя - це сукупність цінностей і правил, які визначають поширення і передачу певних зразків поведінки від покоління до покоління. По-третє, спосіб життя - це певна цілісна характеристика індивідуального та суспільного буття. Однак це внутрішньо диференційована цілісність, зміст якої визначається підставами і параметрами відносин індивіда, в контексті яких він має можливість активно реалізовувати своє бачення і ставлення до світу [6, с. 16].

Для з'ясування психологічного змісту поняття здоров'я необхідно також говорити про психологічне (суб'єктивне) благополуччя та суб'єктивну якість життя.

Здоров'я є одним з найважливіших показників якості життя. Оцінка суб'єктивної якості життя є важливою соціально-психологічною проблемою. Тому в дослідженні Г. Савченко якість життя визначається як комплексний показник життєдіяльності людини, що включає як об'єктивні (рівень життя людини), так і суб'єктивні (задоволеність потребами та структура цінностей) показники [4].

На сприйняття якості життя впливають культурні особливості та ціннісні орієнтації різних груп населення, водночас існують інваріантні фактори (економічні та соціальні чинники, індивідуальні характеристики), які притаманні різним групам. Результати показують, що існує взаємний вплив між суб'єктивною якістю життя, задоволеністю життям та суб'єктивним економічним благополуччям, які інтегрально визначаються психологічними характеристиками, стилем життя та поведінковими моделями.

Поняття якості життя в західній психології ототожнюється з поняттям щастя, тобто суб'єктивного благополуччя.

Тому А. Фернем визначає суб'єктивне благополуччя як функцію, що залежить від рівня задоволення або страху, який відчуває індивід. Інший компонент суб'єктивного благополуччя - задоволеність життям - визначається як процес когнітивної оцінки (оцінка життя індивіда в цілому). Параметри щастя включають автономію, здатність взаємодіяти з оточенням, особистісний ріст, добрі стосунки з іншими, життєву перспективу та адекватну самооцінку. Виявлено кореляцію між цими конструктами та рейтингами благополуччя і задоволеності життям [10 с.87].

Аналіз різних підходів до оцінки якості життя дозволяє виявити спільні тенденції, що впливають на суб'єктивне відчуття загального та економічного благополуччя, такі як свобода вибору, незалежність від зовнішнього середовища та контроль над обставинами. Соціально вразливі групи населення України відчувають брак такої свободи вибору. Це пов'язано з тим, що трансформаційні зміни, які відбуваються в усіх сферах життя, в тому числі й у сфері охорони здоров'я, переважають над можливостями людей контролювати та управляти умовами свого життя.

Поведінка є однією з ключових детермінант здоров'я, і її вплив значно переважає вплив інших факторів. Взаємозв'язок між здоров'ям і поведінкою вимагає дослідження культурних цінностей і способу життя, які, на думку людей, підтримують і зміцнюють здоров'я, а також цінностей і поведінки, яких слід уникати, щоб зберегти здоров'я.

Поведінкові фактори можуть бути корисними або шкідливими для здоров'я, залежно від вибору способу життя людини. Пам'ятайте, що протягом життя люди змінюють свої поведінкові моделі під тиском суспільства, сім'ї, друзів, комерційної реклами тощо. Можна сказати, що кожна поведінка і діяльність людини має вплив на її здоров'я. Тому необхідно розрізняти свідому поведінку, спрямовану на покращення здоров'я, та поведінку, якої дотримуються, незважаючи на наслідки.

Поведінка, що сприяє зміцненню здоров'я, відрізняється від поведінки, що сприяє підвищенню ризику, яка збільшує ймовірність захворіти. Поведінка, що сприяє здоров'ю, і поведінка, що підвищує ризик, пов'язані між собою в комплексні моделі поведінки, які називаються стилем життя.

Поняття "спосіб життя" слід розрізняти при визначенні важливості факторів способу життя, таких як рівень і якість життя, у формуванні здоров'я людини. Спосіб життя є індивідуальним і визначається історичними та національними традиціями, вихованням та особистими нахилами [11 с.36].

Питання стилю життя висвітлено в працях соціологів Д. Белла, Ж. Фурастьє та П. Бурдьє, які є представниками теорії постіндустріального суспільства. Наприклад, П. Бурдьє розглядає спосіб життя як структуровану систему позицій у соціальному просторі, які займають індивіди, що належать до певної групи (класу), а також уявлення індивіда про ці об'єктивні позиції, які визначаються притаманними йому практиками. Для того, щоб визначити спосіб життя, необхідно розрізняти групи індивідів, які відрізняються набором практик, якими вони володіють.

Стиль життя - це аспект організації життя індивіда, в якому він виражає себе через вибір, світогляд, цінності, ідеали та самоствердження. Стиль життя - це фіксований рольовий критерій, за яким узгоджується психологія та психосоматика людини. Таким чином, стиль життя є одночасно і соціальною, і психологічною категорією.

Ю. Швалб описав категорії стилю життя і запропонував побудову соціально-психологічного простору стилю життя для їх вимірювання та опису, використовуючи такі вектори, як вектор можливостей, вектор безпеки, вектор відповідальності та вектор примусу, які разом утворюють загальну соціокультурну ситуацію, що формує простір. Об'єктивна або суб'єктивна неможливість задовольнити власні потреби або досягти важливих цілей, соціальна та економічна незахищеність, а також втрата відповідальності та

контролю над ситуацією перетворюють стиль життя на "примусовий" і є індикаторами негативної адаптації до несприятливих умов життя [6].

Варто зазначити, що люди розуміють важливість здоров'я для їхнього життя в цілому, але, на диво, їм не вистачає знань і навичок для підтримки або покращення свого здоров'я. Головною передумовою збереження здоров'я є пропаганда здорового способу життя. Це включає відмову від шкідливих звичок, уникнення стресових ситуацій та їх наслідків, дотримання особистої гігієни, раціональне харчування та оптимізацію фізичної активності. Ці фактори дозволяють людині підтримувати внутрішній екологічний гомеостаз і фізичне здоров'я. Проте всі ці рекомендації є актуальними з огляду на індивідуальні відмінності, пов'язані зі статтю, особистісними характеристиками та життєвим досвідом.

Індивідуальний розвиток визначається безпосередньо способом життя і опосередковано - психологічним стилем життя. Тому стандарти і норми здоров'я можуть відрізнятися для кожної людини і для кожного етапу життя.

Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистістю людини. Психологічне здоров'я може бути підірване негативною особистісною домінантою, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором цінностей тощо. Перехід від духовного рівня до соціального є дуже залежним. Психічні характеристики людини не існують поза системою суспільних відносин, до якої вона належить. На цьому рівні індивід розглядається як соціальна істота. Тому тут на перший план виходить питання соціального впливу на індивідуальне здоров'я.

При визначенні поняття "здоровий спосіб життя" беруться до уваги дві відправні точки: генетична природа індивіда і відповідальність індивіда за певні умови життя [5].

Здоровий спосіб життя - це система, що складається з багатьох взаємозалежних і взаємозамінних елементів, заснована на таких принципах, як

харчування, фізичні вправи, емоції, взаємини і освіта, а не тільки на дотриманні конкретних оздоровчих методик. Визначення здорового способу життя неспеціалістами та широкою громадськістю дуже різняться, але є деякі спільні характеристики: оптимальний режим праці та відпочинку, відмова від шкідливих звичок, фізичні вправи та спорт, щоденне відчуття задоволення та благополуччя, умови проживання, особиста гігієна, гігієна харчування тощо.

Здоровий спосіб життя - це спосіб життя, при якому рівень життєдіяльності організму оптимізується за допомогою спеціальних методів, що впливають на організм і навколишнє середовище, при якому можливості організму постійно вдосконалюються і використовуються без шкоди для організму, і при якому активність і працездатність організму зберігаються до глибокої старості.

Таким чином, здоровий спосіб життя - це інтегрований спосіб життя, спрямований на підтримку гармонійного фізичного, психічного, морального, соціального та професійного функціонування. У сучасному розумінні поняття здорового способу життя відійшло від вузького поняття здоров'я і все частіше розуміється як психосоматичний феномен, неминуче пов'язаний з людськими відносинами, соціальним самовизначенням, рівнем саморегуляції людини і способами виходу з конфліктних і травматичних ситуацій.

Виходячи з цього, поняття "здоровий спосіб життя" можна визначити наступним чином. Здоровий спосіб життя - це частина загальної культури людини, яка характеризується високим рівнем знань, мотивації та ціннісних орієнтацій, набутих в результаті освіти.

Тому залучення людей до здорового способу життя повинно починатися з мотивації до здорового способу життя. Збереження і зміцнення здоров'я має бути ціннісною мотивацією, яка формує, організовує і контролює спосіб життя людини. Жодні побажання, накази чи покарання не можуть змусити людину

вести здоровий спосіб життя, зберігати та покращувати своє здоров'я, якщо вона не має свідомої мотивації до здоров'я.

З психологічної точки зору питання здорового способу життя підкреслюється поняттям "інтерналізованого образу здоров'я". Він включає в себе уявлення про свій фізичний стан, емоційно-чуттєвий фон, загрозливі фактори та способи збереження і відновлення здоров'я.

