

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Самійленко Наталія Вікторівна

Кваліфікаційна робота

**Здоровий спосіб життя як чинник психологічного благополуччя студентів
ЗВО**

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Дипломна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

Н.В.Самійленко

Науковий керівник

Гриджук Вікторія Дмитрівна, кандидат
психологічних наук

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ЯК ЧИННИКА ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	8
1.1. Здоровий спосіб життя студентів ЗВО як психологічна проблема.....	8
1.2. Чинники психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку.....	17
1.3. Здоровий спосіб життя як чинник психологічного благополуччя студентів ЗВО.....	29
Висновки до розділу 1.....	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ЯК ЧИННИКА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	39
2.1. Організація та методики дослідження.....	39
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів.....	43
2.3. Порівняльна характеристика психологічного благополуччя студентів з різним рівнем сформованості здорового способу життя.....	57
Висновки до розділу 2.....	59
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	61
3.1. Рекомендації студентам щодо підтримки здорового способу життя.....	61
3.2. Програма тренінгу для підвищення рівня психологічного благополуччя студентів ЗВО.....	64
Висновки до розділу 3.....	85
ВИСНОВКИ.....	86
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	88
ДОДАТКИ.....	101

ВСТУП

Останнім часом спостерігається зростання інтересу до проблеми здорового способу життя людини, зокрема студентської молоді. Така увага зумовлена занепокоєнням суспільства станом здоров'я майбутніх фахівців, яких готують заклади вищої освіти, а також підвищенням рівня захворюваності в період професійного становлення та, як наслідок, зниженням працездатності.

Здоровий спосіб життя студентів відображає певний соціально-психологічний феномен, що виражає результат засвоєння та поширення індивідуальних або групових моделей поведінки, спілкування й організації повсякденного життя, які поступово переходять у сферу традицій. Основними складниками здорового способу життя є дотримання збалансованого режиму праці та відпочинку, правильного харчування й сну, виконання гігієнічних вимог, раціональна рухова активність, відмова від шкідливих звичок, культура спілкування та поведінки в соціумі, статева культура, а також організація змістовного дозвілля, яке сприяє особистісному розвитку.

У процесі самостійної організації життєдіяльності студент надає їй певної впорядкованості, використовуючи сталі елементи особистого розпорядку. Це може проявлятися у регулярності харчування, сну, фізичних тренувань або загартовуючих процедур. Важливою є й стабільність форм проведення дозвілля: наприклад, після навчального тижня один день присвячується спілкуванню з друзями, інший – домашнім справам, а третій – заняттям спортом чи фізичною культурою.

Рівень дотримання здорового способу життя значною мірою визначається системою цінностей, світоглядом, соціальним і моральним досвідом студента. Соціальні норми та орієнтації на здоров'я засвоюються молоддю як особистісно значущі, однак не завжди повністю збігаються із загальноприйнятими суспільними уявленнями. Студент із високим рівнем розвитку прагне не лише до самопізнання, а й до особистісного

вдосконалення та активного впливу на своє мікросередовище. Саме через процес самозмін формується індивідуальний стиль життя особистості.

Сучасне студентство також гостро потребує розвитку психологічної стійкості, оскільки вона забезпечує захист особистості від внутрішніх конфліктів, дезінтеграції та емоційних розладів, сприяє гармонійному психічному стану, збереженню працездатності та життєвого тону. Під дезінтеграцією особистості розуміють втрату здатності вищих психічних структур координувати поведінку, що призводить до порушення ієрархії цінностей, сенсів, мотивів і життєвих цілей. Отже, рівень психологічної стійкості безпосередньо впливає на життєздатність, психічне та соматичне здоров'я людини.

У сучасних дослідженнях досить часто вивчається проблема зв'язку психологічного благополуччя та здоров'я, проте психологічне благополуччя, життєстійкість та здоровий спосіб життя, у тому числі студентів, на сьогоднішній день у дослідженнях представлені окремо, як самостійні, не взаємопов'язані феномени. Вивченням питань здорового способу життя під час навчання у ЗВО займаються такі дослідники як Г. Горохова [26], Г.Безверхня, В. Цибульська [8], А. Андрес, Р. Павлось, О. Король, О.Безгребельна [4], В. Фотинюк [95], І. Урбан [90], Д. Сухінова [85] та ін. Зв'язок здорового способу життя та психологічних характеристик особистості раннього дорослого віку вивчали: Л. Подшивайлова, М. Шепельова [79], З. Онішко [74], М. Шинкар [102], М. Копніцкий [61], М. Фоміна [92], В. Фурман [96] та ін. Дослідженням психологічного благополуччя студентства в його теоретичних та практичних аспектах присвячені праці А. Харченко [97], Б. Чернець, С. Шандрук [111], О. Волинчук [16], Є. Хоменко [98] та інші.

Отож науковці приділяють значну увагу дослідженню як здорового способу життя, так і психологічного благополуччя студентської молоді. Постає потреба виявити, яке саме місце посідає здоровий спосіб життя у структурі чинників психологічного благополуччя студентів. Актуальність

даної роботи полягає у з'ясуванні впливу компонентів здорового способу життя на психологічне благополуччя сучасних студентів, що й зумовило вибір теми нашого дипломного дослідження – «Здоровий спосіб життя як чинник психологічного благополуччя студентів ЗВО».

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя студентів ЗВО.

Предмет дослідження: здоровий спосіб життя студентів ЗВО як чинник їхнього психологічного благополуччя.

Мета роботи полягає у теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні особливостей впливу сформованості здорового способу життя студентів ЗВО на їхнє психологічне благополуччя.

У відповідності до мети роботи поставлено *такі завдання*:

1. Проаналізувати наукові джерела з питання здорового способу життя та його формування у студентів ЗВО.
2. Розкрити питання психологічного благополуччя та визначити його чинники для студентів ЗВО.
3. Провести емпіричне дослідження з виявлення рівня сформованості здорового способу життя студентів та його впливу на психологічного благополуччя цих студентів.
4. Скласти програму тренінгу підтримки та підвищення мотивації до здорового способу життя серед студентів ЗВО як чинника їхнього психологічного благополуччя.

Методи дослідження:

- Теоретичні: аналіз і систематизація науково-теоретичних та методичних джерел;
- Емпіричні: використання стандартизованих методик, спостереження, бесіда;
- Методи обробки та інтерпретації даних: кількісні та якісні методи з використанням математичної статистики.

Для досягнення мети та поставлених завдань нами було використано *такі методики*:

1. Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal – External Locus of Control Scale);
2. Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS);
3. Опитувальник «Профіль здорового способу життя – ПроЗСЖ» (Health Promoting Lifestyle Profile – HPLP-II),
4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф;
5. Індекс задоволеності життям (Life Satisfaction Index A, LSIA).

Експериментальна база дослідження: У дослідженні прийняли участь студенти 2-х та 4-х курсів, які здобувають рівень вищої освіти у вищих навчальних закладах України. Вибірка становила 100 чоловік.

Наукова новизна дослідження полягає в подальшому розвитку наукових уявлень про формування здорового способу життя як чинника психологічного благополуччя студентів ЗВО та у розробці рекомендацій щодо підтримки та підвищення мотивації до здорового способу життя серед молоді.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні наукових поглядів щодо проблеми формування здорового способу життя студентів ЗВО, обґрунтуванні змісту та основних напрямків роботи з формування здорового способу життя студентів ЗВО як чинника їх психологічного благополуччя.

Виявлення зв'язків між досліджуваними нами феноменами дозволить не тільки розширити знання про них, а й більш продуктивно використовувати їх потенціал, розробляючи та застосовуючи на практиці комплексні корекційно-розвиваючі програми, спрямовані на підвищення психологічної життєстійкості і благополуччя студентів ЗВО, завдяки їх свідомому вибору та дотриманню здорового способу життя.

Практичне значення роботи. Отримані результати можуть бути використані у навчальному процесі професійно-технічних, середніх спеціальних й вищих навчальних закладів.

Анотація. <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE-2023/paper/view/1999> VII Міжнародної конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», від 4 грудня 2025 року.

Структура та обсяг дипломної роботи. Робота складається з вступу, 3 розділів, 7 підрозділів, висновків до кожного, загальних висновків, списку використаних літературних джерел зі 120 позиції й 5 додатків. Загальний обсяг роботи складає 107 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ЯК ЧИННИКА ЇХНЬОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Здоровий спосіб життя студентів ЗВО як психологічна проблема

В останні роки у суспільстві дедалі частіше спостерігається підвищений інтерес до взаємозв'язку між способом життя та станом здоров'я людини, що позитивно позначається на зростанні кількості осіб, які свідомо обирають здоровий спосіб життя (далі – ЗСЖ) [11].

Така тенденція зумовлена особливостями сучасного соціального середовища, у якому темп життя часто не залишає людині достатньо часу для турботи про власне здоров'я. У подібних умовах усвідомлена увага до збереження здоров'я зазвичай виникає лише тоді, коли відбувається його помітне погіршення. Лише відчувши фізичний дискомфорт чи втрату енергії, людина починає цікавитися питаннями правильного харчування, дотримання гігієни сну, інформаційного навантаження, підвищує рівень фізичної активності, відмовляється від шкідливих звичок, прагне частіше перебувати на свіжому повітрі, контролює артеріальний тиск тощо.

Проблема формування здорового способу життя студентів закладів вищої освіти (ЗВО) є однією з найактуальніших у сучасній системі освіти. Вона поєднує в собі не лише медико-біологічні аспекти, а й психологічні, педагогічні та соціальні складові.

Здоровий спосіб життя у студентському середовищі розглядається як комплексна характеристика особистості, що відображає її ціннісні орієнтири, рівень культури здоров'я, ставлення до себе й до навколишнього світу. Поняття «здоровий спосіб життя» охоплює систему поведінкових стратегій, спрямованих на збереження, зміцнення та розвиток фізичного, психічного й духовного здоров'я. Для студентів це не лише питання фізичної активності

чи правильного харчування, а насамперед – усвідомлений вибір життєвих пріоритетів, гармонійне поєднання навчальної, соціальної та особистісної діяльності. У період навчання у ЗВО закладаються основи життєвих звичок, формується система цінностей і світогляд, тому саме в цей час важливо сформувати відповідальне ставлення до власного здоров'я.

З психологічної точки зору, формування здорового способу життя студентів пов'язане з розвитком мотивації до збереження здоров'я. Студентська молодь часто стикається з перевантаженням, дефіцитом часу, стресами, порушенням режиму сну, нераціональним харчуванням. У результаті виникає психологічна втома, емоційне вигорання, зниження пізнавальної активності. Тому важливою стає не лише засвоєння студентами інформації про користь здорового способу життя, а й формування у себе внутрішньої потреби підтримувати здоров'я як основну життєву цінність.

Здоровий спосіб життя у студентів має дві взаємопов'язані площини – психологічну та педагогічну.

З психологічного погляду, це система ставлень і установок, що забезпечують позитивне сприйняття власного тіла, відповідальність за поведінку, здатність до саморегуляції й стресостійкості. З педагогічного – це процес виховання, що передбачає створення сприятливого освітнього середовища, формування знань, умінь і навичок здорового життя через навчальну, виховну та позааудиторну діяльність.

Одним із ключових аспектів є роль викладача та педагогічного колективу у формуванні здоров'язбережувальної культури студентів. Викладач виступає не лише носієм знань, а й прикладом здорової поведінки, що впливає на ставлення молоді до власного здоров'я. Психолого-педагогічна робота повинна бути спрямована на розвиток самосвідомості, формування позитивної «Я-концепції», уміння управляти емоціями та долати стресові ситуації без шкідливих звичок.

Суттєвим чинником здорового способу життя студентів є соціально-психологічне середовище ЗВО. Атмосфера взаємопідтримки, можливість

участі у спортивних, культурних і волонтерських заходах сприяє зниженню рівня тривожності, формує почуття спільності та впевненості у власних силах. Позитивний соціальний клімат у навчальному колективі безпосередньо впливає на емоційне самопочуття студентів і підвищує їх мотивацію до саморозвитку. Не менш важливою є інформаційна культура студентів. Сучасний інформаційний простір пропонує безліч суперечливих даних щодо здоров'я, харчування та фітнесу. Тому завдання педагогів - навчити молодь критично сприймати інформацію, формувати свідоме ставлення до власного тіла, психіки й способу життя.

З психологічної точки зору, головною проблемою є розрив між знаннями про здоров'я та реальною поведінкою. Багато студентів розуміють, що варто дотримуватися режиму сну, харчуватися збалансовано й уникати стресу, але на практиці цього не роблять. Подолати цей розрив можливо лише шляхом формування особистісної мотивації, розвитку самоконтролю, відповідальності та внутрішньої дисципліни.

Відомим є факт, якщо фізичне самопочуття не викликає занепокоєння, то інтерес людини до власного стилю життя, як правило, мінімальний [102].

Аналіз наукової літератури, присвяченої дослідженню феномену здорового способу життя, свідчить, що найчастіше під ЗСЖ розуміють відмову від шкідливих звичок (зокрема, паління, зловживання алкоголем, порушення режиму сну, відсутність рухової активності тощо) [16]. Проте поза увагою багатьох досліджень залишаються інші форми поведінки, які не менш істотно впливають на фізичне та психічне здоров'я людини.

Емпіричні дослідження ЗСЖ, проведені українськими науковцями, здебільшого реалізуються у двох напрямках. Перший охоплює аналіз поведінкових проявів, що пов'язані з участю особи в оздоровчих заходах, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я [59]. Другий напрям зосереджений на вивченні поведінки, що має характер внутрішньої активності людини – так званої самозбережної поведінки [87].

Хоча самозбережна поведінка і здоровий спосіб життя є взаємопов'язаними явищами, вони не є тотожними: перша виступає важливою складовою ЗСЖ, але не охоплює всі його аспекти. Варто зазначити, що більшість закордонних досліджень проблематики здорового способу життя зосереджені у площині медико-профілактичної діяльності [35, 93], коли робота здійснюється безпосередньо в процесі взаємодії з фахівцями медичної сфери.

Поняття «здоровий спосіб життя» на сьогодні не має єдиного, загальновизнаного визначення. Представники філософсько-соціологічного напрямку розглядають ЗСЖ як глобальну соціальну проблему, що є невід'ємною складовою життєдіяльності суспільства в цілому [79].

Згідно з тлумаченням Всесвітньої організації охорони здоров'я (далі – ВООЗ), здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це система поведінкових і когнітивних установок людини, що спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я; індивідуальний комплекс звичок, який забезпечує оптимальний рівень життєдіяльності для виконання професійних, соціальних та особистісних завдань. Крім того, ЗСЖ розглядається як спосіб взаємодії людини із середовищем, що забезпечує гармонійний обмін із ним і підтримання здоров'я на безпечному рівні.

У наведеному визначенні акцент зроблено на індивідуальному характері ЗСЖ, тобто навіть за наявності загальних принципів його формування кожна людина створює власну, унікальну модель здорового життя, що враховує її особистісні особливості [101].

Під час розроблення індивідуальної програми здорового способу життя необхідно враховувати як типологічні риси особистості (тип темпераменту, морфофункціональні особливості, переважаючий тип вегетативної регуляції тощо), так і статеві-вікові характеристики, національні традиції, соціально-економічні умови, сімейний стан, характер професійної діяльності, рівень матеріального забезпечення та побутові умови. Важливо також враховувати

систему особистісно-мотиваційних факторів, які визначають ставлення людини до власного здоров'я.