На думку В. Ананьєва, внутрішній образ здоров'я - це психічне уявлення про здоров'я людини, сукупність емоційних переживань і почуттів та поведінкових реакцій. Основою психічного формування внутрішнього образу хвороби та внутрішнього образу здоров'я є самосвідомість людини [2, с. 20].

О. Ризова дослідила психологічні особливості інтроспекції здоров'я та показала, що інтроспекція здоров'я є суб'єктивним відображенням стану здоров'я людини, яке суттєво впливає на психосоматичний потенціал особистості. Її дослідження показало, що інтроспекція здоров'я проявляється через функції настанови, координації, когнітивного структурування, прогнозування, довіри, гігієни та оптимізації спілкування. Він також зазначив, що теоретична модель інтроспекції здоров'я представляє цей психологічний феномен як структурно складне динамічне утворення в самосвідомості людини, що включає сенсорний, афективний, когнітивний, мотиваційний та ціннісний компоненти. Мотиваційний компонент інтерналізованого образу здоров'я опосередкований цінностями здоров'я, які визначають спосіб життя, спрямований на збереження або руйнування здоров'я.

Тому мотивація здорового способу життя має ґрунтуватися насамперед на принципах науковості та доступності знань (адаптація відповідних наукових знань на всіх рівнях освіти з урахуванням особливостей різних вікових груп та взаємозв'язку між наукою про здоров'я і практичним досвідом). Менш дієвим є принцип, згідно з яким здоров'я людини відображає процес формування, фізичні та соціальні умови його збереження і зміцнення, організований як

системний процес у логічному взаємозв'язку всіх його етапів, з метою гармонійного і всебічного розвитку особистості. Цей принцип можна розглядати як принцип системності [10 с.73].

На думку Є.П. Ільїна, розвиток мотивації проходить кілька етапів, основними з яких є: 1) виникнення фізіологічних, психологічних і соціальних потреб; 2) ідентифікація потреб; 3) постановка цілей (спрямованість) дії: що треба зробити, яким чином, щоб задовольнити потреби, що вже досягнуто і відзначити, що буде отримано; 4) виконання поведінки; 5) повне або часткове задоволення бажань або незадоволення бажань.

Можна зробити висновок, що мотивація здорового способу життя - це ціннісно-орієнтована система, внутрішнє спонукання до збереження, відновлення або поліпшення здоров'я, прагнення зберегти або примножити даний природою потенціал через дотримання норм здорового способу життя. Така мотивація формується тоді, коли людина володіє відповідним набором цінностей, які задовольняють соціально визначені потреби. Ця мотивація формується бажанням бути здоровим і впливає з біологічної потреби самозбереження. Задоволення цих потреб спонукає людей до покращення здоров'я та є дієвим чинником набуття навичок і компетенцій здорового способу життя.

О. Ризова дослідила психологічні особливості інтроспекції здоров'я та показала, що інтроспекція здоров'я є суб'єктивним відображенням стану здоров'я людини, яке суттєво впливає на психосоматичний потенціал особистості. Її дослідження показало, що інтроспекція здоров'я проявляється через функції настанови, координації, когнітивного структурування, прогнозування, довіри, гігієни та оптимізації спілкування. Він також зазначив, що теоретична модель інтроспекції здоров'я представляє цей психологічний феномен як структурно складне динамічне утворення в самосвідомості людини, що включає сенсорний, афективний, когнітивний, мотиваційний та ціннісний

компоненти. Мотиваційний компонент інтерналізованого образу здоров'я опосередкований цінностями здоров'я, які визначають спосіб життя, спрямований на збереження або руйнування здоров'я [13 с.56].

Тому мотивація здорового способу життя має ґрунтуватися насамперед на принципах науковості та доступності знань (адаптація відповідних наукових знань на всіх рівнях освіти з урахуванням особливостей різних вікових груп та взаємозв'язку між наукою про здоров'я і практичним досвідом). Менш дієвим є принцип, згідно з яким здоров'я людини відображає процес формування, фізичні та соціальні умови його збереження і зміцнення, організований як системний процес у логічному взаємозв'язку всіх його етапів, з метою гармонійного і всебічного розвитку особистості. Цей принцип можна розглядати як принцип системності.

На думку Є.П. Ільїна, розвиток мотивації проходить кілька етапів, основними з яких є: 1) виникнення фізіологічних, психологічних і соціальних потреб; 2) ідентифікація потреб; 3) постановка цілей (спрямованість) дії: що треба зробити, яким чином, щоб задовольнити потреби, що вже досягнуто і відзначити, що буде отримано; 4) виконання поведінки; 5) повне або часткове задоволення бажань або незадоволення бажань [13 с.31].

Можна зробити висновок, що мотивація здорового способу життя - це ціннісно-орієнтована система, внутрішнє спонукання до збереження, відновлення або поліпшення здоров'я, прагнення зберегти або примножити даний природою потенціал через дотримання норм здорового способу життя. Така мотивація формується тоді, коли людина володіє відповідним набором цінностей, які задовольняють соціально визначені потреби. Ця мотивація формується бажанням бути здоровим і впливає з біологічної потреби самозбереження. Задоволення цих потреб спонукає людей до покращення здоров'я та є дієвим чинником набуття навичок і компетенцій здорового способу життя.

Безумовно, критеріями формування позитивних стимулів до здорового способу життя є

- Рівень фізичного здоров'я: прагнення до фізичної цілісності, ставлення до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, фізичний розвиток, загальна фізична підготовленість, загартування організму, дотримання розумного режиму дня, дотримання вимог особистої гігієни, правильне харчування,

- Рівень психічного здоров'я: пізнавальна активність, що відповідає календарному віку, розвиток спонтанної розумової діяльності, наявність самоконтролю, адекватна самооцінка, спрямованість характеру та відсутність шкідливих звичок,

- Рівень психічного здоров'я: узгодженість загальнолюдських і національних моральних і духовних цінностей, наявність позитивних ідеалів, наполегливість, відчуття краси життя, природи і мистецтва,

- Соціальне здоров'я (соціальне благополуччя): сформованість у громадян відповідальності за наслідки нездорового способу життя, навичок соціальної комунікації, доброзичливого ставлення до інших, здатності до самореалізації, саморегуляції та самоосвіти. Соціальне здоров'я визначається характером і рівнем розвитку найважливіших сфер суспільного життя - економічної, політичної, соціальної та духовної, - які фактично діють одночасно і їх вплив одночасно визначає стан здоров'я людини [4].

Тому під здоровим способом життя слід розуміти спосіб життєдіяльності людини, спрямований на формування, збереження та зміцнення здоров'я. Психологія здоров'я і здоровий спосіб життя включають в себе практику підтримки здоров'я людини протягом усього життя. Основною метою психології здоров'я є загальне оздоровлення особистості. Психологія здоров'я та здоровий спосіб життя забезпечують психологічну адаптацію людини до соціуму, сприяють самореалізації, покращують якість життя та надають психологічну допомогу наприкінці життя.

Саме тому питання здоров'я є особливо складними. Різні дисципліни докладають зусиль для його визначення. Серед них психологія здоров'я та спорту посідає найважливіше місце. Здоров'я і фізичні вправи тісно пов'язані між собою, оскільки умови навколишнього середовища, швидкий темп життя і стресові ситуації можуть послабити організм людини. Зокрема, проблема формування здорового способу життя без фізичного виховання не розглядається жодним автором. Тому кожному важливо зміцнювати організм усіма засобами - спортом, збалансованим харчуванням і загартовуванням. Фізичні вправи, навіть незначні, мають омолоджуючу дію на тіло і розслаблюючу - на розум. Певні види вправ можна також використовувати як лікування для подолання психічних проблем. Крім того, фізичні вправи можуть зміцнити силу волі, підвищити самооцінку, збільшити стійкість до стресу, підвищити мотивацію та ефективність, а також відновити внутрішню рівновагу. Без перебільшення можна сказати, що психологія здоров'я та спорту сьогодні є перспективною галуззю знань, яка швидко розвивається і потребує спеціалізованої підготовки психологів, які працюватимуть у цій сфері.

Висновки до розділу 1

Отже, використовуючи аналіз авторських досліджень здорового способу життя, можна зробити висновок, що не тільки ми змушені змінювати свій стиль життя в результаті соціально-економічної адаптації, але й свідомо обраний стиль може призвести до адаптації або неадаптації до соціально-економічних змін, створюючи ризики для здоров'я або покращуючи здоров'я.

Взаємозв'язок між стилем життя і здоров'ям найкраще ілюструє концепція "здорового способу життя". Термін "здоровий спосіб життя" втілює взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям людини. Здоровий спосіб життя - це форма життєдіяльності, спрямована на розвиток, збереження і відтворення здоров'я, яке є головним особистим капіталом кожної людини; як зазначають Т. Титаренко, Л. Лепіхова та О. Кляпець, здоровий спосіб життя - це форма життєдіяльності, спрямована на розвиток, збереження і відтворення здоров'я. На думку О. Кляпець, здоровий спосіб життя є основою якісного життя, соціального та особистого благополуччя, основою самореалізації та гарантом суб'єктивного благополуччя. Він є передумовою здорового довголіття та задоволеності життям. Здоровий спосіб життя включає в себе соціальні настанови щодо психосоматичного здоров'я, особистісного розвитку, професійного становлення та самореалізації в суспільстві.

Таким чином, поняття "здоровий спосіб життя" є стислим вираженням взаємозв'язку між способом життя, поведінкою та здоров'ям людини. Здоровий спосіб життя є основою психологічного здоров'я. Оскільки здоров'я взагалі, і психологічне зокрема, є формою життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і його достатню стійкість, слід зазначити, що здоровий спосіб життя повинен бути активною життєвою позицією, коли здоров'я розглядається

як усвідомлена життєва цінність. Це вимагає складної і специфічної внутрішньої активності особистості щодо оцінки свого життя.

Питання впровадження здорового способу життя як необхідної умови здорового життя, тобто навчання формуванню і збереженню здоров'я, творчості в процесі самовдосконалення, все ще залишається дискусійним. Однак, якщо кожен зможе дотримуватися здорового способу життя, наше суспільство в цілому стане здоровішим.



РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ, ОБҐРУНТУВАННЯ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА КОНТИНГЕНТУ ОБСТЕЖУВАНИХ

Для визначення рівня обізнаності у аспектах здорового способу життя та наскільки активно молодь притримується корисних правил, було проведено декілька емпіричних досліджень. Основою метою досліджень було окреслити ставлення опитуваних до ЗОЖ, що вони вкладають у це поняття, чи мають достатній рівень мотивації притримуватися певних корисних правил та чи мають доступ до усієї необхідної інформації по фізичне та психологічне благополуччя. Разом з тим було важливо виокремити ті складові здорового способу життя, яким приділяється найменша увага. На основі результатів ми повинні запропонувати практичні рекомендації щодо вдосконалення та інтеграції оздоровчих навичок в життя сучасних людей.

Тест «Індекс ставлення до здоров'я» складається з чотирьох субтестів, які відповідають чотирьом компонентам інтенсивності суб'єктивного ставлення. Методику доречно використовувати з дорослими, адже ситуації, використані в тесті, вимагають певного рівня соціального розвитку та досвіду. Він може проводитися як в індивідуальному, так і груповому варіанті, як усно, так і письмово.

Емоційна шкала. Ця шкала вимірює, якою мірою проявляється ставлення людини до здоров'я, здорового способу життя в емоційній сфері. Вона включає питання, що діагностують, наскільки людина сенситивна, чутлива до різних вітальних, життєвих проявів свого організму, наскільки вона сприйнятлива до естетичних аспектів здоров'я, наскільки здатна отримувати насолоду від свого здоров'я та піклування про нього.

Високі бали за цією шкалою говорять про те, що випробуваний здатний насолоджуватися своїм здоров'ям, здатний отримувати естетичне задоволення від здорового організму, чуйно реагує на сигнали, що надходять від нього, вільний від негативних емоційних стереотипів, існуючих у суспільстві по відношенню до здорового способу життя та ін. Іншими словами, він дбає про здоров'я не тільки тому, що це «необхідно», не під тиском обставин, а заради задоволення.

Низькі бали говорять про те, що ставлення до здоров'я у даної людини носить розумовий характер, мало торкається її емоційної сфери, турбота про здоров'я для неї – просто необхідність, але ніяк не радісне та захоплююче заняття, що вона глуха до проявів свого організму, не бачить естетичного аспекту здоров'я, перебуває під владою негативних суспільних емоційних стереотипів стосовно здорового способу життя тощо.

Пізнавальна шкала. Ця шкала вимірює, якою мірою проявляється ставлення людини до здоров'я, здорового способу життя в пізнавальній сфері.

Високі бали за цією шкалою говорять про те, що випробуваний виявляє велику цікавість до проблеми здоров'я, сам активно шукає відповідну інформацію в книгах, журналах, газетах, любить спілкуватися з іншими людьми на цю тему і т.д.

Низькі бали говорять про те, що ставлення до здоров'я в нього мало зачіпає пізнавальну сферу: він у кращому разі готовий лише сприймати інформацію про здоров'я, що надходить від інших людей, але сам не проявляє активності в її пошуку.

Практична шкала. Ця шкала вимірює, якою мірою проявляється ставлення людини до здоров'я, здорового способу життя в практичній сфері.

Високі бали за цією шкалою свідчать, що обстежуваний активно дбає про своє здоров'я в практичній сфері: схильний відвідувати різні спортивні секції,

робити спеціальні вправи, займатися оздоровчими процедурами, формувати у себе відповідні вміння та навички, вести здоровий спосіб життя в цілому

Низькі бали говорять про те, що він готовий лише певною мірою включитися в практичну діяльність щодо піклування про своє здоров'я, яку організують інші люди, в крайньому випадку він може щось зробити, якщо цього вимагатиме ситуація.

Шкала вчинків. Ця шкала вимірює, якою мірою проявляється ставлення людини до здоров'я, здорового способу життя у сфері вчинків, спрямованих на зміну свого оточення відповідно до його ставленням.

Високі бали за цією шкалою свідчать, що випробуваний активно прагне змінювати своє оточення: намагається вплинути на ставлення до здоров'я у оточуючих його людей, стимулювати їх вести здоровий спосіб життя, пропагує різні засоби оздоровлення організму, взагалі створює навколо себе здорове середовище.

Низькі бали свідчать, що ставлення до здоров'я залишається в нього «особистою справою», він не прагне якось змінити своє оточення.

Спільна шкала. Показник інтенсивності виходить шляхом підсумовування балів за чотирма попередніми шкалами. Вона діагностує, наскільки загалом сформоване ставлення до здоров'я у даної людини, наскільки сильно воно проявляється.

Високі бали за тестом загалом говорять про те, що у людина існує високосформоване, «хороше» відношення до здоров'я та здорового способу життя.

Низькі бали говорять про те, що ставлення до здоров'я у випробуваного сформовано погано, він перебуває в «зоні ризику»: у цьому випадку висока ймовірність того, що він не вестиме здоровий спосіб життя, а це рано чи пізно призводить до захворювань.

Тест «Індекс ставлення до здоров'я» складається із двох частин (варіантів) для підвищення надійності результатів, що проводяться з невеликим інтервалом. Випробуваному даються два висловлювання (А і Б) і пропонується вибрати те з них, яке більше відповідає його думці, тому, що він відчуває, думає в певних ситуаціях, як він зазвичай поводить себе в них. Він може вибрати або варіант А, або варіант Б, або поставити стрілку у бік одного з варіантів («швидше А, ніж Б» і «швидше Б, ніж А»).

Кожна частина тесту включає 24 пари альтернативних висловлювань.

Результати визначаються ключем. За повну відповідність відповіді випробуваного з відповіддю у ключі дається 3 бали, за стрілку, спрямовану у бік цієї відповіді, – 2 бали, за стрілку у протилежний бік – 1 бал, за відповідь, протилежну даному у ключі, – 0.

Потім підраховується сума балів за кожною шкалою (рядком). Загальний показник – це сума балів за чотирма шкалами. Таким чином обробляється окремо кожна частина тесту. Підсумкові показники виходять шляхом знаходження середнього арифметичного числа балів за шкалами і тестом загалом по двох частинах (за потреби середні округляються до цілих чисел за звичайними математичними правилами).

Наступна методика, яка дозволить проаналізувати питання здорового способу життя серед молоді — це **анкетування «Здоровий спосіб життя у сучасних реаліях»**. Було запропоновано 10 питань, які допомагають визначити ставлення опитуваних до основних аспектів здорового способу життя.

Анкета «Здоровий спосіб життя у сучасних реаліях»

1. Я ходжу до спортивного залу, бігаю.
2. Їм здорову, корисну їжу замість фастфуду.
3. Гуляю на свіжому повітрі.
4. Контролюю кількість пройдених кроків за день.
5. Піклуюсь про емоційне здоров'я, працюю над стресовими ситуаціями.

6. Відмовляюсь від алкоголю на вечірках.
7. Проходжу психологічні тренінги, відвідую психолога.
8. Слідкую за сигналами організму, якщо щось турбує — іду до лікаря.
9. Роблю перерви на гімнастику під час роботи за комп'ютером.
10. Замінюю солодощі на більш корисні продукти у харчуванні.

Відповідь на кожне питання — це оцінка від 1 до 3, де 1 — означає ніколи, а 2 — інколи, 3 — часто. Чим більше балів набирає опитувана людина, тим вищий рівень сформованості навичок здорового способу життя у опитуваного. Найвищий можливий бал — 30. Найменший можливий бал — 10.

Від 25 до 30 балів. Високий рівень сформованості навичок здорового способу життя. Людина знаходиться у гармонії з фізіологічним та психічним здоров'ям.