Ключові положення, що становлять основу здорового способу життя, можна сформулювати таким чином:

1. активним суб'єктом і водночас об'єктом ЗСЖ є сама людина, яка реалізує його у процесі своєї життєдіяльності;
2. у здійсненні здорового способу життя людина проявляє себе як біосоціальна істота, у якій поєднуються природні та соціальні аспекти буття;
3. формування ЗСЖ ґрунтується на особистісно-мотиваційній установці на саморозвиток і реалізацію фізичних, інтелектуальних і психічних можливостей;
4. здоровий спосіб життя виступає найефективнішим засобом збереження здоров'я та первинної профілактики захворювань [20, 57].

Отже, кожна людина має виробити власну систему збереження здоров'я, що пронизує всі сфери її життєдіяльності. Для того, щоб така система була оптимальною, необхідно підібрати найбільш прийнятні, комфортні та ефективні засоби реалізації ЗСЖ, які б не лише сприяли профілактиці хвороб, але й забезпечували зміцнення фізичного та психічного здоров'я [99, 106].

На основі наукових підходів і практичного досвіду можна виокремити основні принципи організації та змісту здорового способу життя (ЗСЖ) [68, 85].

Принцип власної відповідальності за здоров'я. Усвідомлене відношення до свого здоров'я надає можливість людині підтримувати бадьорість, високу працездатність, соціальну активність і гармонію в житті. Кожен індивід має розуміти, що його здоров'я є фундаментом життєздатності та ефективного функціонування в суспільстві.

Принцип комплексності. Здоров'я не може бути частковим або однобічним. Таким чином, турбота про себе має охоплювати всі сфери життєдіяльності людини.

Принцип індивідуалізації. Цей принцип базується на визнанні унікальності кожної особистості, яка формується під впливом біологічних, психологічних і соціальних чинників.

Так, урахування біологічних (генотипових) особливостей передбачає внесення у програму підтримання здоров'я коректив, що зумовлені типом статури, особливостями обміну речовин, характером вегетативної регуляції, біоритмами тощо. Урахування психологічних особливостей пов'язане з типом темпераменту, рівнем екстраверсії чи інтроверсії, індивідуальними стилями реагування. Урахування соціальних чинників означає, що людина як член суспільства взаємодіє з певною соціальною групою, яка має свої норми й очікування, водночас сама особистість формує певні соціальні запити та прагнення. Урахування сімейно-побутового статусу полягає у визнанні того, що сімейні стосунки, традиції, побутові звички, розподіл обов'язків, режим харчування й відпочинку безпосередньо впливають на стиль життя. І останнє, врахування рівня культури людини визначає, що система її життєдіяльності має відповідати власним цінностям і пріоритетам, серед яких особливе місце посідає ставлення до здоров'я.

Принцип поміркованості. Сутність цього принципу полягає у застосуванні дозованих, розумно підібраних навантажень для розвитку функціональних систем організму. Недостатні фізичні, інтелектуальні чи психоемоційні навантаження не сприяють формуванню адаптаційних резервів, тоді як надмірні – можуть призвести до перевтоми. Важливо враховувати, що перевантаження однієї системи впливає на роботу інших, тому баланс є ключовим фактором.

Принцип раціонального поєднання праці та відпочинку. Відомо, що людина виснажується не лише через обсяг роботи, а передусім через її неправильну організацію. Тому необхідно дотримуватися оптимального співвідношення між активністю та відпочинком, добираючи його відповідно до характеру та інтенсивності попередньої діяльності.

Принцип раціональної організації життєдіяльності. Раціональне чергування праці та відпочинку вимагає свідомого планування власного часу. Людина має навчитися ефективно працювати та повноцінно відновлювати сили. Виходячи з того, що будь-яка діяльність – це форма навантаження на організм, кожен її вид слід враховувати та правильно розподіляти, щоб досягати оптимальної продуктивності без шкоди для здоров'я.

Принцип «сьогодні і все життя». Здоров'я потребує постійної щоденної уваги. Його неможливо «накопичити про запас» – лише систематичні зусилля забезпечують стійке збереження фізичного і психічного благополуччя. Інакше рівень здоров'я поступово знижується.

Принцип валеологічної самоосвіти. Головною метою валеологічної самоосвіти є вдосконалення умов життя через поєднання знань про власний організм, гігієнічних навичок, усвідомлення факторів ризику та опанування методів підтримання здоров'я.

У результаті свідомої та системної діяльності, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я, людина здобуває більшу автономію, контроль над власним життям і середовищем. Це дозволяє зробити її існування більш гармонійним, продуктивним і тривалим [100].

Стан здоров'я сучасного студентства викликає значне занепокоєння, адже ще до вступу у заклади вищої освіти багато молодих людей мають ослаблений організм під впливом несприятливих соціально-економічних, екологічних і психологічних чинників. За статистичними даними, понад половина з них уже мають хронічні захворювання [93]. Подальший процес адаптації до навчання у закладі вищої освіти негативно позначається на фізичному, психічному та соціальному благополуччі студентів.

Так, результати наукових досліджень свідчать, що у студентів молодших курсів спостерігається вищий рівень захворюваності з тимчасовою втратою працездатності порівняно зі студентами старших курсів [4, 42]. Аналіз наукових джерел [5, 8, 33, 76, 108, 114] показує, що більшість дослідників у процесі розроблення стратегій формування та популяризації

здорового способу життя серед студентів виокремлюють два головні напрями роботи:

1. заходи психологічного впливу, спрямовані на формування у студентів стійкої установки на ведення ЗСЖ;
2. організацію просвітницьких і пропагандистських заходів, які підвищують рівень обізнаності студентів у питаннях збереження здоров'я та саморегуляції.

Для створення міцного теоретичного підґрунтя різні автори пропонують запровадження спеціалізованих навчальних дисциплін і тренінгових програм, орієнтованих на формування знань та навичок, необхідних для підтримання фізичного і психічного здоров'я. Зокрема, наголошується на доцільності введення курсів, що знайомлять студентів із методиками поліпшення самопочуття, розвитку позитивного мислення та емоційної стійкості [93, 95].

Однак результати соціологічних досліджень демонструють певну суперечність: отримавши базові знання щодо ЗСЖ, більшість студентів не впроваджують їх у повсякденне життя.

Причини такої невідповідності можуть бути різними. По-перше, це недостатня компетентність викладачів або фахівців, які надають інформацію у сфері здорового способу життя. По-друге, часто у самих студентів відсутній стійкий інтерес до питань самозбереження та саморозвитку. Як наслідок, вони не вміють застосовувати отримані знання, уміння й навички для підтримання власного фізичного та психічного стану.

Водночас варто підкреслити, що запорукою гарного самопочуття, тривалого активного життя і творчого довголіття є здатність людини самостійно підтримувати й зміцнювати своє здоров'я [61, 67, 82].

Таким чином, можна підсумувати, що важливою передумовою збереження та зміцнення здоров'я студентів є наявність внутрішньої мотивації та усвідомлення особистої потреби у дотриманні принципів здорового способу життя. Лише за умови сформованої відповідальності за

власний фізичний і психічний стан можливо досягти реальних позитивних змін у способі життя молодшої людини.

Підвищити або сформувати мотивацію до занять фізичною культурою у закладах вищої освіти можна шляхом впровадження низки заходів. До таких належать: використання музичного супроводу під час занять; урізноманітнення форм і видів фізичних вправ та навантажень із урахуванням побажань студентів; залучення молоді до активної участі в процесі занять, наприклад, проведення розминки чи окремих елементів тренування [91].

Мотиваційна спрямованість на ведення здорового способу життя формується не лише під час занять фізичною культурою, а й у повсякденних аспектах життя студентів. До прикладу, серед дієвих способів стимулювання раціонального харчування можна виокремити такі:

1. організація у приміщеннях навчальних корпусів, студентських гуртожитках або поруч із ними спеціалізованих точок здорового харчування, де пропонуються натуральні та корисні продукти і напої за доступними цінами;
2. встановлення безкоштовних кулерів із питною водою у корпусах і гуртожитках, що сприятиме підтриманню належного водного балансу організму;
3. створення інформаційних стендів або куточків, присвячених здоровому способу життя, у приміщеннях ЗВО та місцях проживання студентів;
4. оптимізація навчального розкладу, яка передбачає наявність достатніх перерв між заняттями для прийому їжі та короткочасного відпочинку [88, 93, 109].

Безперечно, наведені вище заходи мають практичне значення та сприяють поширенню культури здорового способу життя серед студентської молоді. Проте вони не можуть повністю усунути проблему відсутності глибокої особистої мотивації до дотримання принципів ЗСЖ. Важливо

наголосити, що більшість студентів потребують не лише інформаційної підтримки, а й реальної допомоги у застосуванні набутих знань на практиці – у плануванні власного режиму дня, організації відпочинку, харчування, фізичної активності та в цілому побудові свого життя згідно з принципами здорового способу життя.

Таким чином, поняття здорового способу життя студентів ЗВО є комплексною проблемою, яка охоплює процеси виховання, навчання, самопізнання та саморозвитку. Його формування потребує системної роботи всіх суб'єктів освітнього процесу – викладачів, кураторів, психологів, студентського самоврядування. Лише через інтеграцію освітнього впливу, підтримку позитивного мікроклімату та розвиток особистісної мотивації можна забезпечити формування покоління молодих людей, які не лише володіють знаннями, а й уміють піклуватися про власне психічне й фізичне здоров'я.

1.2. Чинники психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку

Психологічне благополуччя можна визначити як динамічну систему психічних характеристик особистості, що забезпечують гармонію між її власними потребами, цінностями та вимогами соціального середовища. Воно є однією з провідних умов ефективної самореалізації та саморозвитку людини. Такий стан передбачає наявність інтересу до життя, самостійність мислення, ініціативність, цілеспрямованість і відповідальність, готовність до ризику, віру у власні сили, шанобливе ставлення до інших, вибірковість у засобах досягнення мети, здатність до глибоких почуттів і переживань, а також усвідомлення власної унікальності. В узгодженості між внутрішніми цілями, мотивами й цінностями людини та вимогами соціального і природного середовища вбачається сутність і прояв психологічного благополуччя [77, 105]. Таким чином, психологічне благополуччя є

комплексною характеристикою особистості, що формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників.

Розглядаючи детальніше чинники психологічного благополуччя, варто зазначити, що у психологічній науці існують різні підходи до їх класифікації. Зокрема, М. Аргайл виділяв психофізіологічні чинники, тоді як П. Янічев акцентував увагу на задоволеності життям як ключовому показнику благополуччя. І. Дубровіна, аналізуючи поняття психологічного здоров'я, підкреслювала роль внутрішніх, суб'єктивних компонентів особистості, які забезпечують «гармонію» і «баланс» між внутрішнім світом та зовнішніми вимогами, трактуючи їх як складники психологічного благополуччя [15, 55, 65].

Науковці досліджують чинники психологічного благополуччя з різних позицій. Чинники психологічного благополуччя особистості раннього дорослого віку – об'єктивної (у межах психології здоров'я), суб'єктивно-психологічної (особистісний підхід), психотерапевтичної та просторово-середовищної. Найбільш вивченими у сучасній психології є особистісні чинники, тоді як питання впливу просторово-середовищних умов на благополуччя залишаються досі мало дослідженими.

Вагому роль у розумінні цього феномену відіграє поділ чинників на об'єктивні та суб'єктивні.

Об'єктивні чинники зазвичай поділяють на соціальні, матеріальні та фізичні. Як зазначає К. Ріфф [47, 115], до них належать суспільні відносини (соціальна, економічна, політична стабільність), трудова діяльність (професія, рівень доходу, професійне оточення), життєві обставини (стан здоров'я, безпека, задоволення базових потреб), а також соціальний досвід, який визначає способи подолання стресу та характер соціальної поведінки. М.Аргайл підкреслював, що головними джерелами благополуччя і щастя виступають соціальні взаємини, трудова діяльність, дозвілля, а також тісні стосунки – любов, шлюб, дружба [54, 98].

Суб'єктивні чинники психологічного благополуччя найповніше розкриті в концепції К. Ріфф, відповідно до якої кожна людина має свободу вибору і здатна досягати внутрішньої гармонії незалежно від зовнішніх обставин [97, 115]. Тож першочергове значення у формуванні благополуччя мають саме внутрішні ресурси особистості.

Психологічне благополуччя ґрунтується на позитивному функціонуванні особистості, ключовими елементами якого є автономність, здатність контролювати середовище, прагнення до особистісного зростання, позитивні міжособистісні стосунки, самоприйняття та наявність цілей у житті. Ці особистісні характеристики визначають суб'єктивний вимір благополуччя, формуючи його внутрішню основу [48, 49].

На думку Т. Данильченко, серед об'єктивних чинників психологічного благополуччя у науковій літературі найчастіше згадуються економічні ресурси, стан здоров'я та політичні свободи [28]. Водночас дослідниця підкреслює, що саме економічні показники значною мірою визначають рівень психологічного благополуччя людини, виступаючи одним із його ключових детермінантів.

Відповідно до теорії перспектив Д. Каннемана [54, 113], людині властиво легше підвищувати власні потреби й прагнення, ніж обмежувати їх чи відмовляти собі у певних благах. Саме тому навіть швидкі темпи економічного розвитку держави не завжди супроводжуються пропорційним зростанням рівня психологічного благополуччя її населення. Натомість економічний спад чи криза значно впливають на зниження показників суб'єктивного відчуття благополуччя. Водночас встановлено, що збільшення доходів все ж позитивно позначається на загальній задоволеності життям і, відповідно, на психологічному стані людини [14, 111].

Дослідження взаємозв'язку між фінансовим становищем і психологічним благополуччям свідчать про двосторонню залежність: матеріальна забезпеченість підвищує задоволеність життям, а позитивне емоційне самопочуття сприяє досягненню вищих матеріальних результатів.

Так, у працях Е. Діенера та Р. Веерховена доведено, що особи з високим рівнем благополуччя у різних сферах життя мають більшу ймовірність підвищення своїх доходів у майбутньому порівняно з тими, хто відзначається нижчим рівнем психологічного добробуту [110, 112, 118]. Це пояснюється тим, що почуття внутрішнього задоволення зміцнює віру у власні можливості, стимулює активність і сприяє самореалізації.

Е. Діенер також виявив протилежний характер впливу матеріальних і нематеріальних цінностей, зокрема любові, на рівень психологічного благополуччя [109, 111]. Прагнення до фінансового збагачення часто супроводжується ігноруванням інших важливих життєвих потреб або ж суперечить моральним принципам особистості. Тому люди, орієнтовані переважно на матеріальні цінності, рідше відчують справжнє задоволення, оскільки гроші не забезпечують довготривалого відчуття щастя.

Варто зазначити, що взаємозв'язок між фінансовими прагненнями та психологічним благополуччям регулюється рівнем доходу. За спостереженнями Р. Веерховена [18, 118], у заможних людей статистична значущість цього зв'язку є мінімальною. Натомість для осіб із доходами нижчими за середні матеріальна нестача суттєво знижує суб'єктивне відчуття благополуччя, оскільки ускладнює реалізацію життєвих цілей і базових потреб [32].