Від 20 до 25 балів. Достатній рівень сформованості навичок здорового способу життя. Приділяється достатня увага фізичним навантаженням, здоровому харчуванню та емоційному здоров'ю.

Від 15 до 20 балів. Низький рівень сформованості навичок здорового способу життя. Варто ретельно переглянути харчування, фізичну активність та емоційне навантаження. Відмовитися від шкідливих звичок.

Від 10 до 15 балів. Дуже низький рівень сформованості навичок здорового способу життя. Такий спосіб життя може призвести до значного погіршення фізичного та емоційного здоров'я. Може вказувати на нестабільний психологічний стан.

Наступна методика для дослідження психологічних засад здорового способу життя полягала у проведенні рейтингової оцінки цінностей. Було запропоновано список з 7 основних аспектів здорового способу життя.

1. Добрі сімейні стосунки.
2. Регулярне фізичне навантаження.
3. Психологічний комфорт.

4. Достатня кількість відпочинку.
5. Збалансоване харчування.
6. Інтелектуальний розвиток.
7. Відмова від паління та вживання алкоголю.

Зазначені пункти необхідно потрібно було розмістити в ієрархічному порядку.

Від найбільш важливого (1) до найменш важливого (7) на думку опитуваного.

В експериментальному дослідженні було задіяно дорослих осіб, загальною кількістю 30 осіб. Вік досліджуваних склав від 23 до 35 років.

Узагальнені результати представлені в табл. 2.1. та на рис. 2.1.

Таблиця 2.1

Отримані результати за методикою «Індекс ставлення до здоров'я»

Шкала	Високий рівень	Низький рівень
Емоційна шкала	30,8% (10 осіб)	69,2% (20 осіб)
Пізнавальна шкала	65,4% (19 осіб)	34,6% (11 осіб)
Практична шкала	38,5% (12 осіб)	61,5% (18 осіб)
Шкала вчинків	46,2% (14 осіб)	53,8% (16 осіб)
Спільна шкала	45,2%	54,8%

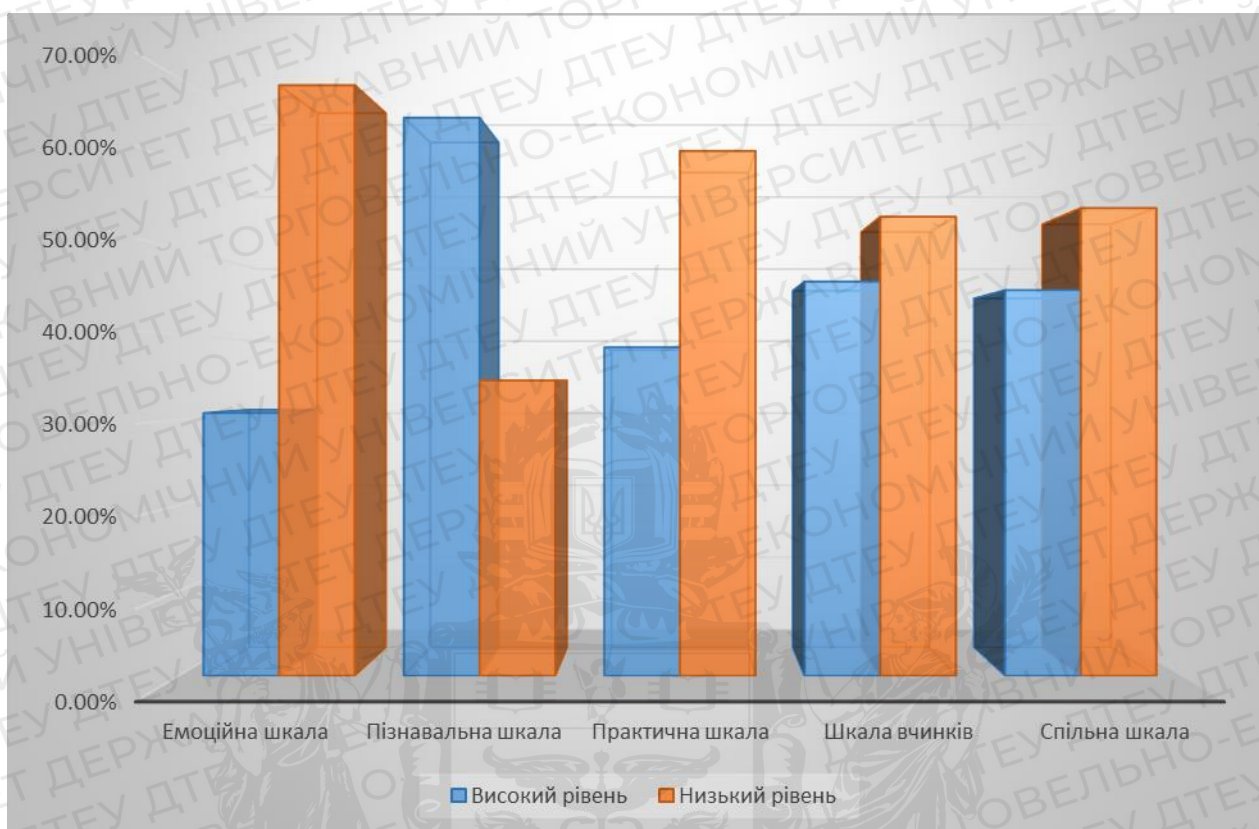


Рисунок 2.1 Діаграма за результатами методики «Індекс ставлення до здоров'я»

Емоційна шкала. Високі бали за шкалою отримали 30,8% опитаних. Це говорить про те, що вони здатні насолоджуватися своїм здоров'ям, здатні отримувати естетичне задоволення від здорового організму, чуйно реагують на сигнали, що від нього надходять.

Низькі бали отримали 69,2% респондентів, що свідчить про раціональне ставлення до здоров'я, що мало зачіпає емоційну сферу особистості.

Пізнавальна шкала. Високі бали за шкалою набрали 65,4% піддослідних, що говорить про їхній високий інтерес до проблеми здоров'я. Ці індивіди самі активно шукають відповідну інформацію в електронних книгах, газетах, у соціальних мережах та у профільних сайтах, люблять спілкуватися з іншими людьми на цю тему тощо.

Низькі бали набрали 34,6%, що свідчить про низьку значимість теми здоров'я та здорового способу життя. Вони, у кращому разі, готові лише сприймати інформацію, що надходить від інших людей про здоров'я, але самі не виявляють активності у її пошуку.

Практична шкала. Високі бали за шкалою, які набрали 38,5% досліджуваних, що свідчить про їхню активну турботу, про своє здоров'я. Вони готові відвідувати різні спортивні секції, робити спеціальні вправи, займатися оздоровчими процедурами, формувати у себе відповідні вміння та навички, вести здоровий спосіб життя в цілому.

Низькі бали, які набрали 61,5% досліджуваних, свідчать, що вони готові лише певною мірою включатися в практичну діяльність з турботи про своє здоров'я, яку організують інші люди, у крайньому У випадку, вони можуть щось зробити, якщо цього вимагатиме ситуація.

Шкала вчинків. Високі бали за шкалою набрали 46,2% респондентів, вони активно прагнуть змінювати своє оточення: намагаються вплинути на ставлення до здоров'я у навколишніх людей, стимулювати їх вести здоровий спосіб життя, пропагують різні засоби оздоровлення організму взагалі створюють навколо себе здорове середовище.

Низькі бали набрали 53,8%, що свідчить про ставлення як особисту справу відсутності бажання якимось змінити, покращити своє оточення.

Спільна шкала. Спільна шкала, відповідно, виходить шляхом підсумовування попередніх шкал, і ми маємо «середньо» сформоване ставлення до здоров'я, користуючись термінологією авторів діагностичного засобу, основними особливостями якого є слабка сформованість емоційного компонента та нерегулярний, несистематичний прояв відносини у поведінковій сфері.

Високі бали, які набрали 45,2%, за тестом загалом говорять про те, що існує сформоване, адекватне ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

Низькі бали за цією шкалою набрали 54,8%, що свідчить про несформованість цінності категорії здоров'я. Саме ці люди перебувають у «зоні ризику».

Розглянемо результати анкетування «Здоровий спосіб життя у сучасних реаліях». Анкету анонімно заповнили 30 осіб віком від 23 до 35 років (Додаток А).

Отже, результати анкетування були наступними:

- від 25 до 30 балів — 5 осіб (16,6%).
- від 20 до 25 балів — 6 осіб (20%).
- від 15 до 20 балів — 11 осіб (36,6%).
- від 10 до 15 балів — 8 осіб (26,6%).

Проаналізувавши отримані результати можна зробити наступні висновки. Лише 16,6% мають високий рівень сформованості навичок здорового способу життя. Це особи, які займаються спортом, притримуються правил здорового харчування, а також приділяють увагу психічному здоров'ю. На жаль, цифра досить мала із загальної кількості опитуваних.

20% мають достатній рівень сформованості навичок здорового способу життя. Це особи, які активно додають до свого життєвого розпорядку корисні навички.

Більше 60% мають низький та дуже низький рівень сформованості навичок здорового способу життя. Стан здоров'я цих опитаних викликає занепокоєння. Їм переглянути звички харчування, фізичної активності. Дотримання принципів здорового способу життя дозволить значно покращити якість та стан здоров'я у всіх його аспектах.

Проаналізуємо результати рейтингової оцінки цінностей. Рейтингову оцінку було проведено серед 30 осіб віком від 23 до 35 років. Запропонований список з 7 пунктів, які стосуються здорового способу життя опитувані особи розмістили таким чином (Додаток Б).

Таблиця 2.2

Отримані результати за рейтингової оцінкою цінностей здорового способу життя

Пункти	Віддали найвищу позицію (1)	Віддали найнижчу позицію (7)
Добрі сімейні стосунки	6 осіб	2 особи
Регулярне фізичне навантаження.	5 осіб	3 особи
Психологічний комфорт.	2 особи	6 осіб
Достатня кількість відпочинку.	4 особи	7 осіб
Збалансоване харчування.	5 осіб	4 особи
Інтелектуальний розвиток.	2 особи	6 осіб
Відмова від паління та вживання алкоголю.	6 осіб	2 особи

Отже, виходячи з оцінок опитуваних, найбільш важливими в ієрархії здорового способу життя вони вважають, добрі сімейні стосунки, відмову від паління та вживання алкоголю, збалансоване харчування та регулярне фізичне навантаження. Саме ці пункти найчастіше ставили на перше місце у списку.

На останнє місце опитувані особи у більшості випадків ставили достатню кількість відпочинку, інтелектуальний розвиток та психологічний комфорт. Варто підкреслити, що психічне здоров'я також є складовою здорового способу життя і потребує уваги. Тому не варто нехтувати цими аспектами притримуючись здорового способу життя.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я **профілактика** – це різнобічна, багатогранна діяльність, що перешкоджає поширенню негативних явищ у суспільстві шляхом зміни соціальних умов. Профілактика ґрунтується на своєчасному виявленні та виправленні негативних інформаційних, педагогічних, психологічних, організаційних факторів, що зумовлюють відхилення в психологічному та соціальному розвитку дітей і молоді, в їхній поведінці, стані здоров'я, а також в організації життєдіяльності та дозвілля.

Розрізняють три рівні профілактики – загальну, спеціальну та індивідуальну.

Загальна профілактика охоплює всі верстви суспільства в цілому. Мета її полягає у здійсненні заходів, спрямованих на попередження певних проблем у майбутньому, шляхом усунення та нейтралізації факторів, що можуть сприяти їх виникненню.

Спеціальна профілактика спрямовується на ті групи, які знаходяться в особливих умовах, що збільшують ризик виникнення та загострення проблеми (групи ризику), чи вже відчули на собі її наслідки. Мета її передбачає здійснення системи заходів, спрямованих на попередження та локалізацію конкретних негативних явищ у поведінці людей.

Індивідуальна профілактика спрямовується на окрему особистість і має на меті подолання специфічних для неї чинників проблем.

Світовою спільнотою формування здорового способу життя визначається як процес запровадження зусиль для сприяння поліпшенню здоров'я і благополуччя взагалі, зокрема ефективних програм, послуг, політики, які можуть підтримати та поліпшити існуючі рівні здоров'я, дати людям змогу посилити контроль над власним здоров'ям і покращити його.

Науковці визначають п'ять основних напрямів формування здорового способу життя, які є взаємопов'язаними між собою:

- 1) формування сприятливої для здоров'я державної політики,
- 2) створення сприятливого соціоекологічного середовища,
- 3) підвищення активності громад,
- 4) розвиток персональних навичок,
- 5) переорієнтація служб охорони здоров'я.

Аналіз основних методів роботи з формування здорового способу життя молоді

1. Лекції.

Мета: поширення знань з приводу тієї чи іншої проблеми серед досвідченої, підготовленої аудиторії, що позитивно ставиться до профілактичної роботи. Проводити лекції можна починаючи зі старшого підліткового віку.

Переваги:

- цілісна систематизована інформація;
- не потребує організаційних витрат та значного технічного обладнання;
- охоплює велику кількість людей та швидко організовується

Недоліки:

- інформація може не бути почутою, сприйнятою та швидко забутилася;
- обмежені можливості емоційного впливу та формування емоційного ставлення;
- відсутній досвід практичних дій та не впливає на поведінку;
- аудиторія швидко втрачає увагу та веде себе пасивно.

2. Кіно-, відеолекторії.

Мета: формування емоційного ставлення щодо проблеми в поєднанні з бесідами і дискусіями; ефективні при роботі з дітьми.

Переваги:

- формує емоційне ставлення та впливає на аудиторію.

Недоліки:

- наявність технічних засобів;
- можливий когнітивний дисонанс;
- пасивність аудиторії;
- не формує позитивну поведінку.

3. Бесіда.

Мета: формування переконань щодо проблеми при роботі з групами, в яких існують різні точки зору щодо проблеми

Переваги:

- активізує аудиторію, підвищує її зацікавленість;
- дозволяє поділитися власним досвідом.

Недоліки:

- суто інформаційний методом, не формує позитивної поведінки; вимагає певних знань аудиторії щодо проблеми

4. Диспут, дискусія.

Мета: підвищення активності й формування переконань.

Переваги:

- викликає інтерес, стимулює активний пошук інформації щодо проблеми;
- сприяє глибокому засвоєнню інформації;
- формує відповідні переконання.

Недоліки:

- учасники поділяються на активних і пасивних;
- відстоювання своєї думки;
- не формує позитивну поведінку.

5. Гра, рольова гра.

Мета: допомагає розв'язати поставлені задачі за допомогою моделювання відповідних ситуацій.

Переваги:

- викликає жваві емоції, інтерес, підвищує активність;
- дає відчуття занурення в проблему та спробу знайти шляхи її вирішення;
- надає досвід поведінки

Недоліки:

- мало можливостей для засвоєння інформації;
- потребує певної внутрішньої свободи і позитивного емоційного стану;
- відповідна умовність при грі знижує її ефективність.

6. Тренінг.

Мета: формування навичок та застосування їх на практиці.

Переваги:

- формує погляди, навички та відповідну поведінку;
- отриманий досвід учасники можуть поширювати серед інших у неформальному спілкуванні

Недоліки:

- дозволяє охопити невелику кількість учасників;
- потребує значної мотивації учасників;
- вимагає значних витрат часу;
- потребує ґрунтовної підготовки тренера.

7. Засоби масової інформації (ЗМІ).

Мета: привернення уваги до проблеми, формування певної суспільної думки.

Переваги:

- дозволяє охопити широку аудиторію;
- поширена інформація, користується значною довірою.

Недоліки:

- можливість неправдивої інформації;
- можливість викликання когнітивний дисонанс;
- пасивна позиція аудиторії;

- обмежена можливість зворотного зв'язку.

8. Науково-популярні матеріали (буклети, брошури, книги тощо).

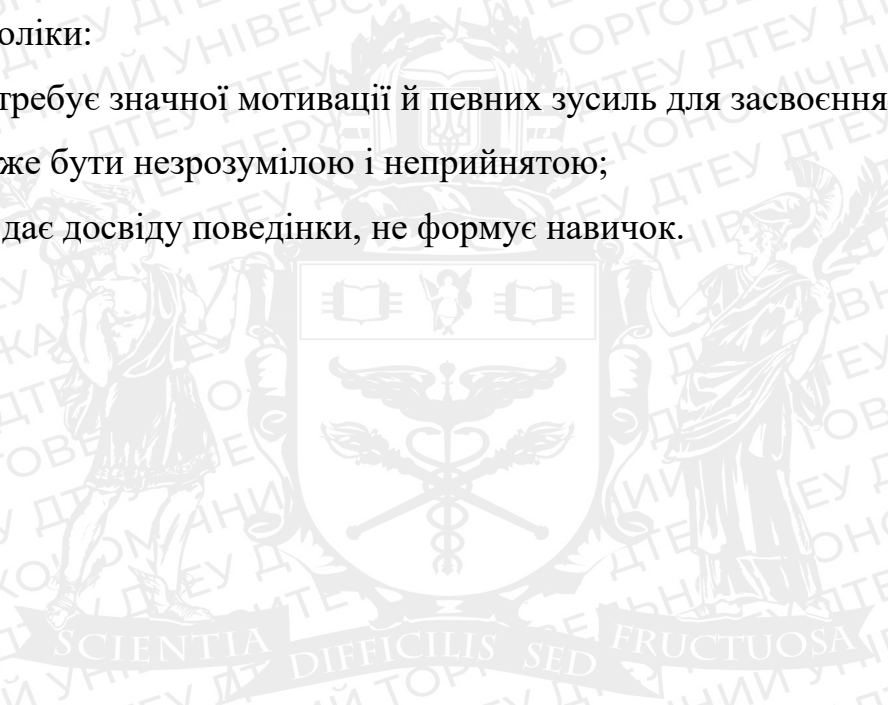
Мета: поінформованість та привернення уваги; допоміжна інформація в ході лекцій, бесід, дискусій та тренінгів.