Аналіз впливу соціально-економічних чинників на задоволеність життям дозволяє зробити висновок про наявність тісного зв'язку між ними та психологічним благополуччям особистості. Проте цей зв'язок не завжди проявляється однозначно: найбільш помітним він є у груп людей із дуже низьким або дуже високим рівнем доходів. Підвищення прибутків здатне посилити позитивні емоції, однак не обов'язково зменшує інтенсивність негативних переживань. Для осіб з високим матеріальним рівнем додаткові доходи практично не впливають на задоволеність життям і не підвищують рівень психологічного благополуччя [2, 84, 109, 119].

Розглядаючи професійну реалізацію як один із зовнішніх чинників психологічного благополуччя, слід підкреслити, що саме вона відіграє помітну роль у його формуванні [89]. Психологічно благополучна особистість здатна ефективно взаємодіяти з навколишнім світом, контролюючи вплив внутрішніх і зовнішніх обставин та зберігаючи внутрішню рівновагу. Це, своєю чергою, дозволяє досягати поставлених життєвих і професійних цілей.

Психологічне благополуччя виступає первинною умовою професійної самореалізації: лише гармонійна, емоційно врівноважена та психічно здорова людина спроможна розкрити свій потенціал. Відчуття власної значущості, усвідомлення цінності своєї діяльності сприяють розвитку особистості та формуванню її внутрішнього благополуччя [9, 17].

Варто наголосити, що етнокультурна специфіка чинників психологічного благополуччя поєднує універсальні риси з локальними відмінностями. Це вимагає врахування соціально-психологічних характеристик особистості, які формуються у процесі різних типів соціалізації та можуть виступати каталізаторами благополуччя.

Результати досліджень показують, що на рівень психологічного благополуччя впливають два ключові блоки цінностей: «стабільність життя» (безпека, добробут, збереження сімейних традицій, повага до культурної спадщини) та «самореалізація» (незалежність, компетентність, орієнтація на особистісні цілі, інтелект, допитливість, успіх, відповідальність), а також часовий аспект – орієнтація на майбутнє [96, 107]. Зазначене насамперед стосується вікового періоду дорослості, що в соціальному плані пов'язана з студентським життям

Виявлено, що представники різних етнічних спільнот мають спільні риси, зумовлені культурною близькістю, однак відрізняються за структурою домінуючих цінностей. Ці відмінності визначають особливості міжетнічних відносин, стилів поведінки й соціальної взаємодії. Саме особливості поведінки, зумовлені ціннісними орієнтаціями, виступають предикторами

різних аспектів психологічного благополуччя. Особливу роль у цьому контексті відіграють культурні виміри, які в різних країнах по-різному визначають рівень і зміст психологічного добробуту [19, 117].

Психологічне благополуччя особистості варіюється залежно від вікових особливостей, культурного контексту та досвіду, накопиченого в минулому чи сучасності. Результати крос-культурних досліджень, проведених в Ірані, Йорданії та США, засвідчили, що сімейна підтримка є універсальним чинником, який визначає рівень психологічного благополуччя (зокрема, емоційний баланс, життєву задоволеність, самореалізацію тощо) у представників усіх цих культур [38, 46]. Водночас соціальна підтримка з боку друзів є провідним предиктором благополуччя лише в тих суспільствах, де сімейні зв'язки не є настільки тривалими, а традиційні цінності відіграють менш важливу роль.

Поряд із соціальними аспектами значний вплив на психологічне благополуччя мають генетичні чинники. Як зазначають Р. Райан і К. Фредерік, індивідуальна життєздатність є базовим орієнтиром, який визначає рівень психологічного добробуту людини. Таким чином, генетичні детермінанти суттєво впливають на загальний рівень благополуччя. Важливість цього висновку підкріплюється результатами досліджень, які довели, що варіації соціально-економічних показників, доходів, професійної діяльності чи гендерної належності пояснюють лише близько 4% дисперсії рівня благополуччя, тоді як вплив генетичних факторів сягає понад 50% [52, 56]. Отже, біологічна основа є однією з найвагоміших у формуванні психологічного благополуччя.

Водночас вагомим суб'єктивним компонентом виступає екзистенціальний чинник. У межах екзистенційного підходу поняття сенсу, вибору, спрямованості, можливостей і здійсненності мають потужний потенціал для пояснення глибинної сутності психологічного благополуччя. Дослідження індивідуальних способів екзистенціальної адаптації до

мінливих історичних, соціальних, економічних і культурних обставин дає змогу глибше зрозуміти природу цього феномена [78, 103, 104].

Психологічне благополуччя відображає ціннісне ставлення людини до світу, власного життя та його різноманітних аспектів. Воно формується у процесі постійного переосмислення досвіду, звіряння внутрішніх потреб і переконань із зовнішніми умовами існування. При цьому благополуччя включає не лише оцінку результатів діяльності, а й її внутрішній ефект – ставлення до себе, почуття самоцінності та відчуття внутрішньої цілісності.

Вивчення психологічного благополуччя передбачає не стільки пряме вимірювання задоволеності життям чи рівня щастя, скільки аналіз того, як людина співвідносить життєві події та досвід із власною системою цінностей і смислів. Такий підхід відкриває можливість глибшого розуміння психологічної картини благополуччя, її світоглядних засад і новоутворень особистості, що виникають у процесі соціалізації та передаються між поколіннями [70, 83].

Психологічне благополуччя тісно пов'язане з відчуттям наповненості життя, його сенсової та ціннісної значущості, а також із досягненням власних життєвих цілей. Як зазначає Е. Дінер, дослідження цього феномена повинно враховувати не лише об'єктивні показники благополуччя, а й індивідуальну внутрішню систему координат особистості, її уявлення про значуще [22, 31, 33].

Мотиваційні, ціннісні та установочні компоненти створюють індивідуальний вимір благополуччя: для одних людей воно пов'язане з матеріальним достатком, для інших - із гармонією в сім'ї, а для третіх - з успіхом у професійній діяльності. Ціннісний аспект визначає «широту» поняття благополуччя - тобто те, які сфери життя індивід включає до категорії значущих.

Процес формування психологічного благополуччя базується на інтерпретації життєвих ситуацій через призму їхнього особистісного значення, смислу та системи ієрархічних цінностей. Невідповідність між

елементами цієї системи може викликати емоційну напругу, зниження рівня задоволеності та призводити до дезадаптації.

В аксіологічному підході підкреслюється соціально-психологічна природа благополуччя, що розкривається через уявлення особистості про себе, своє життя, взаємини з іншими та міру реалізації власних потреб. Оцінювання рівня благополуччя відбувається на основі соціально сформованих ідеалів «хорошого життя» [3, 44].

Розвиток психологічного благополуччя передбачає вплив на три основні сфери особистості: когнітивно-поведінкову, емоційно-вольову та особистісно-смилову. У межах когнітивно-поведінкової сфери основні зусилля мають бути спрямовані на самопізнання, переосмислення власних дій і трансформацію неадаптивних поведінкових моделей у більш ефективні, що сприятимуть підвищенню задоволеності поточним життям.

В емоційно-вольовій сфері особистості розвиток може бути спрямований на усвідомлення негативних емоцій, що пов'язані як із поточними, так і з минулими життєвими подіями, зменшення їхньої інтенсивності та водночас підвищення чутливості до позитивних відчуттів і переживань.

Що стосується особистісно-смилової сфери, розвиток може включати роботу над усвідомленням життєвих цілей, прийняттям відповідальності за власні вчинки, а також прийняттям себе та інших людей. Вовденко О. рекомендує для глибшого осмислення застосовувати метафоричні техніки.

Галкіна Л. виділяє такі блоки для розвитку психологічного благополуччя:

1. когнітивний – формування знань про сутність та структуру благополуччя, а також чинники, що на нього впливають;
2. операціонально-діяльнісний – зміна звичних моделей поведінки та мислення за допомогою навчальних методик;

3. ціннісно-смиловий – усвідомлення себе як унікальної особистості, прийняття життєвих обставин, формування мети та планування майбутнього;
4. мотиваційний – розвиток внутрішньої мотивації, досвід переживання стану «поток»;
5. особистісно-характерологічний – формування особистісних рис, таких як внутрішній локус контролю, адекватна самооцінка, креативність;
6. рефлексивний – розвиток рефлексивних здібностей як інструменту підтримки психологічного благополуччя [40, 66].

Основним емоційним компонентом психологічного благополуччя є ставлення до себе та оточуючих, здатність усвідомлювати власні емоції, адекватно реагувати на них, відчувати емоційне задоволення від взаємодії із середовищем. Емоційна складова виступає суб'єктивним чинником благополуччя і її розгляд у комплексі дозволяє ширше оцінити емоційне благополуччя як невід'ємну частину загального психологічного стану.

У цьому контексті емоційне благополуччя (або його відсутність) можна розглядати як інтегральне переживання, що включає почуття, обумовлені успішністю чи невдачами у функціонуванні всіх аспектів особистості. Емоційний компонент визначає не лише полярність емоційних проявів, а й здатність особистості ефективно їх регулювати [21, 94].

Поведінкові чинники тісно пов'язані з процесом самоактуалізації. Вони включають конкретні форми дій, що покращують якість життя на фізичному, соціальному та духовному рівнях, і сприяють досягненню високого ступеня самореалізації. Інтеграція успіху в різних сферах життя потребує гнучкої, адаптивної поведінки, що є ключовою умовою підтримки загального психологічного благополуччя.

Когнітивні складові можуть виникати навіть без свідомого аналізу ситуації, але в такому випадку вони обмежуються загальними позитивними або негативними переживаннями. Якщо визначати когнітивну оцінку широко, враховуючи елементарні автоматичні оцінки, сформовані

еволюційно, можна стверджувати, що когнітивна оцінка присутня майже у всіх прояви психологічного благополуччя [43].

Психологічне благополуччя загалом і, зокрема, студентської молоді є синтетичною характеристикою, що поєднує когнітивну та емоційну оцінку життєвих ситуацій і рівень задоволеності ними [43, 64]. До його структури входять позитивні та негативні афекти, а також когнітивні оцінки.

Вольові складові психологічного благополуччя проявляються через саморозвиток молодшої людини та автономність, здатність керувати психічними станами та діями в процесі діяльності, вміння планувати та ефективно розподіляти час, прийняття рішень для досягнення поставлених цілей, позитивні вчинки та риси характеру, почуття відповідальності за власні дії, усвідомлення свого вольового потенціалу як чинника впливу на зовнішнє середовище. Вони мають суттєве значення для розкриття специфіки чинників психологічного благополуччя студентства.

Отже, до ключових чинників психологічного благополуччя студентства відносять:

1. вольові – досягнення, реалізація покликання, якість життєдіяльності;
2. змістовні – взаємини з оточенням, сенс життя та діяльності;
3. гігієнічні – умови життя та праці;
4. когнітивні – знання про світ, про себе, про власну природу, про життя та діяльність, їх взаємозв'язок та оцінка;
5. емоційні – відображення зовнішньої оцінки та власних переживань.

Як підкреслює С. Рубінштейн, психологічне благополуччя слід розглядати через призму взаємозв'язків і взаємовідносин з іншими людьми, суспільством загалом, з навколишнім світом та індивідуальним світосприйняттям. Це поняття охоплює внутрішній стан гармонії, задоволення життям, емоційну рівновагу та усвідомлення власної цінності. Психологічне благополуччя - це не просто відсутність негативних емоцій чи

стресу, а глибше, багатовимірне явище, яке відображає здатність особистості реалізовувати свій потенціал, будувати здорові стосунки та відчувати сенс свого існування.

Цікаво, що психологічне благополуччя часто розглядається у двох аспектах – гедоністичному та евдемоністичному. Гедоністичний підхід ототожнює благополуччя з переживанням задоволення, радості та відсутності страждання. Евдемоністичний підхід, який розробила американська дослідниця К. Ріфф, наголошує, що справжнє благополуччя полягає у самореалізації, розвитку власних можливостей та досягненні внутрішньої гармонії. На її думку, психологічне благополуччя включає кілька компонентів: автономію, самоприйняття, особистісне зростання, цілеспрямованість, позитивні відносини з іншими людьми та контроль над середовищем. Важливою складовою стає відчуття сенсу життя – усвідомлення мети, яка надає щоденним діям значення і спрямованість. Відсутність такого сенсу призводить до внутрішньої порожнечі, апатії та тривожності.

Серед основних чинників, що впливають на психологічне благополуччя студентства, можна виділити кілька ключових груп:

1. Особистісні чинники. До них належать рівень самооцінки, емоційна стабільність, упевненість у собі, здатність до саморегуляції, позитивне мислення та внутрішня мотивація. Особистості з високим рівнем самоповаги та оптимізму легше адаптуються до життєвих змін і мають вищу стійкість до стресу.

2. Соціальні чинники. Значну роль у віці молодості відіграють міжособистісні стосунки – підтримка з боку родини, друзів. Соціальна включеність формує відчуття приналежності та безпеки, що зменшує ризик емоційного виснаження. Позитивна комунікація, взаєморозуміння й довіра сприяють формуванню стабільного емоційного фону.

3. Професійно-життєві чинники. Задоволення від навчання, можливість творчої самореалізації, баланс між заняттями та особистим життям також безпосередньо впливають на психологічне благополуччя. Високий рівень стресу або часто призводять до емоційного вигорання.

4. Духовно-моральні чинники. Ціннісні орієнтири, світогляд, віра у власні сили, прагнення до добра та справедливості допомагають молодій людині зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних ситуаціях. Духовна наповненість сприяє гармонії між особистими прагненнями та суспільними нормами.

5. Біологічні та фізіологічні чинники. Стан здоров'я, рівень енергії, якість сну та харчування безпосередньо впливають на емоційний стан. Фізичне виснаження або хронічні захворювання часто знижують здатність студента зберігати позитивне ставлення до життя.

Окрему роль у підтриманні психологічного благополуччя відіграють стресостійкість і копінг-стратегії - способи подолання труднощів. Студенти, які володіють навичками емоційної регуляції, здатні ефективніше долати кризи та зберігати внутрішню стабільність. Важливо також розвивати соціально-емоційний інтелект, який допомагає розуміти власні почуття та почуття інших, налагоджувати гармонійні стосунки й уникати конфліктів.

Таким чином, психологічне благополуччя особистості загалом і віку ранньої дорослості зокрема – це комплексне утворення, що включає емоційні, когнітивні, соціальні й духовні аспекти життя. Воно формується під впливом як внутрішніх характеристик особистості, так і зовнішніх умов середовища. Підтримка психологічного благополуччя вимагає свідомої роботи над собою - розвитку позитивного мислення, формування ціннісних орієнтацій, турботи про фізичне здоров'я та побудови доброзичливих стосунків із людьми. Лише гармонійне поєднання цих складових створює умови для повноцінного, щасливого й осмисленого життя.

1.3. Здоровий спосіб життя як чинник психологічного благополуччя студентів ЗВО

У сучасному суспільстві здоров'я розглядають як концепцію «здоров'я для», що акцентує увагу на тих можливостях, які воно надає людині. У цьому контексті здоров'я є одним із ключових ресурсів, необхідних для реалізації потенціалу та життєвих можливостей у всіх сферах діяльності.

Гуманітарні дослідження орієнтуються на цілісну особистість, розглядаючи її фізичні, психічні, соціальні та духовні прояви. Критерієм здоров'я виступає розвиток та самореалізація людини у сучасному світі, що передбачає особистісну відповідальність за власне благополуччя та можливість вибору стратегій його збереження і зміцнення [74, 92].

Розвиток гуманітарної методології сприяв появі поняття «психологічне здоров'я». Сам термін є багатозначним і охоплює численні аспекти функціонування особистості, включаючи психічне здоров'я [45, 71]. В сучасному суспільстві часто спостерігається феномен «психічно здоровий, але особистісно хворий».