Переваги:

- дозволяє системно і цілісно викласти інформацію

Недоліки:

- потребує значної мотивації й певних зусиль для засвоєння;
- може бути незрозумілою і неприйнятною;
- не дає досвіду поведінки, не формує навичок.



Висновки до розділу 2

Для визначення організації та обґрунтування психодіагностичного інструментарію та характеристики контингенту обстежуваних було здійснено кілька емпіричних досліджень. Дослідження було проведено у анонімному форматі серед людей віком від 23 до 35 років. Було проведено тест «Індекс ставлення до здоров'я», анкетування «Здоровий спосіб життя у сучасних реаліях». Різні методики дозволили визначити рівень сформованості навичок здорового способу життя серед молоді. Результати показують, що в середньому близько 50% опитуваних притримуються правил здорового життя, піклуються про власне фізичне та психологічне благополуччя. Але разом з тим, інша половина респондентів мають досить низький рівень сформованості навичок здорового способу життя.

РОЗДІЛ 3.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Психологічні детермінанти здорового способу життя особистості

Після проведення емпіричних дослідження, що стосувалися питання здорового способу життя, було отримано багато важливих даних. Ми змогли отримати загальне уявлення про те, яка кількість людей притримується здорового способу, а який відсоток не вважає вагомим цінністю корисні, оздоровчі звички. Яким чином опитувані ставлять до фізичного здоров'я, чи приділяють достатню увагу емоційній, духовній, ментальним складовим здорового способу життя. Результати дослідження чітко відобразили основні проблеми, які існують у сучасному суспільстві у контексті ЗСЖ.

Методика «Індекс ставлення до здорового способу життя» дозволила за 4 різними типами шкал визначити рівень сформованості здорового способу життя особистості у різних аспектах фізичного та психологічного здоров'я.

- **Емоційна шкала.** 30,8% опитуваних отримали високі бали. Це вказує на те, ці опитувані прислухаються до сигналів свого організму і вчасно на них реагують. Вони зацікавлені у тому, що підтримувати своє здоров'я на достатньому рівні. Проте 69,2% респондентів надто раціонально ставляться до питання здорового способу життя і відносять емоційну сферу особистості на другий план.
- **Пізнавальна шкала.** 65,4% опитаних активно цікавляться проблемами здоров'я. Цей відсоток людей зазначає, що отримують усю необхідну інформацію про ЗСЖ із соціальних мереж, сайтів, книг, журналів. 34,6% респондентів не цікавляться темою здорового способу життя. Вони не

займаються пошуком інформації з цього питання, а в більшості випадків отримують певні данні від інших людей.

- **Практична шкала.** 38,5% опитаних людей активно турбуються про своє фізичне та психологічне здоров'я. Для цього вони притримуються правил здорового способу життя, відвідують спортивні секції. 61,5% респондентів зазначають, що не готові приділяти значну увагу турботі про власне здоров'я.
- **Шкала вчинків.** 46,2% виказують активне бажання змінювати оточення. Вони не тільки самостійно притримуються правил здорового способу життя, але і залучають до цього людей зі свого оточення. Тобто формують навколо себе здорове середовище. 53,8% зазначили, що не мають бажання та мотивації змінювати власні звички та оточення.

Отже, зробимо загальні висновки. З одного боку, 45,2% опитаних мають чітке, сформоване ставлення до основних аспектів здорового способу життя. Ця категорія опитуваних дбає про фізичне та психологічне благополуччя та притримується корисних звичок. Але з іншого боку, 54,8% респондентів відносять себе до тих, хто не приділяє вагомій уваги питанням здорового способу життя. З упевненістю можна сказати, що саме ця категорія знаходиться у групі ризику. Як на індивідуальному рівні, так і на рівні суспільної свідомості відсутнє системне розуміння здоров'я як соціальної цінності, а в способі життя більшості людей відсутні конкретні дії, спрямовані на збереження здоров'я. Тобто їх стиль життя не включає в себе піклування по фізичне та психологічне здоров'я.

Перейдемо до аналізу анкетування «Здоровий спосіб життя у сучасних реаліях». По-перше, 16,6% опитаних мають високий рівень сформованості навичок здорового способу життя. Вони регулярно займаються спортом,

слідкують за харчуванням, приділяють увагу ментальному здоров'ю. Не можна не підкреслити, що цей показник доволі малий, якщо порівнювати з загальною цифрою.

По-друге, 20% мають достатній рівень сформованості навичок здорового способу життя. Вони приділяють достатню увагу тому, аби в її щоденному розпорядку були корисні навички та правила. Разом з тим, вони займаються вдосконаленням свого способу життя.

По-третє, 60% мають низький рівень сформованості навичок здорового способу життя. Ця категорія опитаних не виносить на одне з перших місць у своєму житті піклування про здоров'я. Безумовно, стан фізичного та психологічного благополуччя цих людей не є задовільним. Їх стиль життя потребує кардинального перегляду.

Зазначені цифри не є оптимістичними. З отриманими результати пов'язане таке питання як самооцінка. Адже люди з високою самооцінкою більш схильні до застосування "здорових навичок" порівняно з людьми з низькою самооцінкою. Все це знову підводить до важливого меседжу — психологічний аспект є важливою складовою здорового способу життя сучасної людини.

Наступне дослідження стосувалося рейтингової оцінки цінностей. Отже, ми отримали наступні результати:

1. На найвищий щабель в ієрархії здорового способу життя опитувані поставили добрі сімейні стосунки. Це підкреслює важливість соціального аспекту в контексті ЗСЖ. Комунікація з суспільством та інтеграція в нього — невід'ємна частина здорового балансу балансу.
2. Також високі оцінки отримали такі пункти як відмова від паління та вживання алкоголю, збалансоване харчування та регулярне фізичне

навантаження. Беззаперечним є той факт, що ці аспекти є складовою саме фізичного здоров'я. Це корисні звички, як роблять організм сильнішим та витривалішим. Додає оптимізму те, що більшість опитуваних це усвідомлює.

3. На останні щаблі у рейтингу цінностей багато респондентів ставили достатню кількість відпочинку, інтелектуальний розвиток та психологічний комфорт. Цей результат знову підводить нас до розуміння, що інформування суспільства про важливість психологічного здоров'я в контексті здорового способу життя не є достатнім. Суспільство робить акцент на фізичному здоров'ї не приділяючи достатню уваги психологічному. Це важлива проблема, яка потребує детального розгляду і подальших наукових розвідок.

3.2 Практичні рекомендації щодо забезпечення здорового способу життя особистості

Проведенні емпіричні дослідження вказують на те, що частина опитаних відносить до питання здорового способу життя лише харчування, спорт та сон, забуваючи про психоемоційний стан. Сучасне суспільство не приділяє достатньо уваги психологічним засадам здорового способу життя. Багато людей

ігнорують стресові стани, апатію, перевтому, панічні атаки. Все це призводить до зниження якості життя та низького рівня здоров'я в цілому.

Тому ми пропонуємо низку корисних рекомендацій щодо забезпечення здорового способу життя. Головний акцент варто зробити саме на психологічних аспектах здорового способу життя.

5 кроків для здорового способу життя на психологічних засадах:

1. Техніки управління стресом.

- Дихальні вправи, медитація, йога, прогулянки на свіжому повітрі. Це допоможе заспокоїтися і зняти напруження.
- Регулярна фізична активність. Вправи та тренування допомагають знизити рівень стресу, підвищити настрій та сприяють виробленню ендорфіну – гормону щастя.
- Тайм-менеджмент. Ефективне управління часом, баланс роботи та відпочинку. Чіткий графік дозволить знаходити час не тільки на робочі питання, але і на релакс.

2. Підтримка емоційного благополуччя

- Зайняття улюбленим хобі. Дозволяє переключити увагу та отримати справжнє задоволення від цікавої справи.
- Відвідування розважальних заходів, концертів, виставок. Естетичне задоволення, споглядання прекрасного дозволяє зняти стрес та відволіктися від буденності.
- Записування думок, емоцій почуттів. В кінці дня запишіть все, що відчували, переживали протягом доби. Як негативні, так і позитивні емоції. Прочитайте їх у голос. Така вправа допоможе звільнитися від нав'язливих думок, розслабитися і відпустити усі події дня.

3. Техніки релаксації та поліпшення сну.

- Ароматерапія. Свічки, ароматичні палички з улюбленим ароматом можна періодично запалювати вдома. Приємний запах знижує рівень стресу, заспокоює, розслаблює.
- Спокійна музика, звуки природи. Допоможуть створити спокійну, гармонійну атмосферу, налаштуватися на відпочинок після важкого дня.

4. Позитивне мислення

- Практика вдячності. Зосередьтеся на тих моментах життя, коли вдячні за щось: за допомогу, за гарні новини, за нові можливості. Випишіть конкретні аспекти, за які ви можете подякувати.
- Встановлення цілей. Аби не концентруватися на негативних думках варто встановити цілі, яких ви плануєте досягти найближчим часом. Запишіть цілі і засоби їх досягнення. Не записуйте дві глобальні цілі, розділіть їх на кілька менших, яких легше і швидше можна досягнути.
- Візуалізація успіху. Від цілей переходьте до того, що вони вам принесуть. Уявіть те, що ви зможете отримати, якщо досягнете цілей. Важливо уявити це до дрібних подробиць. Можливо навіть намалювати аби знайти відповідні фото в інтернеті і приклеїти на видному місці, аби ви постійно бачили їх.

5. Соціалізація та соціальна підтримка

- Групові активності. Станьте частиною спортивних клубів, фітнес команд, клубів за інтересами. Обмін енергією з іншими людьми важливий для емоційного балансу.
- Соціальні заходи. Приймайте участь у різноманітних подіях, де ви можете підтримувати людей і отримувати цю підтримку взаємно.
- Час с друзями та родиною. Варто обов'язково приділяти час близьким, проводити активні вихідні. Це дозволяє зарядитися позитивними емоціями.

Окрім вищезазначених принципів, міцне психічне здоров'я забезпечується за рахунок:

- Структурним і функціональним підтриманням систем і органів людського організму.
- Адаптивність людини до фізичного та соціального середовища.
- Підтримання нормального стану здоров'я.

Слід зазначити, що дві з трьох характеристик є психологічними категоріями. Для останньої характеристики (підтримання нормального стану здоров'я) сам стан здоров'я можна розкласти на складові.

Таким чином, процеси життєдіяльності, що забезпечують необхідну якість життя та його достатню тривалість, впливають на психічне здоров'я людини.

Основною перешкодою на шляху забезпечення психічного здоров'я людини є її власні якості, зокрема здатність повністю ототожнювати себе з тим, що відбувається, тобто здатність до ідентифікації.

Другим бар'єром є здатність брехати, тобто говорити те, чого насправді не знаєш. Брехня є проявом часткового (хибного) знання, тобто знання без реального розуміння. Брехня проявляється як механічне мислення, неповторювана уява, постійний зовнішній і внутрішній діалог, зайві рухи і м'язове напруження, які забирають час і енергію.

Третьою перешкодою є "невміння любити". Ця якість тісніше пов'язана зі "здатністю розрізняти". Невміння любити проявляється в постійному перетворенні любові в ненависть, гнів, депресію, нудьгу, дратівливість, сумніви і песимізм, які заповнюють все емоційне життя людини і зазвичай ретельно приховуються під маскою щастя або байдужості.

Моральний настрій людини, який також визначає її духовне благополуччя, значною мірою залежить від її ставлення до себе, інших і навколишнього світу, тобто від її ставлення до життя, тобто від її характеру. А це, в свою чергу, свідчить про високий рівень задоволеності собою і життям.

Легко любити людство, але нелегко любити інших. Легко любити людство, але нелегко любити інших. Справжня любов до людства починається з того, щоб робити добро іншим.

Тому завдання людини - дозволити гармонійний розподіл енергії у всіх сферах:

25% своєї енергії (не обов'язково часу) може присвятити своїм фізичним потребам,

- 25% - на роботу (як професійну, так і домашню),
- 25% - на міжособистісне спілкування (сім'я, друзі, колеги),
- 25% енергії можна присвятити інтуїції, уяві, роздумам про майбутнє, сенс життя, релігійній та духовній діяльності (наприклад, присвятити час усамітненню, спілкуванню з самим собою).

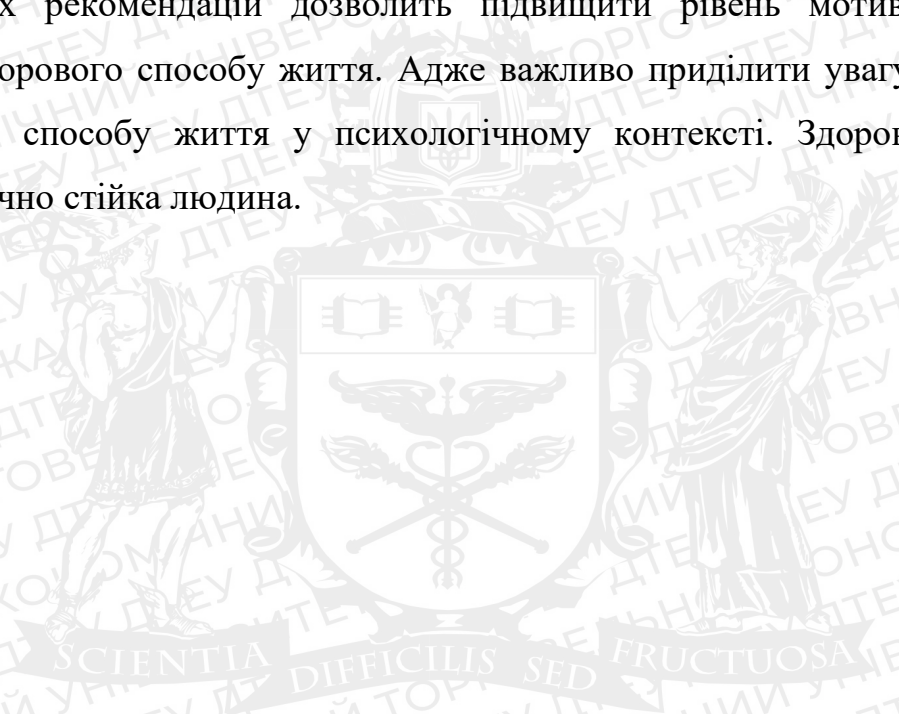
Здоровий спосіб життя є фундаментально важливим для нашого фізичного та психологічного благополуччя. Усвідомлення важливості здорового способу життя є першим кроком до змін у нашому повсякденному житті. Результати досліджень і досвід свідчать про те, що регулярна фізична активність, збалансоване харчування, стрес-менеджмент, налагодження якісного сну і впровадження інших здорових звичок мають безліч позитивних ефектів на наше здоров'я.

Висновок за розділом 3

Завдяки проведеним дослідженням ми з'ясували психологічні детермінанти здорового способу життя особистості. Проведені тестування та анкетування серед групи опитуваних показали яким чином сучасна молодь ставиться до основних аспектів здорового способу життя, наскільки мотивована дотримуватися корисних навичок. Було визначено, що половина опитуваних не

приділяє достатню увагу ЗСЖ, а також не простежує взаємозв'язок психологічного та фізичного здоров'я.

Було запропоновано корисні техніки для поліпшення саме психологічного здоров'я. Ми зупинили увагу на техніках управління стресом, позитивному мисленні, соціалізації, техніках релаксації та поліпшення сну. Застосування зазначених рекомендацій дозволить підвищити рівень мотивації відносно питань здорового способу життя. Адже важливо приділити увагу формуванню здорового способу життя у психологічному контексті. Здорова людина — психологічно стійка людина.



ВИСНОВОК

Після теоретичного обґрунтування та емпіричного з'ясування психологічних детермінант здорового способу життя особистості ми дійшли до наступних висновків:

1. Теоретичний аналіз наукових досліджень щодо психологічних засад здорового способу життя у науковій літературі показує, що багато дослідників займалися вивченням психологічних аспектів здорового способу життя. Серед них варто виділити О. Ризову, А. Фернем, Є.П. Ільїна, В. Ананьєв. Підтверджено, що багато дослідників визначають "здоровий спосіб життя" як динамічну психологічну характеристику особистості, що забезпечує гармонію між потребами особистості та суспільства і є необхідною умовою орієнтації на реалізацію особистих цілей та життєвих завдань. Визначення поняття зазнає суттєвих змін, адже зараз з урахуванням нових наукових розвідок в нього вкладають нові домінанти. При визначенні норм психологічного здоров'я важливою є наявність певних особистісних характеристик, які забезпечують успішну адаптацію та продуктивний розвиток особистості на користь собі та суспільству через самоусвідомлення, самоприйняття та самопізнання.

2. Визначивши організацію, обґрунтувавши психодіагностичний інструментарій та охарактеризувавши контингент обстежуваних визначили, що психологічним аспектам здорового способу життя приділяється недостатня увага. Акцент на фізичних аспектах здоров'я зміщує увагу з питанням психологічного благополуччя. Але не варто забувати, що емоційні переживання, почуття, поведінкові реакції є внутрішнім образом здоров'я і не повинні нівелюватися. Фізичне здоров'я, психічне здоров'я та соціальне здоров'я - важливі критерії до формування здорового способу життя загалом.

3. З'ясування психологічних детермінантів здорового способу життя особистості дозволило виокремити, що питання ЗОЖ включає в себе не лише фізичні навантаження, правильне харчування, режим дня. Було проведено анкетування «Здоровий спосіб життя у сучасних реаліях» і тестування «Індекс ставлення до здоров'я». Отримані результати продемонстрували реальне відношення сучасної молоді до питань здорового способу життя. Спостерігається недостатня мотивація щодо дотримання здорових та корисних навичок. Зміщений акцент у бік фізичного здоров'я та менше враховуються психологічні аспекти. Баланс здорового способу життя можливий лише якщо врахувати як фізичні, так і психологічні аспекти. І ці аспекти є взаємозалежними.