Р. Ассаджолі визначає психологічне здоров'я як баланс між різними аспектами особистості; С. Фрайберг розглядає його як рівновагу між потребами індивіда та вимогами суспільства; інші науковці трактують його як динамічну гармонію між особистістю та навколишнім середовищем. Водночас більшість дослідників погоджуються, що психологічне здоров'я тісно пов'язане зі стійкістю до стресових ситуацій, внутрішньою гармонією та духовністю [63].

Щодо критеріїв здоров'я та ознак психологічно здорової особистості, то їх можна поділити на дві групи: структурно-процесуальне психічне здоров'я та психологічне здоров'я. Структурно-процесуальне психічне здоров'я включає психічну діяльність, характеристики когнітивних і емоційно-вольових процесів та їх властивості. Психологічне здоров'я, у свою чергу, відображає соціальне, емоційне та духовне благополуччя особистості,

виступає ресурсом і станом, що забезпечує задоволення життєвих потреб, активну життєву позицію, досягнення цілей та ефективну взаємодію з оточенням. Воно охоплює семантичні аспекти «Я», характеристики ціннісно-мотиваційної та ноогенної сфер особистості [12, 24, 40].

Необхідність аналізу структури й змісту психічного та психологічного здоров'я, а також критеріїв і умов їх формування та збереження підкреслюється в концепції Б. Братуся. Він визначає психічне здоров'я як комплексне утворення з трьома рівнями:

1. Особистісно-смісловий рівень (рівень особистісного здоров'я) – якість смислових відносин людини;
2. Індивідуально-психологічний рівень – здатність людини здобувати адекватні засоби для реалізації смислових прагнень;
3. Психофізіологічний рівень – особливості внутрішньої мозкової та нейрофізіологічної організації психічних актів.

Психофізіологічний рівень пов'язаний із спадковими біологічними характеристиками, тоді як два інші – психологічні, що формуються під впливом соціальних умов, навчання та виховання [1, 72].

У сфері психологічного здоров'я особливу увагу приділяють питанням визначення його критеріїв. Один показник не може повністю охопити всю складність цього явища, тому більш ефективним є комплексний підхід до оцінки психічного здоров'я особистості.

Комплекс критеріїв проявів здорової психіки, що часто наводиться в наукових джерелах, поділяють залежно від форм прояву психічного: психічні стани, процеси, властивості, рівень саморегуляції тощо. До основних критеріїв психологічного здоров'я належать:

- Властивості особистості: оптимізм, концентрація уваги, урівноваженість, етичність, адекватні домагання, почуття обов'язку, впевненість у собі, стійкість до образ (уміння відпускати образи), працелюбність, незалежність, природність, відповідальність, гумор, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;

- Психічні стани: емоційна стійкість, зрілість почуттів, контроль над негативними емоціями (страх, гнів, заздрість, жадоба тощо), природне проявлення почуттів, здатність до радості, підтримання оптимального самопочуття;

- Психічні процеси: адекватне самосприйняття, здатність логічно аналізувати інформацію, критичне мислення, креативність, самопізнання, дисципліна розуму (контроль над думками) [26, 31].

Важливим серед критеріїв психологічного здоров'я є рівень інтегрованості особистості, її гармонійність, врівноваженість, а також спрямованість на духовний розвиток, пріоритет гуманістичних цінностей (добро, справедливість, любов, краса тощо) та саморозвиток.

Поняття «здоров'я» тісно пов'язане з концепцією «способу життя». Рівень здоров'я визначається умовами життєдіяльності – навчанням, працею, побутом, добробутом і гігієнічною культурою, а найважливішим фактором є саме спосіб життя. Він відображає основні засади організації життя, необхідні для соціального існування. Сучасні дослідження показують, що 50% впливу на здоров'я людини припадає саме на спосіб життя [23, 34].

Спосіб життя включає три компоненти: рівень життя, його якість і стиль.

- Рівень життя – економічна категорія, яка визначає рівень задоволення матеріальних, культурних, а також духовних потреб.

- Якість життя – показник комфорту та задоволення потреб, соціологічна категорія, яка нині активно аналізується психологами у контексті «суб'єктивної якості життя» [1, 51].

- Стиль життя – стійкі форми поведінки, що визначають психологію та психофізіологію особистості, соціально-психологічна категорія.

У сучасній науковій парадигмі спосіб життя розглядають як стабільний стиль життєдіяльності, сформований під впливом соціальних, культурних, матеріальних і професійних факторів, що проявляється в нормах спілкування,

поведінці, мисленні та традиціях. При цьому виділяють економічний, соціологічний і соціально-психологічний аспекти категорії «спосіб життя».

Категорія «спосіб життя» посідає центральне місце у соціальній психології. Як зазначає Ю. Швалб, проблема способу життя у науковій літературі досі недостатньо розроблена, хоча саме поняття має важливе прикладне значення, оскільки дозволяє досліджувати динаміку змін соціально-психологічних норм і вподобань індивідів та соціальних груп [84, 86].

Він виокремив ключові характеристики способу життя: по-перше, це сукупність стабільних форм і способів організації соціокультурного життя людей; по-друге, у соціокультурному вимірі спосіб життя є об'єктивною характеристикою соціальної взаємодії у ключових сферах суспільного життя. У психологічному аспекті спосіб життя включає цінності та норми, які забезпечують передачу певних моделей поведінки від покоління до покоління; по-третє, спосіб життя виступає цілісною характеристикою існування індивіда та суспільства. При цьому ця цілісність є внутрішньо диференційованою, а її зміст визначається ключовими відносинами особистості, через які реалізується її діяльнісне бачення світу та ставлення до нього.

При розгляді психологічного змісту поняття здоров'я слід враховувати також почуття психологічного благополуччя або суб'єктивної якості життя. Здоров'я є одним із провідних індикаторів якості життя. Оцінка суб'єктивної якості життя виступає важливою соціально-психологічною проблемою. У дослідженнях якість життя визначають як інтегральний показник життєдіяльності людини, що включає як об'єктивні (рівень життя), так і суб'єктивні (задоволеність потреб та цінностей) параметри [50, 60].

На сприйняття якості життя впливають культурні особливості та ціннісні орієнтації різних груп населення, але існують і універсальні фактори – економічні, соціальні та індивідуальні особливості. Результати досліджень показують взаємозв'язок між суб'єктивною якістю життя, задоволеністю

життям та суб'єктивним економічним благополуччям, інтегральна оцінка яких визначається психологічними характеристиками, способом життя та стилем поведінки.

У західній психології поняття «якість життя» часто ототожнюють із щастям та суб'єктивним відчуттям благополуччя. А. Фернхем визначає суб'єктивне відчуття благополуччя як функцію радості та страху, що переживає людина. Важливою складовою є задоволеність життям, що оцінюється когнітивно - через загальну оцінку власного життя. До параметрів благополуччя відносять автономність, здатність взаємодіяти з середовищем, особисте зростання, позитивні стосунки із ін., наявність життєвих перспектив й адекватну самооцінку. Між цими компонентами існує кореляційний зв'язок із рівнем щастя та задоволеністю життям [27, 69].

Поведінка є одним із головних чинників, що визначають стан здоров'я, її вплив часто перевищує роль багатьох інших детермінант. Взаємозв'язок між поведінкою людини та її здоров'ям стимулює дослідження культурних цінностей і стилю життя, які суспільство вважає корисними для здоров'я та підтримує, а також тих практик, яких рекомендується уникати [6, 62]. Поведінкові фактори можуть як позитивно, так і негативно впливати на здоров'я, залежно від обраного способу життя. Протягом життя людина змінює поведінкові моделі під впливом оточення, родини, друзів, реклами та інших факторів. Будь-яка діяльність людини відображається на її здоров'ї, тому важливо розрізняти свідому поведінку, спрямовану на його зміцнення, та несвідому поведінку, що здійснюється без урахування наслідків. Поведінка, що підтримує здоров'я, протилежна ризикованій поведінці, яка може його погіршити. Обидва типи поведінки взаємодіють у складній структурі, що називається стилем життя.

При оцінці внеску таких аспектів способу життя, як рівень і якість життя, у формування здоров'я людини необхідно враховувати також «стиль життя». Він є індивідуалізованим і формується під впливом історичних, національних традицій, освіти та особистих схильностей. Проблематика

стилю життя досліджена соціологами Д.Бела, Ж.Фурастьє, П.Бурдьє, а також представниками теорії постіндустріального суспільства [73, 75]. Зокрема, П.Бурдьє розглядає стиль життя як структуровану систему позицій у соціальному просторі, які індивід займає в певній групі (класі), а також як сприйняття цих позицій через практики, властиві даним особам. Для аналізу стилю життя необхідно класифікувати людей за набором їхніх практик. Стиль життя визначається як аспект організації життєдіяльності, через який особистість проявляє свої цінності, світогляд, ідеали та прагнення до самореалізації. Він формує рольовий стандарт, під який адаптуються психологічні та психосоматичні характеристики індивіда, тобто стиль життя є соціально-психологічною категорією [7, 25].

Для опису стилю життя Ю.Швалб пропонує створювати соціально-психологічний простір, використовуючи такі вектори: можливостей, захищеності, відповідальності та вимушеності. Разом вони формують цілісну соціокультурну ситуацію. Немоżliвість реалізувати власні цілі, відчуття соціальної або економічної незахищеності, а також втрата контролю та відповідальності переводять стиль життя у площину «вимушеності», що свідчить про негативну адаптацію до несприятливих умов. Таким чином, дослідження стилю життя показують, що не лише соціально-економічні фактори змушують змінювати стиль життя, але й свідомо обраний стиль визначає рівень адаптації або дезадаптації до змін та впливає на ризики для здоров'я або сприяє його підтримці.

Найповніше зв'язок стилю життя і здоров'я розкрито в концепції «здорового способу життя». Це поняття поєднує спосіб життя людини та її фізичне і психологічне здоров'я. Здоровий спосіб життя визначається як форма життєдіяльності, спрямована на збереження, розвиток і підтримку здоров'я - головного персонального ресурсу особистості. Він забезпечує високу якість життя, соціальний і особистісний добробут, є основою самореалізації, гарантом суб'єктивного благополуччя та здорового довголіття, а також умовою задоволеності життям. До нього входять

соціальні настанови щодо психофізичного здоров'я, особистісного розвитку, професійного становлення та активної участі в суспільному житті [29, 30].

У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а навантаження на людину – як фізичне, так і емоційне – стає дедалі більшим, питання збереження психічного здоров'я набуває особливої актуальності. Одним із ключових шляхів до гармонії між тілом і свідомістю виступає здоровий спосіб життя. Він є не лише запорукою фізичного добробуту, а й фундаментом психологічного благополуччя, що забезпечує людині відчуття внутрішньої рівноваги, задоволеності життям і стійкості до стресових факторів.

Психологічне благополуччя – це стан, за якого людина усвідомлює власну цінність, відчуває задоволення від життя, має мету та відчуття контролю над подіями. Цей стан значною мірою залежить від того, як індивід дбає про своє тіло. Наукові дослідження свідчать, що фізична активність, правильне харчування, достатній сон і відмова від шкідливих звичок позитивно впливають на функціонування нервової системи, рівень енергії, концентрацію уваги та емоційну стабільність.

Регулярна фізична активність є одним із найпотужніших засобів підтримки психологічного здоров'я для студентства. Це є природньо для віку ранньої дорослості. Під час руху активізується вироблення ендорфінів – так званих «гормонів щастя», які знижують рівень тривожності та депресивних проявів. Крім того, спорт допомагає студентству відчути власну силу, покращує самооцінку й формує відчуття контролю над тілом і життям загалом. Навіть помірні фізичні навантаження, як-от прогулянки на свіжому повітрі чи ранкова гімнастика, позитивно впливають на емоційний стан і працездатність.

Не менш важливим чинником стає раціональне харчування. Збалансований раціон забезпечує молодий організм необхідними поживними речовинами, що підтримують оптимальну роботу мозку та нервової системи. Нестача вітамінів, білків чи мікроелементів часто призводить до втоми,

дратівливості та апатії. Здорове харчування сприяє стабільності настрою, а також покращує когнітивні процеси – пам'ять, увагу, швидкість мислення.

Сон, якого так бракує особистості в студентські роки (і на це не звертається належна увага) – ще одна складова, без якої неможливо говорити про психологічне благополуччя. Саме під час сну організм відновлює сили, а мозок обробляє отриману за день інформацію. Хронічне недосипання призводить до підвищеної тривожності, зниження концентрації та емоційного вигорання. Формування стабільного режиму сну і відпочинку створює базу для збереження психічної рівноваги та працездатності.

Відмова від шкідливих звичок, таких як паління, надмірне вживання алкоголю чи енергетичних напоїв, також безпосередньо пов'язана з психологічним здоров'ям. Залежності з часом підривають не лише фізичний стан, а й самоповагу людини, погіршують міжособистісні стосунки та підвищують рівень стресу. Натомість усвідомлена турбота про власне тіло сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та власних можливостей.

Варто також зазначити, що здоровий спосіб життя включає не лише фізичні аспекти, а й соціально-психологічні. Підтримання дружніх зв'язків, активна участь у спільнотах, розвиток хобі та духовних практик в студентські роки – усе це формує почуття приналежності, зменшує самотність і підсилює внутрішню гармонію. Молода людина, яка веде здоровий спосіб життя, як правило, має вищий рівень життєвої задоволеності, більше енергії та впевненості у власних силах.

Отже, здоровий спосіб життя є невід'ємним чинником психологічного благополуччя студентів ЗВО. Він сприяє гармонійному розвитку особистості, зміцнює психоемоційну стійкість і допомагає ефективно долати життєві труднощі. Поєднання турботи про фізичне здоров'я, позитивного мислення та усвідомленого ставлення до себе створює передумови для повноцінного, щасливого життя. «Здоровий спосіб життя» є концентрованим виразом взаємозв'язку способу життя, поведінки та стану здоров'я людини. Він формує базу психологічного здоров'я. Важливо підкреслити, що здоров'я

загалом, а особливо психологічне, визначає якість і тривалість життя, тому здоровий спосіб життя слід формувати як усвідомлену життєву позицію, де здоров'я розглядається як цінність. Це потребує серйозної внутрішньої роботи особистості щодо оцінки власного життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні ціннісних уявлень студентства про здоров'я та здоровий спосіб життя, а також у виявленні мотивів і поведінкових стереотипів, які сприяють підтримці, збереженню та покращенню здоров'я як ключового чинника психологічного благополуччя студентів ЗВО.

Висновки до розділу 1

У розділі проведено аналіз ключових понять і факторів, що визначають здоровий спосіб життя та його вплив на психологічне благополуччя студентської громади. Починаючи з розкриття сучасного наукового трактування поняття здорового способу життя, дослідження акцентує увагу на його ролі як важливої психологічній проблеми в житті особистості віку ранньої дорослості.

Перший підрозділ присвячено еволюції розуміння здоров'я та його формування у студентів як складного процесу. Зазначено, що ця проблема не обмежується лише фізичними аспектами, але охоплює і психологічні та соціальні виміри. Виокремлено важливість розуміння цього поняття для студентів, враховуючи його вплив на академічні досягнення та соціальну адаптацію.

Здоровий спосіб життя, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), –це система звичок та поведінки, яка допомагає людині зберігати та зміцнювати своє здоров'я. Вона включає в себе індивідуальні звички, необхідні для здорового життя та розв'язання повсякденних завдань, а також систему життя, яка забезпечує взаємодію людини з оточуючим середовищем на належному рівні для підтримки здоров'я на безпечному рівні.

Другий підрозділ розглядає чинники психологічного благополуччя, які взаємодіють із здоровим способом життя. Відзначено, що емоційна та психічна стійкість студентів тісно пов'язана із їхнім способом життя, включаючи фізичну активність, правильне харчування та відпочинок. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до забезпечення психологічного благополуччя студентів у вищому навчальному закладі.

Психологічне благополуччя – стан психічного здоров'я людини, що включає в себе почуття щастя, задоволення життям, впевненість у собі, емоційну стійкість та гармонійні відносини з іншими людьми. Воно також може включати в себе розуміння своїх можливостей та цілей, відчуття контролю над життям і задоволення від розвитку свого потенціалу. Психологічне благополуччя є важливою складовою загального благополуччя людини і впливає на її фізичне здоров'я та якість життя.

У третьому підрозділі зацентовано увагу на тому, що здоровий спосіб життя є важливим чинником психологічного благополуччя студентства. З'ясовано, що різні аспекти життєдіяльності впливають на психологічну стабільність та емоційний стан студентів. Підкреслено важливість створення сприятливого середовища для підтримки здорового способу життя серед студентів.

Підкреслено, що студенти, які дотримуються принципів здорового способу життя, демонструють вищий рівень задоволеності життям та психологічного комфорту. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування, відмова від шкідливих звичок і достатній відпочинок сприяють покращенню емоційного стану та загального самопочуття студентів.

Отже, формування та підтримка здорового способу життя серед студентів має стратегічне значення для забезпечення їхнього загального благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ЯК ЧИННИКА ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація та методики дослідження

Для вивчення рівня благополуччя та показника здорового способу життя студентів було проведене відповідне емпіричне дослідження. У дослідженні прийняли участь студенти 2-х та 4-х курсів, які здобувають рівень вищої освіти у вищих навчальних закладах України. Вибірка становила 100 чоловік.

Гіпотеза емпіричного дослідження: передбачається, що високий рівень сформованості здорового способу життя у студентів закладів вищої освіти є значущим чинником їх психологічного благополуччя. Тобто, чим вищий рівень усвідомлення та реалізації принципів здорового способу життя (фізична активність, раціональне харчування, відповідальність за здоров'я, управління стресом, позитивні міжособистісні стосунки тощо), тим вищими будуть показники задоволеності життям, самоприйняття, позитивних стосунків з іншими, автономії та життєвої мети.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Провести емпіричне дослідження рівня сформованості здорового способу життя та показників психологічного благополуччя студентів.
2. Встановити взаємозв'язок між рівнем здорового способу життя та показниками психологічного благополуччя студентів.

Для досягнення поставлених завдань нами було використано такі методики:

1. Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal – External Locus of Control Scale);
2. Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS);

3. Опитувальник «Профіль здорового способу життя – ПроЗСЖ» (Health Promoting Lifestyle Profile – HPLP-II);
4. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф;
5. Індекс задоволеності життям (Life Satisfaction Index A, LSIA).

Методи математичної обробки даних:

- U-критерій Манна-Уїтні;
- коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r-Спірмена);
- описова статистика.

Студенти були поділені на 2 групи для проведення дослідження за віком. Група 1 – студенти, які навчаються на 2-му курсі; група 2 – студенти, які навчаються на 4-му курсі. Середній вік групи 1 – 17, 4 роки; середній вік групи 2 – 22 роки. В дослідженні брали участь як чоловіки, так і жінки.



Рис. 2.1. Співвідношення чоловіків та жінок вибірки.

На рисунку наочно зображено співвідношення чоловіків та жінок вибірки. В групі 1 – 28 жінок та 22 чоловіки; в групі 2 – 24 жінки та 26 чоловіків.

Схема проведення дослідження включала в себе проведення опитування студентів з подальшим виявленням показників здорового способу життя, рівня психологічного благополуччя, індексу задоволеності

життям, рівня стресостійкості та соціальної адаптації, а також показника локусу контролю особистості.

Для вивчення локусу контролю серед студентів нами було обрано «Методику дослідження локусу контролю» (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale), розроблену Джуліаном Роттером у 1966 році на основі його теорії суб'єктивної локалізації контролю. Під локусом контролю розуміють стабільну особистісну характеристику, що визначає схильність людини пояснювати події зовнішніми або внутрішніми чинниками. Опитувальник дозволяє оцінити локалізацію контролю щодо важливих подій, тобто рівень усвідомленої особистої відповідальності.

Методика виділяє два основні типи локусу контролю: інтернальний та екстернальний.

Інтернальний тип. Особи з цим типом вважають, що події, які відбуваються в їхньому житті, значною мірою залежать від їхніх особистісних якостей, таких як компетентність, цілеспрямованість, рівень здібностей, та є закономірними наслідками власних дій.

Екстернальний тип. Люди з цим типом переконані, що успіхи або невдачі переважно визначаються зовнішніми обставинами - умовами навколишнього середовища, поведінкою інших людей, випадковістю, удачею чи невезінням.

Для оцінки рівня задоволеності життям студентів використовувалася Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS). Цей інструмент є одним із найпоширеніших показників загальної задоволеності життям. Він складається з 5 пунктів і призначений для вимірювання глобальних когнітивних оцінок власного життя. SWLS фокусується на загальній задоволеності, не включаючи суміжні конструкції, такі як позитивний настрій або відчуття самотності.

Інтерпретація результатів шкали задоволеності життям (діапазон: 5–35 балів):

1. 31–35 балів: Дуже задоволений

2. 26–30 балів: Задоволений
3. 21–25 балів: Трохи задоволений
4. 20 балів: Нейтральний
5. 15–19 балів: Трохи незадоволений
6. 10–14 балів: Незадоволений
7. 5–9 балів: Дуже незадоволений

Опитувальник "Профіль здорового способу життя – ПроЗСЖ" (Health Promoting Lifestyle Profile – HPLP-II) є інструментом для вимірювання рівня здоров'я та способу життя індивіда. Опитувальник включає в себе ряд питань, орієнтованих на оцінку різних аспектів життєвого стилю. Ці аспекти можуть включати фізичну активність, харчові звички, стресовий стан, самооцінку, питання про унікальні здібності і соціальні взаємодії. Відповіді на ці питання дозволяють визначити, наскільки особа приділяє увагу та відділяє час для різних аспектів свого здоров'я.

Опитувальник складається з 6 шкал: Health Responsibility; Physical Activity; Nutrition; Spiritual Growth; Interpersonal Relations; Stress Management.

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф – це інструмент, що використовується для вимірювання психологічного благополуччя і психосоціального функціонування особистості. Ця шкала орієнтована на оцінку різних аспектів психічного здоров'я, щоб забезпечити комплексний погляд на стан емоційного та соціального добробуту.

Шкала включає в себе ряд запитань або тверджень, спрямованих на вивчення різних сфер життя, таких як особистість, соціальні відносини, самооцінка, ставлення до роботи та інші. Учасники тесту висловлюють свої відповіді на ці запитання, що дозволяє зібрати інформацію про їхні психічні та емоційні стани.

Виділяють 6 шкал за даною методикою:

- «Позитивні стосунки з іншими».
- "Автономія".
- «Управління оточенням».

- «Особистісне зростання».
- "Мета в житті".
- «Самоприйняття».

Індекс задоволеності життям (Life Satisfaction Index A, LSIA) є психологічним інструментом, спрямованим на вимірювання загального рівня задоволеності особистості її власним життям. Розроблений як індикатор психосоціального добробуту, цей тест ставить за мету отримати відгуки особи щодо її загального задоволення життям.

Індекс включає ряд питань або тверджень, спрямованих на вивчення особистісних оцінок та вражень щодо різних сфер їхнього життя. Учасники висловлюють свої відповіді на ці питання, що дозволяє визначити їхні переживання та емоційний стан щодо власного життя.

Інтерпретація результатів: 25-40 балів – високий рівень життєвої задоволеності; 20-24 бали – середній; 0-19 балів – низький.

У дослідженні для порівняння результатів студентів був використаний U-критерій Манна-Уїтні, який є непараметричним і призначений для порівняння невеликих груп вибірок. Щодо взаємозв'язку між рівнем благополуччя та показником здорового способу життя, використовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r-Спірмена), який є кількісною мірою статистичного зв'язку і використовується у непараметричних методах. Крім того, у роботі використовувалася описова статистика, така як середні значення, стандартне відхилення та розмах.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів

Першим був проведений тест «Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale)». Результати наведені в Додатку А. Вибірка була розділена на 2 групи: група 1 – студенти, які навчаються на 2-му курсі; група 2 – студенти, які навчаються на 4-му курсі. Дані були опрацьовані та наочно зображені на гістограми.

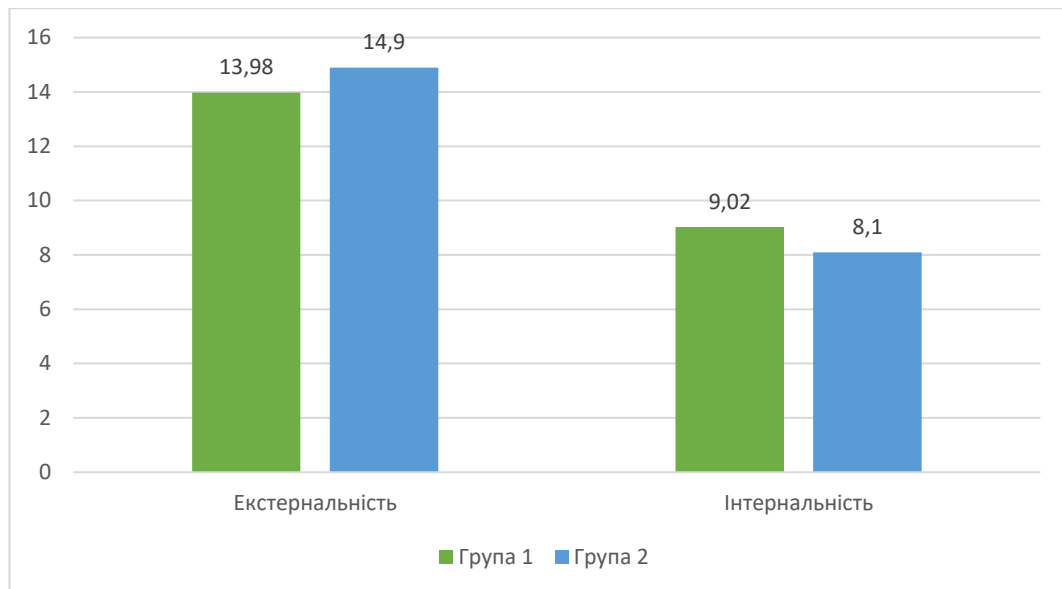


Рис. 2.2. Результати «Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale)».

Група 1 (Екстернальність – 13,98 балів): високий рівень екстернальності свідчить про те, що учасники цієї групи можуть більше сприймати події у своєму житті як результат зовнішніх обставин чи випадковості, ніж власних дій.

Люди з високим рівнем екстернальності можуть відчувати менший контроль над своїм життям і схильні вважати, що зовнішні фактори, такі як удача чи околиці, мають більший вплив.

Група 2 (Екстернальність – 14,9 балів): результати показують, що рівень екстернальності в цій групі вищий порівняно з групою 1. Це може свідчити про те, що члени цієї групи ще більше вірять у вплив зовнішніх обставин на своє життя. Особи з високим рівнем екстернальності можуть більше сподіватися на зовнішні фактори, такі як шанс чи волевиявлення інших, і менше покладатися на власні можливості та рішення.

Група 1 (Інтернальність – 9,02 балів): результат 9,02 балів вказує на те, що члени цієї групи мають середній рівень інтернальності. Це означає, що вони вірять у важливість внутрішніх факторів і власних зусиль у визначенні свого життя, але це не є вкрай сильним переконанням.

Група 2 (Інтернальність – 8,1 балів): результат 8,1 балів також свідчить про середній рівень інтернальності в цій групі. Люди в цій групі також вірять

у важливість своїх дій та внутрішніх факторів, але можливо, трошки менше, ніж у першій групі.

Загальною тенденцією є високий рівень екстернальності в обох групах, що може вказувати на поширення віри в зовнішні фактори як важливого визначального чинника в житті учасників. Це може впливати на їх психологічне ставлення до подій і виборів у їхньому житті.

Дані були прораховані та занесені в таблицю з показниками середніх значень, стандартного відхилення та критерію Манна-Уїтні.

Таблиця 2.1.

Результати «Методика дослідження локусу контролю (Rotter's Internal-External Locus of Control Scale)».

Показник	Середні значення		U - Манна-Уїтні	Розмах
	Група 1	Група 2		
Екстернальність	13,98±4,5	14,9±4,07	1122,5; -	18
Інтернальність	9,02±4,5	8,1±4,07	1122,5; -	18

Під час обробки результатів, ми отримали середні значення та стандартне відхилення для обох груп за шкалами Екстернальність та Інтернальність.

Зазначене значення U-критерію для шкали екстернальності, рівне 1122,5, свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей між результатами групи 1 і групи 2. У такому випадку, можна припустити, що рівень екстернальності у цих двох групах статистично однаковий.

Це означає, що за критерієм екстернальності, використаному в тесті, немає достатніх підстав вважати, що є які-небудь значущі різниці між групами. Учасники обох груп можуть мати схожі погляди на зовнішній локус контролю, і ці різні групи можуть бути порівняні за цим показником.

Зазначене значення U-критерію для шкали інтернальності, рівне 1122,5, вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між результатами групи 1 і групи 2. Такий висновок дає підстави вважати, що рівень інтернальності у цих двох групах статистично однаковий.

Це означає, що за критерієм інтернальності, використаним в тесті, немає достатніх даних для того, щоб стверджувати про наявність значущих різниць у переконаннях про внутрішній локус контролю між учасниками обох груп. Це може вказувати на те, що обидві групи мають подібні уявлення про важливість власних можливостей та внутрішніх факторів у керуванні своїм життям.

Загальний висновок на основі поданих результатів для шкал інтернальності та екстернальності вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між групою 1 і групою 2.

Наступною була проведена Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS). Дані були опрацьовані та занесені в гістограму (див. нижче). Результати наведені в Додатку Б. Вибірка була розділена на 2 групи: група 1 – студенти, які навчаються на 2-му курсі; група 2 – студенти, які навчаються на 4-му курсі.