4. Розробили практичні рекомендації щодо забезпечення здорового способу життя особистості будуть актуальні для подальших наукових досліджень та ґрунтового аналізу питання. В практичних рекомендацій було зацентовано увагу саме на психологічних аспектах здорового способу життя. Було запропоновано поради та методики для релаксації, роботи зі стресом, позитивного мислення. Разом з тим, вказані рекомендації можна використовувати на заняттях з психології у вищих навчальних закладах задля формування чітких професійних компетенцій майбутніх спеціалістів. Адже важливим постає питання мотивації здорового способу життя, яке повинно базуватися на науковості, але разом з тим доступності знань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баскакова, С. А. Сучасні уявлення про способи подолання психічних розладів / Журнал: Соціальна та клінічна психіатрія. – 2020. – Том 20. – №2. – С. 88-96.
2. Березовська, Л. І. Психодіагностика та корекція внутрішньоособистісних конфліктів як умова подолання професійного вигорання у учителів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.10 / Березовська Лариса Іванівна; Київ, Київський національний торговельно-економічний ун-т. – Київ, 2018. – 19 с.
3. Битюцка, Є. У. Опитувальник методів копіngu : методичний посібник / Є. У. Битюцкая. - К.: ІПУ МГОУ, 2015. - 80 с.
4. Великий психологічний словник: словник / за ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зінченко. - 4-те вид., Розш. - Київ: АСТ: АСТ КИЇВ; Дніпро: Прайм-Сврознак, 2019. – 811 с.
5. Великий тлумачний психологічний словник Артура Ребера. - У 2 т. - Т. 2. - К.: Віче; АСТ, 2020. - 560 с.
6. Буленко, Т. В. Діагностика особистості у практичній діяльності психолога / Т. В. Буленко, М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко. - Луцьк: Вежа, 2016. - 311 с.
7. Боснюк, В. Ф. Зв'язок механізмів психологічної захисту з копіng-стратегіями у рятувальників / В. Ф. Боснюк // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди Психологія – 2021. – Віп. 41. – С. 33-42.
8. Бушуєва, Т. В. Змістові особливості я-концепції як копіng-ресурсу стратегій копіng-поведінки студентів–психологів URL / Т. В. Бушуєва, Д. Д. Отіч // Науковий журнал НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12:

- Психологічні науки. – 2021. – Вип. 37. – С.312-317.- URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_85
9. Брайт, Д. Стрес. Теорії, дослідження, міфи/Ф. Джонс. - Дніпро: прайм-СВРОЗНАК, 2018. - 352 с.
10. Василенко, М. М. Сучасні напрямки психологічних досліджень копінг-стратегій // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2019. – Том 11. – Ч. 7. – С. 95-107.
11. Варіна, Г. Б. Професійна стійкість майбутнього практичного психолога: шляхи та методи формування / Г. Б. Варіна. - Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології» Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка та Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2019. – Вип. 24. - 3 89-99.
12. Вірна, Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія / Ж. П. Вірна. - Луцьк: Ред-вид. від. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Л. Українки, 2021. – 320 с.
13. Водоп'янова, Н. Є. Психодіагностика стресу / Н. Є. Водоп'янова. -Д: Дніпро, 2019. - 329 с.
14. Гарбер, А. Н. Власне поведінка: аналітичний огляд зарубіжних досліджень URL / А. Н. Гарбер. - Режим доступу: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/157/7325/> - // Актуальні питання сучасної психології: матеріали III Міжнар. наук. конф. (м. Чернігів, лютий 2015 р.). - Чернігів: Два козаки, 2015. - С. 17-19.
15. Грандт, В. В. Копінг-ресурси як фактор професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pspz_2019_1_19.pdf. - проблеми сучасної психології. - Запоріжжя: ЗНУ, 2019. - № 1. - С. 97-102.

16. Дідух, М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис... канд. психол. наук : 19.00.06 / Національна академія внутрішніх справ. – Київ, 2018. – 227 с.
17. Дубчак, Г. М. Психологічні засади професійної стресостійкості майбутніх фахівців: монографія / Г. М. Дубчак. Київ : Талком, 2017. - 321 с.
18. Ісаєва, Є. Р. Копінг-поведінка та психологічний захист особистості в умовах здоров'я та хвороби: монографія / Є. Р. Ісаєва. - Дніпро. : Видавництво ДМУ, 2019. - 136 с.
19. Карамушка, Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації / Л. М. Карамушка, Ю. С. Снігур // Збірник наук. пр. Ін-ту психології іму. Г. С. Костюка НАПН України. – 2020. – Вип 55. – С. 23-30.
20. Карпенка, Є. В. Самоактуалізація та адаптація: від конфронтації до кооперації: монографія / – Івано-Франківськ: Нова Зоря, 2013. – 271 с.
21. Коваленко, О. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія зі середою / О.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Вісник Одеського національного університету. - 2020. - Вип.14 (17). – С. 54-65.
22. Кокун, О. М. Концептуальні засади психофізіологічного забезпечення становлення фахівців професій типу “людина-людина” / Збірник наук. пр. Ін-ту психології іму. Г. С. Костюка НАПН України. – 2013. – Вип 14. – С. 109-119.
23. Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія / – Київ: Міленіум, 2014. – 265 с.
24. Кокун, О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія / – Київ: ДП «Інформ.-аналіт. агенція», 2021. – 200 с.

25. Колесніченко, Л. О. Психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів: дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / Колесніченко Ліна Аліківна; Центр. ін-т післядиплом. пед. освіти АПН України. – Київ, 2014. – 219 с.
26. Коритова, Г.С. Захисно-власну поведінку: ретроспективна реконструкція поняття / Г.С. Коритова, Ю.А. Єр'оміна // Вісник Томського державного педагогічного університету. – 2015. – Вип. 3 (156). – С. 42–48.
27. Крайнюк, В. М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія / В. М. Крайнюк. – Київ: Ніка-Центр, 2017. – 431 с.
28. Лазарус, Р. Психологія емоцій: навч. посібник / Р. Лазарус. - Д: Дніпро, 2017. - 328 с.
29. Лібіна, А.В. Упорний інтелект: людина у складній життєвій ситуації / А.В. Лібіна. - Київ: Ексмо, 2018. - 400 с.
30. Лозовецька, В. Т. Професійна кар'єра особистості у сучасних умовах / В. Т. Лозовецька. – Київ : Інститут професійної освіти НАПН України, 2015. – 279 с.
31. Максименко, С. Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості / С. Д. Максименко // Збірник наук. ін. Ін-ту психології іму. Г. С. Костюка НАПН України. – 2013. – Вип 2. – С. 4-14.
32. Маслоу, А. Мотивація та особистість / А. Маслоу –Д: Дніпро, 2019. – 400 с.
33. Мартіросян, М. В. Копінг стратегії професійної стійкості особистості адвоката: дис канд. психол. наук : 19.00.01 / Марина Вікторівна Мартіросян; Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2019. – 228 с.
34. Мисько Ю. О. Ставлення студентів до здорового способу життя [Електронний ресурс] / Ю. О. Мисько, А. В. Слободянюк // Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 14-23

- березня 2018 р. – Електрон. текст. дані. – 2018. – Режим доступу:
<https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2018/paper/view/4712>
35. Психологія спілкування. Енциклопедичний словник / За заг. ред. А.А. Бодальова. – К: Когіто-Центр, 2031 р. URL:
<https://984.slovaronline.com/337%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D0%B3-%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%B3%D0%B8%D0%B8>
36. Рисинець, Т. П. Особистісні ресурси як фактор вибору копінг-стратегій майбутніми психологами / Вісник Національного університету оборони України. – 2013. – Вип 1 (32). – С. 280-287.
37. Родіна, Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 / Київ, Київський національний ун-т ім. Т. Шевченка. – Київ, 2021. – 504 с.
38. Родіна, Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / – Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. – 364 с.
39. Родіна, Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз / Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. - 2020. - Вип. 5-6. - С. 39-48.
40. Самара, О. Є. Психологічні особливості стратегій стресс-долаючої поведінки співробітників МНС: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеса. нац. ун-т ім. І.І. Мечнікова. - Одеса, 2020. - 16 с.
41. Симанюк, Е. Е. Психологічні бар'єри професійного розвитку особистості: [практико-орієнтована монографія] / за ред. Е.Ф. Зеєра. - Київ: Київськ. психолого-соц. ін-т, 2015. - 252 с.
42. Слободянюк А. В. Ставлення студентів до ведення здорового способу життя [Електронний ресурс] / А. В. Слободянюк, Д. О. Гладка //

Матеріали XLVI науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 22-24 березня 2017 р. - Електрон. текст. дані. - 2017. - URL : <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2017/paper/view/1918>.

43. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини / Л. П. Сущенко. — Запоріжжя : ЗДУ, 1999. — 308 с.
- Кризова психологія: Навчальний посібник / За заг. ред. проф. О. В. Тімченка. — Х.: НУЦЗУ, 2010. — 401 с.