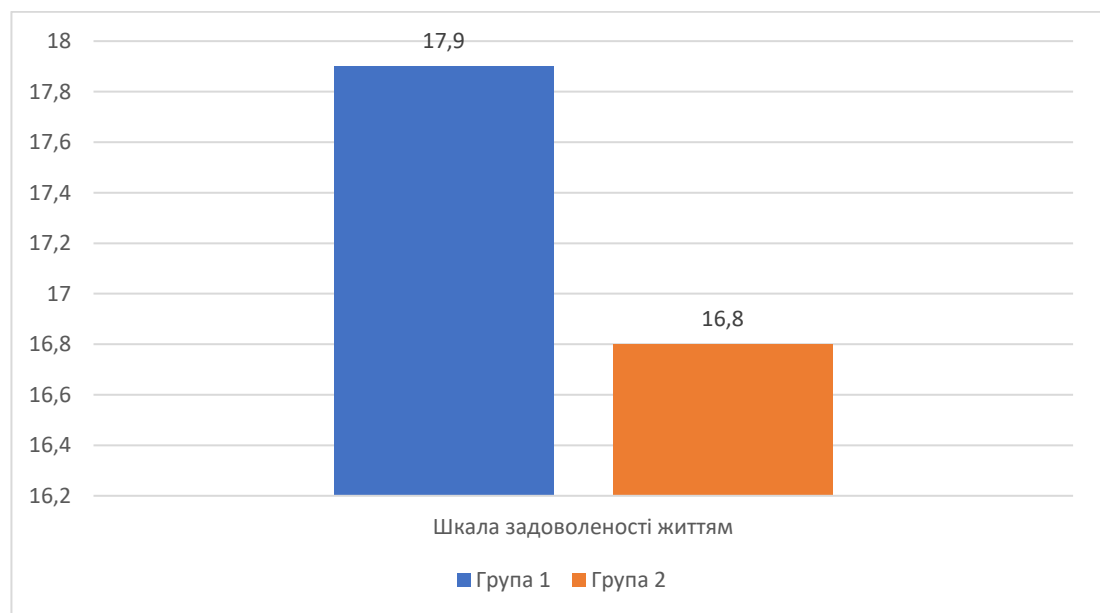


Рис. 2.3. – Результати Шкала задоволеності життям (The Satisfaction with Life Scale, SWLS).

З урахуванням інтерпретації балів на Шкалі задоволеності життям (SWLS), результат 17,9 балів для групи 1 відповідає категорії «Трохи задоволений» на вище зазначеній шкалі. Це означає, що члени групи 1 вважають своє життя трохи задовільненим, і це є своєрідним показником рівня їхньої загальної задоволеності життям за даним тестом.

Результат 16,8 балів для групи 2 на Шкалі задоволеності життям (SWLS) визначається як «Трохи незадоволений» за наведеними категоріями інтерпретації. Це означає, що члени групи 2 також вважають своє життя трохи задовільненим, хоча на меншому рівні порівняно з групою 1.

Дані були підраховані та занесені в таблицю. Вибірка була розділена на 2 групи: група 1 – студенти, які навчаються на 2-му курсі; група 2 – студенти, які навчаються на 4-му курсі.

Таблиця 2.2.

Результати Шкала задоволеності життям
(The Satisfaction with Life Scale, SWLS).

Показник	Середні значення		U - Манна-Уїтні	Розмах
	Група 1	Група 2		
Шкала задоволеності життям	17,9±6,8	16,8±7,2	1115; -	27

В таблиці наведені середні значення та стандартне відхилення для обох груп, враховуючи результати Шкали задоволеності життя у студентів.

За результатами застосування U-критерію (1115) для шкали задоволеності життям, можна зробити висновок, що немає статистично значимих відмінностей між результатами групи 1 і групи 2. Це означає, що на рівні статистики результати обох груп схожі, і різниця між ними вважається випадковою.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що з точки зору задоволеності життям, група 1 і група 2 можуть бути розглянуті як статистично однакові.

Такий аналіз може бути важливим при порівнянні впливу різних чинників на задоволеність життям у різних групах.

Наступним був проведений Опитувальник “Профіль здорового способу життя – ПроЗСЖ” (Health Promoting Lifestyle Profile – HPLP-II). Дані були підраховані та наочно зображені в гістограмі. Результати наведені в Додатку В. Вибірка була розділена на 2 групи: група 1 – студенти, які навчаються на 2-му курсі; група 2 – студенти, які навчаються на 4-му курсі.

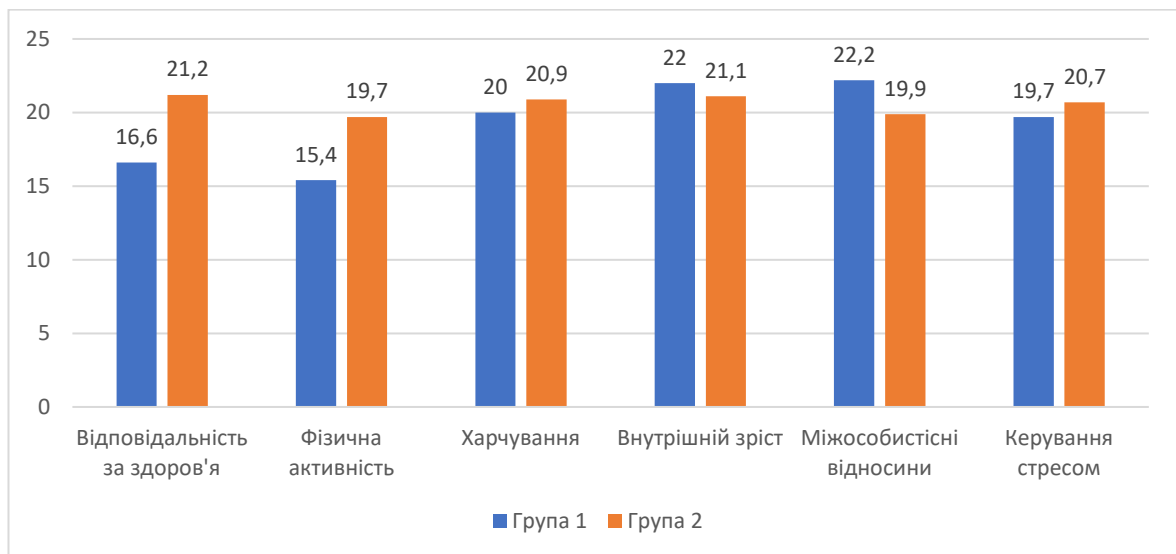


Рис. 2.4. – Результати опитувальнику «Профіль здорового способу життя – ПроЗСЖ» (Health Promoting Lifestyle Profile – HPLP-II).

За результатами на шкалі «Відповідальність за здоров'я», група 1 отримала 16,6 балів, а група 2 – 21,2 балів. Можна визначити, що група 2 має вищий бал на цій шкалі порівняно з групою 1. Отже, група 2 може виявляти вищий рівень відповідальності за своє здоров'я у порівнянні з групою 1 за вказаним показником.

За результатами на шкалі «Фізична активність», група 1 отримала 15,4 балів, а група 2 – 19,7 балів. Можна визначити, що група 2 має вищий бал на цій шкалі порівняно з групою 1. Таким чином, група 2 може демонструвати більший рівень фізичної активності у порівнянні з групою 1 за вказаним показником.

За результатами на шкалі «Харчування», група 1 отримала 20 балів, а група 2 – 20,9 балів. Можна визначити, що група 2 має однаковий бал на цій шкалі з групою 1. Таким чином, студенти можуть демонструвати більший рівень здорового харчування

Щодо внутрішнього зростання, результат групи 1 складає 22 бали, а групи 2 – 21,1 бали. Можна стверджувати, що група 1 має вище внутрішнє зростання порівняно з групою 2.

За результатами на шкалі «Міжособистісні відносини», група 1 отримала 22,2 балів, а група 2 – 19,9 балів. Отож, студенти групи 1 можуть виявляти більший рівень задоволеності та якості міжособистісних відносин у порівнянні з групою 2 за вказаним показником.

За результатами на шкалі «Керування стресом», група 1 отримала 19,7 балів, а група 2 – 20,7 балів. Можна визначити, що група 2 має вищий бал на цій шкалі порівняно з групою 1.

Дані були підраховані та занесені в таблицю.

Таблиця 2.3.

Результати опитувальнику «Профіль здорового способу життя – ПроЗСЖ»
(Health Promoting Lifestyle Profile – HPLP-II).

Показник	Середні значення		U - Манна-Уїтні	Розмах
	Група 1	Група 2		
Відповідальність за здоров'я	16,6±4,9	21,2±7,2	789,5; $p \leq 0,01$	24
Фізична активність	15,4±4,6	19,7±7,4	833; $p \leq 0,01$	24
Харчування	20±7,3	20,9±7,3	1156; -	24
Внутрішній зріст	22±8,7	21,1±7,1	1181,5; -	28
Міжособистісні відносини	22,2±8,5	19,9±7,3	1054; -	28
Керування стресом	19,7±7,5	20,7±7,2	1145,5; -	25

Результат Манна-Уїтні на шкалі «Відповідальність за здоров'я» склав 789,5, і р-значення ($p \leq 0,01$). Це вказує на те, що є статистично значуща різниця між групами в оцінці рівня відповідальності за здоров'я. Тобто, відповідальність за здоров'я в групі 2 є вищою на статистичному рівні.

Результат Манна-Уїтні на шкалі «Фізична активність» склав 833, і р-значення ($p \leq 0,01$). Це вказує на те, що є статистично значуща різниця між групами в оцінці рівня фізичної активності. Отже, група 2 більше часу приділяє спорту, ніж студенти в групі 1.

За всіма іншими шкалами «Харчування», «Внутрішній зріст», «Міжособистісні відносини», «Керування стресом» статистично значимих відмінностей немає, тобто результати груп 1 та 2 однакові між собою.

У дослідженні була використана наступна методика: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф. Дані були підраховані та наочно зображені в гістограмі. Результати наведені в Додатку Г. Вибірка знову була розділена на 2 групи: група 1 – студенти, які навчаються на 2-му курсі; група 2 – студенти, які навчаються на 4-му курсі.

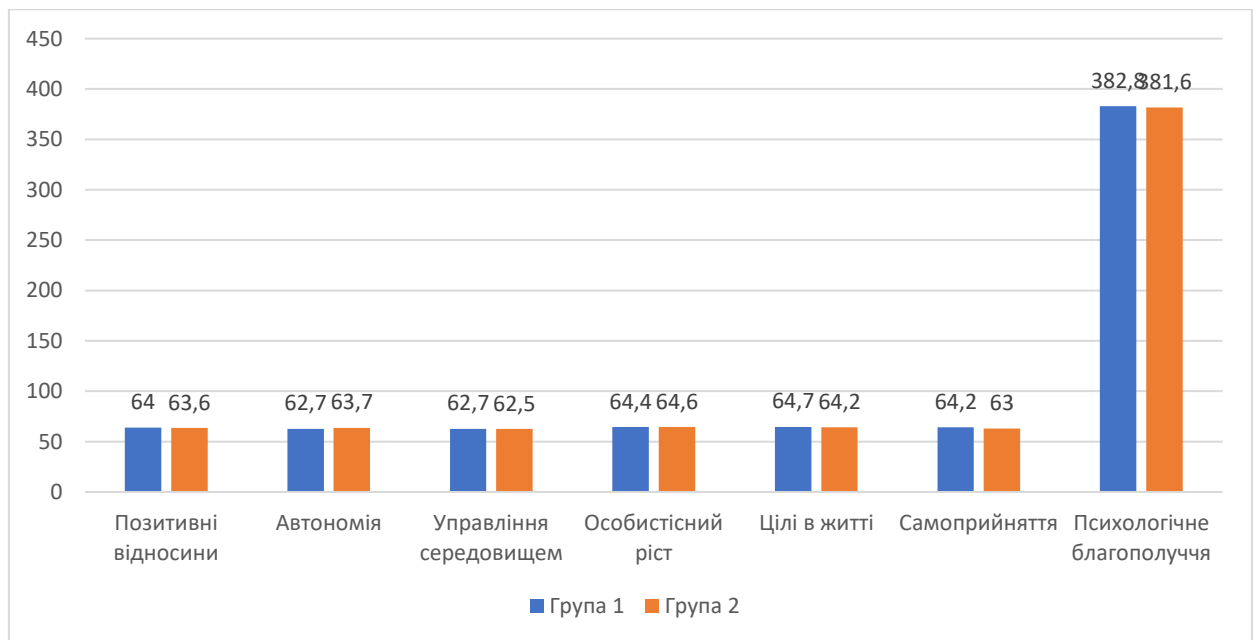


Рис. 2.5. – Результати опитувальнику Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.

За шкалою «Позитивні відносини з іншими» обидві групи студентів мають дуже схожі результати: група 1 – 64, група 2 – 63,5. Оскільки обидві групи попадають у діапазон «середній» можна вважати, що студенти в цих групах мають середній рівень позитивних відносин з іншими.

За шкалою «Автономія» обидві групи попадають у діапазон «середній». Це означає, що учасники обох груп мають середній рівень

автономії, що може свідчити про їхню здатність самотійно приймати рішення та регулювати свою поведінку без суттєвого впливу з боку оточення.

За шкалою «Управління середовищем» обидві групи студентів також демонструють середній рівень результатів: група 1: 62,7; група 2: 62,5. Це може свідчити про те, що учасники обох груп мають середній рівень здатності ефективно управляти своєю оточуючою дійсністю, контролювати зовнішню діяльність та використовувати можливості для досягнення своїх особистих потреб та цілей.

За шкалою «Особистісний ріст» обидві групи студентів демонструють середній рівень результатів. Це свідчить про те, що учасники обох груп відчують безперервний розвиток, є відкритими до нового досвіду, відчують почуття реалізації свого потенціалу та спостерігають поліпшення в собі та своїх діях.

Результати за показником «Мета у житті» попадають у середній діапазон для двох груп студентів. Це вказує на те, що учасники обох груп мають на меті життя, вони відчують спрямованість, визначають цілі та наміри, і вважають, що їхнє життя має сенс.

Показник «Самоприйняття» – обидві групи попадають у середній рівень даного значення. Це вказує на те, що учасники обох груп позитивно ставляться до себе, вони знають та приймають різні свої сторони, позитивно оцінюють своє минуле.

За шкалою «Психологічне благополуччя» обидві групи студентів мають результати в середньому діапазоні: група 1: 382,8; група 2: 381,6. Це вказує на те, що учасники обох груп мають середній рівень психологічного благополуччя, але знаходяться в верхній частині цього діапазону.

Важливо враховувати, що психологічне благополуччя – це комплексний стан, індивідуально визначений кожною людиною. Учасники обох груп можуть відчувати стабільність та задоволення в своєму житті, але можуть також містити певні аспекти, які ще можна вдосконалити чи покращити.

Для висвітлення результатів математичної обробки, була створена таблиця, куди занесені результати середніх значень, стандартного відхилення та критерія Манна-Уїтні.

Таблиця 2.4.

Результати опитувальника Шкала психологічного благополуччя
К. Ріфф.

Показник	Середні значення		U - Манна-Уїтні	Розмах
	Група 1	Група 2		
Позитивні відносини	64±9,5	63,6±9,1	1226; -	30
Автономія	62,7±10,5	63,7±9,8	1175,5; -	34
Управління середовищем	62,7±10,1	62,5±10,1	1236; -	34
Особистісний ріст	64,4±9,2	64,6±9,2	1242; -	30
Цілі в житті	64,7±9,2	64,2±9,2	1208,5; -	30
Самоприйняття	64,2±9,2	63±10,3	1157; -	33
Психологічне благополуччя	382,8±24,9	381,6±26,6	1193,5; -	123

Застосування критерію Манна-Уїтні дозволяє зробити висновок, що за кожного шкалою між групою 1 і групою 2 немає статистично значимих відмінностей. Студенти, які навчаються на різних курсах, мають статистично однакові рівні показників благополуччя.

У висновку можна зазначити, що студенти мають середній рівень благополуччя та його показників. При цьому студенти 2-го та 4-го курсу мають схожі результати щодо цієї методики.

Останньою була проведена методика Індекс задоволеності життям (Life Satisfaction Index A, LSIA). Результати були підраховані та висвітлені в гістограмі та наведені в Додатку Д. Вибірка розділена на 2 групи: група 1 – студенти, які навчаються на 2-му курсі; група 2 – студенти, які навчаються на 4-му курсі.

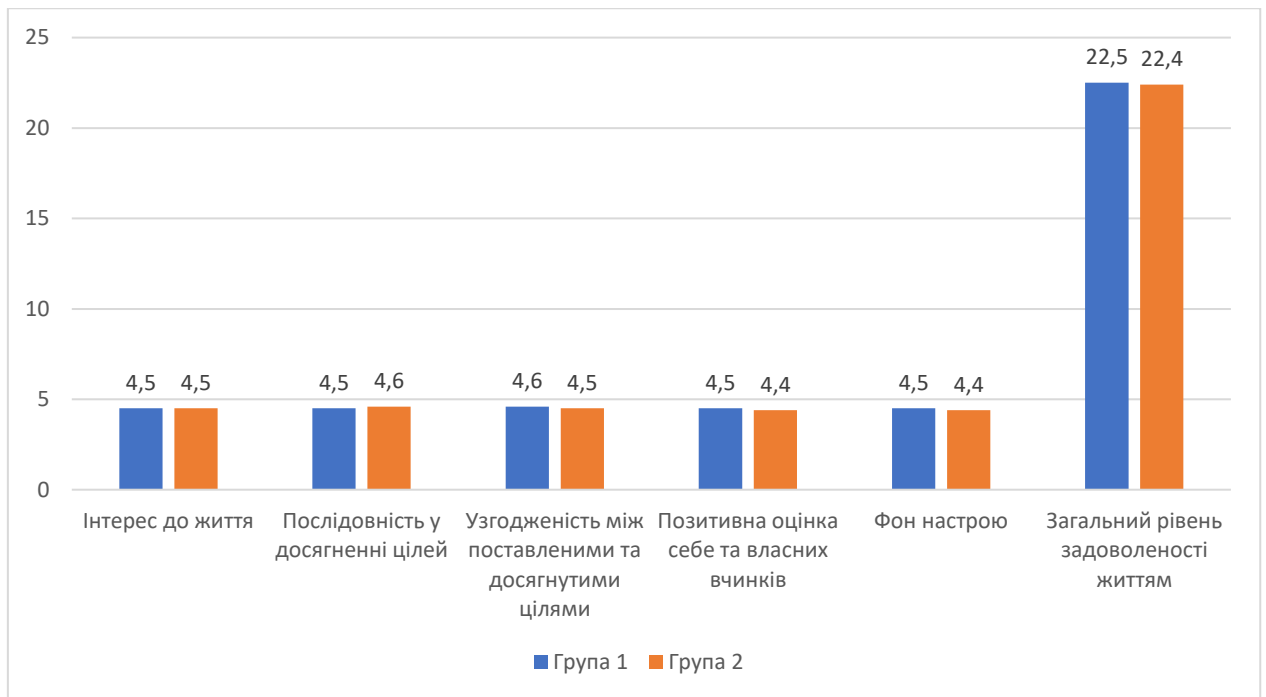


Рис. 2.6. Результати методики Індекс задоволеності життям (Life Satisfaction Index A, LSIA).

Показник «Інтерес до життя» знаходиться на середньому рівні для обох груп студентів. Це може вказувати на те, що члени обох груп можуть мати помірний ступінь інтересу та емоційного залучення до повсякденного життя.

Шкала «Послідовність у досягненні цілей». Обидві групи мають середній рівень оцінки щодо рішучості та стійкості в досягненні своїх цілей. Це свідчить про те, що учасники обох груп виявляють активність та наполегливість у досягненні своїх поставлених завдань.

Результати за показником «Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями» вказують на те, що учасники обох груп мають впевненість в тому, що вони досягли або здатні досягти своїх важливих цілей. Узгодженість між тим, що вони визначають як цілі, і тим, що вони досягають у своєму житті, є середньою.

Шкала «Позитивна оцінка себе та власних вчинків» вказує на те, що учасники обох груп позитивно ставляться до себе і своїх вчинків. Вони мають високу самооцінку та приймають позитивний погляд на свої зовнішні та внутрішні якості, так як рівень за цією шкалою середній.

Показник «Фон настрою» є середнім для групи 1 і групи 2. Це свідчить про те, що учасники обох груп відзначають високий рівень задоволення життям та оптимізму. Їхні настрої визначаються позитивною емоційною тонікацією, і це може вказувати на загальний психологічний комфорт та задоволеність життям учасників обох груп.

Зазначені оцінки для загального рівня задоволеності життям в групах 1 і 2 знаходяться в середньому діапазоні: група 1: 22,5 бали, група 2: 22,4 бали.

Отже, обидві групи попадають в середній рівень задоволеності життям. Це може вказувати на те, що учасники обох груп мають помірний рівень задоволеності своїм життям, але не досягли високого рівня за цим показником.

За підрахунками математичної обробки та статистики, була створена таблиця з відповідними результатами. Вибірка була розділена на 2 групи: група 1 – студенти, які навчаються на 2-му курсі; група 2 – студенти, які навчаються на 4-му курсі.

Таблиця 2.5.

Результати методики Індекс задоволеності життям
(Life Satisfaction Index A, LSIA).

Показник	Середні значення		U - Манна- Уїтні	Розмах
	Група 1	Група 2		
Інтерес до життя	4,5±2,3	4,5±2,3	1244; -	7
Послідовність у досягненні цілей	4,5±2,3	4,6±2,3	1231,5; -	7
Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	4,6±2,3	4,5±2,4	1232; -	7
Позитивна оцінка себе та власних вчинків	4,5±2,3	4,4±2,3	1237,5; -	7
Фон настрою	4,5±2,3	4,4±2,3	1218,5; -	7
Загальний рівень задоволеності життям	22,5±4,8	22,4±5,8	1200; -	24

За вказаним критерієм Манна-Уїтні ми не виявили статистично значущих відмінностей у двох групах за всіма шкалами методики Індeksu

задоволеності життям (Life Satisfaction Index A, LSIA). Це означає, що середні рівні задоволеності життям в обох групах є подібними і статистично не різняться один від одного згідно з проведеним аналізом.

Отже, за цим методом немає достовірних даних, що підтверджують статистичні відмінності у рівнях задоволеності життям між групами, і можна припускати, що обидві групи мають подібний середній рівень задоволеності життям.

З метою визначення зв'язку між даними тестів «Rotter's Internal-External Locus of Control Scale» та TheSatisfactionwithLifeScale, SWLS, проводилася рангова кореляція Спірмена. Результатипредставлені втаблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Взаємозв'язок тесту «Rotter's Internal-External Locus of Control Scale»
та The Satisfaction with Life Scale

Показник	Шкала задоволеності життям	
	Група 1	Група 2
Екстернальність	-0,08; -	-0,07; -
Інтернальність	0,08; -	0,07; -

Взаємозв'язок за кореляцією Спірмена між даними тесту «Методика дослідження локусу контролю та Шкалою задоволеності життям виявився відсутнім, це означає, що зміни в одній змінній не суттєво пов'язані зі змінами в іншій змінній за вказаним методом оцінки.

У контексті нашого дослідження, відсутність кореляції може свідчити про те, що локус контролю (внутрішній або зовнішній) не має суттєвого впливу на рівень задоволеності життям у вашій вибірці. Це може мати важливі наслідки для розуміння того, як внутрішній чи зовнішній локус контролю впливає на загальне задоволення життям в конкретному контексті чи групі осіб.

Для дослідження взаємозв'язку між даними Шкали задоволеності життям та опитувальника «Профіль здорового способу життя – ПроЗСЖ» ми

також застосували рангову кореляцію Спірмена. Результати представлені в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

Взаємозв'язок тесту Шкала задоволеності життям і Опитувальник
«Профіль здорового способу життя – ПроЗСЖ»

Показник	Шкала задоволеності життям	
	Група 1	Група 2
Відповідальність за здоров'я	-0,3; $p \leq 0,05$	0,0009; -
Фізична активність	-0,01; -	-0,06; -
Харчування	-0,1; -	-0,2; -
Внутрішній зріст	0,07; -	0,2; -
Міжособистісні відносини	0,2; -	0,2; -
Керування стресом	-0,1; -	-0,2; -

Коефіцієнт кореляції Спірмена -0,3 між відповідальністю за здоров'я та шкалою задоволеності життям свідчить про слабкий негативний зв'язок між цими двома змінними для групи 1, тобто, зростання відповідальності за здоров'я може бути пов'язане зі зменшенням рівня задоволеності життям, і навпаки.

За кореляцією Спірмена виявлено відсутність взаємозв'язку між даними тесту Шкала задоволеності життям (SWLS) та опитувальника «Профіль здорового способу життя – ПроЗСЖ» (HPLP-II) для обох груп за іншими шкалами. Це вказує на те, що зміни в рівні задоволеності життям не корелюють із змінами в здоровому способі життя в зазначеній вибірці.

Відсутність взаємозв'язку може свідчити про те, що в даному контексті показники задоволеності життям та здорового способу життя не мають значущого статистичного або кількісного зв'язку один з одним згідно з обраним методом кореляції.

Для дослідження взаємозв'язку між даними методики дослідження локусу контролю та Індексу задоволеності життям була проведена рангова кореляція Спірмена. Дані наведені в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

Взаємозв'язок тмід даними методики дослідження локусу контролю і
Індексу задоволеності життям

Показник	Екстернальність		Інтернальність	
	Група 1	Група 2	Група 1	Група 2
Інтерес до життя	-0,2; -	-0,07; -	0,2; -	0,07; -
Послідовність у досягненні цілей	0,3; -	0,05; -	-0,3; -	-0,04; -
Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями	0,05; -	-0,07; -	-0,05; -	0,07; -
Позитивна оцінка себе та власних вчинків	0,03; -	-0,07; -	-0,03; -	0,07; -
Фон настрою	0,1; -	0,05; -	-0,1; -	-0,05; -
Загальний рівень задоволеності життям	0,07; -	-0,02; -	-0,1; -	0,02; -

Взаємозв'язок між даними опитувальників «Методика дослідження локусу контролю» та «Індекс задоволеності життям» не виявився статистично значущим за всіма шкалами для обох груп. Це означає, що внутрішній чи зовнішній локus контролю, виміряний за допомогою тесту Роттера, не демонструє статистично значущого зв'язку з рівнем задоволеності життям, виміряним Індексом задоволеності життям, в обох групах.

Отже, у цьому дослідженні локus контролю та рівень задоволеності життям не взаємодіють або не взаємозалежні за вибраним методом оцінки, і можуть потребувати додаткового розгляду та розуміння контексту, щоб розкрити можливі деталі цього явища.

2.3. Порівняльна характеристика психологічного благополуччя студентів з різним рівнем сформованості здорового способу життя

У межах емпіричного дослідження, з метою поглиблення аналізу отриманих результатів, було здійснено порівняльну характеристику показників психологічного благополуччя студентів залежно від рівня

сформованості здорового способу життя. Для цього вибірку умовно поділено на дві групи: першу групу склали студенти з високим та середнім рівнем сформованості здорового способу життя, другу – студенти з низьким рівнем сформованості здорового способу життя.

Результати порівняльного аналізу засвідчили наявність суттєвих відмінностей між зазначеними групами за більшістю досліджуваних показників психологічного благополуччя. Студенти, які дотримуються здорового способу життя, загалом демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, що проявляється у більш позитивному ставленні до себе, вищому рівні самоприйняття, сформованості життєвих цілей та здатності ефективно контролювати власне життєве середовище.

Згідно з результатами шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, у студентів із сформованим здоровим способом життя більш вираженими є показники автономії, особистісного зростання та позитивних міжособистісних відносин. Це свідчить про їх здатність до саморегуляції, самостійного прийняття рішень і прагнення до особистісного розвитку. Також у цієї групи зафіксовано більш сформований внутрішній локус контролю, що вказує на усвідомлення відповідальності за події власного життя та власний психоемоційний стан.

Аналіз результатів за шкалами задоволеності життям (SWLS, LSIA) показав, що студенти, які ведуть здоровий спосіб життя, характеризуються вищим рівнем суб'єктивної задоволеності життям, більш позитивною оцінкою власного життєвого досвіду та оптимістичнішою орієнтацією на майбутнє. Це може бути пов'язано з кращим фізичним самопочуттям, вищим рівнем життєвої енергії та ефективнішими стратегіями подолання стресових ситуацій.

Натомість студенти з низьким рівнем сформованості здорового способу життя мають нижчі показники психологічного благополуччя. Для них більш характерними є знижене самоприйняття, невизначеність життєвих цілей, менший рівень контролю над середовищем та підвищена емоційна напруга. У

цій групі частіше простежується зовнішній локус контролю, що може свідчити про схильність пояснювати життєві труднощі переважно впливом зовнішніх обставин.

Узагальнюючи отримані результати, можна констатувати, що здоровий спосіб життя виступає вагомим психологічним ресурсом, який позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя студентів закладів вищої освіти. Дотримання принципів здорового способу життя сприяє формуванню внутрішньої відповідальності, підвищенню задоволеності життям, розвитку особистісного потенціалу та психологічної стійкості.

Отримані результати доповнюють загальні висновки емпіричного дослідження та підтверджують доцільність розгляду здорового способу життя як одного з ключових чинників психологічного благополуччя студентської молоді.

Висновки до розділу 2

На підставі результатів, отриманих за допомогою застосування різних методик, можна стверджувати:

Середній рівень психологічного благополуччя обох груп респондентів (за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф) засвідчує, що учасники на час проведення дослідження не відчували або відчували мінімальний рівень дистресу. Однак, важливо враховувати, що середні рівні можуть приховувати індивідуальні варіації в рамках кожної групи, тому вивчення розподілу даних розкриває більше деталей про психологічне благополуччя респондентів.

Методика Індексу задоволеності життям (LSIA) та Індекс задоволеності життям (SWLS): в обох групах спостерігався середній рівень задоволеності життям, хоча можуть існувати індивідуальні відмінності в їхній оцінці. Важливо враховувати, що ці методики вимірюють лише один аспект психологічного стану і не охоплюють всі аспекти життя учасників дослідження.

Між даними методик Індексу задоволеності життям (LSIA) та Шкали психологічного благополуччя К. Ріфф не було виявлено статистично значущих показників. Отож, не існує явної взаємозалежності між показниками задоволеності життям і психологічного благополуччя, яку можна було б виявити за допомогою цього дослідження.

Емпіричні дані, отримані за допомогою методики «Профіль здорового способу життя – ПроЗСЖ» показали середній рівень прояву шкал в респондентів обох груп, що може бути враховано для подальшого розвитку програм і інтервенцій з покращення здоров'я та способу життя учасників.

Кореляції та взаємозв'язки. Взаємозв'язок між відповідальністю за здоров'я та задоволеністю життям є статистично значущим, слабким та негативним. Отож люди, які відчують більшу відповідальність за своє здоров'я, можуть відчувати меншу задоволеність життям, але цей зв'язок є досить слабким і може залежати від низки інших факторів.

Порівняння даних за Методикою дослідження локусу контролю» та «Індексом задоволеності життям (LSIA) не показало статистично значущої взаємодії між показниками для обох груп. Це може вказувати на те, що спосіб сприйняття контролю над життям (локус контролю) і рівень задоволеності життям є різними аспектами психологічного стану, які можуть бути незалежними один від одного.

Узагальнюючи результати дослідження, можна сказати, що обидві групи показали середні рівні психологічного благополуччя та задоволеності життям. Негативний взаємозв'язок між відповідальністю за здоров'я та задоволеністю життям вказує на те, що респонденти, які відчують більшу відповідальність за своє здоров'я, можуть відчувати менше задоволення життям, і навпаки.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД МОЛОДІ

3.1. Рекомендації студентам щодо підтримки здорового способу життя

Життя студента, наповнене лише навчанням, може бути виснажливим. Здоровий спосіб життя важливий для досягнення успіху як у навчанні, так і у особистому житті. Ось кілька рекомендацій, які можуть допомогти студентам підтримувати здоровий спосіб життя під час навчання.

1. Режим сну.

Спробуйте встановити регулярний режим сну. Режим допоможе відновити енергію і поліпшити когнітивні функції. Уникайте довгих періодів безсоння. Якщо у вас є потреба відпочити, дайте собі можливість відновлення.

2. Фізична активність.

Заплануйте щотижневий розклад фізичної активності. Навіть короткі тренування можуть поліпшити фізичне та емоційне здоров'я. Обирайте види спорту або вправи, які вам подобаються, щоб зробити фізичну активність більш привабливою.

3. Збалансоване харчування.

Включайте в раціон різноманітні продукти, такі як овочі, фрукти, білки та здорові жири. Уникайте перекусів фаст-фудом та солодощами. Замість цього, обирайте сніданки та перекуси, що містять вуглеводи та білки.

4. Управління стресом.

Розвивайте стресостійкість шляхом практики методів релаксації, таких як йога чи медитація. Вчіться ефективним стратегіям управління часом та плануванням завдань, щоб уникнути надмірного навантаження.

5. Водний баланс.

Підтримуйте водний баланс, п'ючи достатню кількість води щодня. Обмежте вживання напоїв з великою кількістю цукру та кави, особливо увечері.

6. Соціальні зв'язки.

Намагайтеся знаходити баланс між навчанням і соціальним життям. Спілкуйтеся з друзями та рідними, діліться враженнями та переживаннями. Активно долучайтесь до студентського життя та заходів, що сприяють формуванню соціальних зв'язків.

7. Регулярні медичні огляди.

Звертайтеся до лікаря для регулярних медичних оглядів та вивчення стану здоров'я. Дотримуйтесь рекомендацій фахівців та вчасно вирішуйте проблеми фізичного або психічного характеру.

8. Саморозвиток.

Вкладайте час у власний розвиток та самовдосконалення. Спробуйте нові хобі та активності, які стимулюють розвиток різних аспектів особистості.

Ці рекомендації не лише сприятимуть вашому здоров'ю, а й допоможуть вам підтримувати баланс між навчанням та особистим життям, сприяючи гармонійному розвитку як студента, так і особистості в цілому.

Підтримка здорового способу життя у студентському віці є важливою умовою успішного навчання, гармонійного розвитку особистості та формування психічної стійкості. Студентський період супроводжується високими інтелектуальними навантаженнями, зміною соціального оточення, підвищеним рівнем стресу та нерідко порушенням режиму праці й відпочинку. У таких умовах дотримання принципів здорового способу життя набуває особливого значення, адже саме в цей час формуються звички, які впливатимуть на якість життя в майбутньому.

Перш за все, студентам необхідно дотримуватися раціонального режиму дня. Регулярний сон тривалістю не менше семи-восьми годин сприяє відновленню сил, покращує пам'ять, концентрацію та працездатність.

Важливо поєднувати періоди навчання з короткими перервами для відпочинку, щоб запобігти розумовому перевантаженню. Не менш значущою є фізична активність –систематичні заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі, ранкова гімнастика сприяють нормалізації роботи серцево-судинної системи, покращують обмін речовин та допомагають зняти емоційне напруження.

Збалансоване харчування також відіграє ключову роль у підтримці здоров'я. Раціон студента має бути різноманітним і містити достатню кількість білків, вуглеводів, жирів, вітамінів та мінералів. Варто надавати перевагу овочам, фруктам, кашам, молочним продуктам і відмовитися від надмірного вживання фастфуду, кави та енергетичних напоїв. Не менш важливим є вживання достатньої кількості води та дотримання регулярності прийомів їжі.

Психологічний аспект здоров'я полягає у підтримці внутрішньої рівноваги та здатності долати стресові ситуації. Студентам рекомендується розвивати навички саморегуляції, використовувати методи релаксації, дихальні вправи, медитацію або займатися творчістю, що допомагає розвантажити емоційний стан. Важливу роль відіграє вміння планувати свій час, встановлювати реалістичні цілі та раціонально розподіляти навантаження, щоб уникнути емоційного вигорання.

Соціальна активність є невід'ємною складовою здорового способу життя. Спілкування з однодумцями, участь у волонтерських, культурних чи спортивних заходах формують почуття належності, сприяють розвитку комунікативних умінь і позитивного світосприйняття. Не менш важливою є відмова від шкідливих звичок – паління, надмірного вживання алкоголю чи наркотичних речовин, адже вони руйнують не лише фізичне, а й психологічне здоров'я.

Сучасні студенти повинні також дбати про інформаційну гігієну: уникати надмірного використання гаджетів, особливо перед сном, робити перерви під час роботи за комп'ютером, критично ставитися до отриманої

інформації. Необхідно пам'ятати і про профілактичні медичні огляди, що дають змогу своєчасно виявляти проблеми зі здоров'ям та запобігати їх розвитку.

Отже, здоровий спосіб життя студентів - це комплекс взаємопов'язаних елементів, що включають раціональний режим дня, фізичну активність, правильне харчування, психічну рівновагу, соціальну активність і відповідальне ставлення до власного тіла. Дотримання цих рекомендацій сприяє не лише зміцненню фізичного стану, а й підвищенню психологічного благополуччя, успішності у навчанні та формуванню зрілої, свідомої особистості, здатної до саморозвитку та ефективної життєдіяльності.

3.2. Програма тренінгу для підвищення рівня психологічного благополуччя студентів ЗВО

Тренінг «Психологічне благополуччя: зміцнення емоційної стійкості» спрямований на надання учасникам необхідних інструментів та стратегій для зміцнення власного психологічного благополуччя та підвищення емоційної стійкості. Протягом тренінгу учасники ознайомлюються з методами управління стресом, поняттям «емоційний інтелект» та отримують практичні навички для підтримки свого психічного здоров'я. Тренінг дозволяє кожному учаснику активно працювати над власним емоційним станом, забезпечуючи інструменти для покращення якості життя та досягнення особистих цілей.

Мета програми: підтримка студентів у досягненні оптимального психологічного благополуччя та забезпечення їхнього успішного функціонування під час навчання та в особистому житті.

Тривалість тренінгу: 3,5 години, без урахування перерви.

Частини та вправи з тренінгової програми можна змінювати, модифікувати чи міняти місцями, відповідно до цільової аудиторії.

1. Знайомство (30 хв.)

Мета знайомства:

Створити дружлюбну та відкриту атмосферу, де учасники будуть комфортно взаємодіяти та спільно вивчати теми тренінгу.

Методики.

- Іменний круг.

Ця вправа сприяє взаємознайомству, підтримує позитивні міжособистісні відносини та створює атмосферу взаємоповаги в групі.

Опис вправи:

- Формування кола: Учасники групи стають в коло, забезпечуючи достатньо місця для вільного обертання.
- Передача імені: Перший учасник вибирає своє ім'я та додає до нього якусь характеристику чи якісь особливості, які починаються на ту ж літеру, що й його ім'я (наприклад, «Динамічний Дмитро»). Потім він передає м'яч, кульку чи інший об'єкт наступному учаснику в колі.
- Повторення та розширення: Кожен наступний учасник повторює ім'я та характеристику попереднього та додає своє власне. Це триває, поки кожен учасник не повторить всі імена та характеристики, отримані від попередніх учасників.
- Обговорення: Після завершення вправи проведіть коротку дискусію. Учасники можуть обговорити, як вони відчуються після вправи та які враження вони здобули про інших членів групи.

Мета вправи:

- Зміцнення взаємознайомства та сприяння формуванню позитивних відносин в групі.
- Розвиток пам'яті та уваги до деталей в іменах та характеристиках.
- Створення позитивної та сприйнятливої атмосфери в групі.
- Мапа інтересів.

Ця вправа допомагає учасникам взаємодіяти та дізнаватися про спільні інтереси, створюючи сприятливий фон для спілкування та співпраці.

Опис вправи:

- Роздача матеріалів: Кожному учаснику роздають аркуш паперу та маркер для малювання.
- Створення Мапи інтересів: Учасники малюють на своєму аркуші «Мапу інтересів». Вони можуть використовувати символи, малюнки, слова чи кольори, щоб представити свої особисті та професійні інтереси.
- Обмін та обговорення: Після створення мапи учасники обмінюються своїми творіннями з іншими членами групи. Кожен має можливість показати свою мапу та пояснити, що той чи інший елемент означає.
- Обговорення спільних інтересів: Під час обговорення група може виявити спільні інтереси та можливості для спільної діяльності. Це може слугувати основою для подальших співпраці та взаємодії.

Мета вправи:

- Сприяти взаєморозумінню та обміну інформацією між учасниками.
- Створення спільного простору для обговорення та підтримки спільних інтересів.
- Зміцнення соціальної взаємодії та комунікації в групі.
- Обговорення:
 - ✓ З чим ви прийшли на цей тренінг?
 - ✓ Які очікування ви маєте від тренінгу?
 - ✓ Що для вас важливе в питаннях психологічного благополуччя?

Завдяки цим активностям учасники отримують можливість не лише представити себе, а й відчувати позитивний настрій та спритність для подальших занять.

2. Розуміння та управління емоціями (45 хв.)

Впровадження методів свідомого сприйняття та регуляції емоцій та розвиток навичок емоційного інтелекту для покращення міжособистісних

відносин. У цьому розділі тренінгу учасники отримують можливість вивчити та розвинути важливі навички управління своїми емоціями. Під час тренінгу надаються методи та стратегії для свідомого сприйняття та ефективної регуляції емоційного стану.

Мета розділу:

Вивчення ключових аспектів емоцій та розвиток навичок управління емоційним станом для покращення психологічного благополуччя.

Методики.

- *Емоційний термометр.*

Ця вправа спрямована на свідоме відслідковування та вираження власних емоцій, а також сприяє розвитку емоційної свідомості учасників.

Опис вправи:

- Підготовка до вправи: Роздайте кожному учаснику аркуш паперу з малюнком термометра, поділеного на кілька сегментів (зазвичай від 1 до 10). Кожен сегмент позначає рівень емоційного збудження чи стресу.

- Фіксація емоцій: Учасники, користуючись своїм термометром, малюють показник, який відображає їхній поточний рівень емоційного стану. Вони можуть використовувати числа, кольори чи словесні описи.

- Обговорення та рефлексія: Після того як всі учасники створять свій “емоційний термометр”, проведіть коротку дискусію. Учасники можуть обговорити, як їхні емоційні термометри впливають на їхні рішення, взаємодію та загальний стан.

- Аналіз змін: По закінченні деякого періоду часу (наприклад, після тривалої діяльності чи обговорення), учасники оновлюють свої емоційні термометри, відображаючи зміни у своєму емоційному стані.

Мета вправи:

- Розвивати емоційну свідомість та вміння виражати власні емоції.
- Сприяти взаєморозумінню емоційного стану групи.
- Допомогати учасникам відслідковувати зміни у своєму емоційному стані.

Ця вправа може бути корисною для роботи з емоційною саморегуляцією та підтримки емоційного благополуччя.

- *Рольова гра «Емоційний діалог».*

Ця вправа спрямована на розвиток навичок емоційного інтелекту та ефективної комунікації через відтворення сценарію емоційного діалогу між учасниками.

Опис вправи:

- Сценарій діалогу: Ведучий або інструктор надає учасникам сценарій емоційного діалогу. Це може бути сценарій конфлікту, співпраці, визнання чи будь-якої ситуації, де важливе вираження емоцій та ефективна взаємодія.
- Розподіл ролей: Учасники обирають або призначаються на ролі різних персонажів сценарію. Кожен отримує свою роль та опис емоцій, які вони повинні виразити.
- Виконання ролей: Учасники відтворюють сценарій, виражаючи емоції та взаємодіючи, як це вказано в ролях. Важливо, щоб учасники спробували наочно передати свої емоції та взаємодію, використовуючи мову тіла, тон голосу та мовні вирази.
- Обговорення та рефлексія: Після закінчення рольової гри проводиться обговорення. Учасники діляться своїми враженнями, важливими моментами та тим, як вони вирішили виразити свої емоції.

Інформаційне повідомлення “Емоційний інтелект”:

Мета: ознайомлення з поняттям емоційного інтелекту та його важливістю. Пояснення, як високий рівень емоційного інтелекту сприяє покращенню психологічного благополуччя.

Поняття Емоційного Інтелекту (ЕІ):

Емоційний інтелект визначається як здатність розпізнавати, розуміти, керувати та виражати власні та емпатія відчувати емоції інших людей. Це поняття розширює традиційне розуміння інтелекту, додаючи елемент емоційного світу та взаємодії.

Важливість емоційного інтелекту у міжособистісних відносинах: високий рівень ЕІ сприяє покращенню міжособистісних відносин через здатність ефективно спілкуватися та розуміти емоційні потреби партнерів.

Співпраця та лідерство: лідери з розвиненим ЕІ здатні керувати своїми та емоціями команди, підвищуючи ефективність співпраці та досягаючи спільних цілей.

Стресостійкість: люди з високим рівнем ЕІ легше впораються зі стресом, розвиваючи адаптаційні стратегії та зберігаючи емоційну стійкість.

Ефективне прийняття рішень: емоційно інтелігентні особи здатні раціонально оцінювати ситуації та приймати обдумані рішення, уникати впливу негативних емоцій.

Емоційне самопочуття: розуміння та ефективне управління власними емоціями сприяє підвищенню особистого щастя та психологічного благополуччя.

Висновки: Емоційний інтелект є ключовим елементом успішного взаємодії з навколишнім середовищем та досягнення внутрішньої гармонії. Відчуйте свої емоції, розумійте їх і зміцнюйте свою здатність керувати ними для досягнення високого рівня психологічного благополуччя.

- Стратегії управління емоціями:

Розгляд різних стратегій для ефективного керування різними емоціями. Практичні поради щодо зниження негативних та підвищення позитивних емоцій.

Стратегії управління емоціями визначають широкий спектр методів, які допомагають людям ефективно реагувати на свої емоції та контролювати їх вплив на поведінку та рішення. Однією з ключових стратегій є усвідомлення

емоцій, що включає в себе розпізнавання та прийняття власних почуттів без суджень чи схильностей до їхнього приховування.

Іншою важливою стратегією є регуляція емоцій, що включає в себе вивчення та впровадження методів для контролю інтенсивності та тривалості емоційного відгуку. Це може включати в себе дихальні вправи, практику медитації, фізичну активність та інші техніки, які сприяють заспокоєнню нервової системи.

Сприйняття та розуміння емоцій оточуючих – це інша важлива стратегія, що дозволяє людям покращити якість міжособистісних відносин та ефективніше спілкуватися. Розвиток емпатії та вміння читати емоційні сигнали інших може сприяти покращенню комунікації та зменшенню конфліктів.

Нарешті, стратегії впорядкування денного розкладу та планування для забезпечення емоційного комфорту є ще одним ефективним способом управління емоціями. Це може включати в себе відведення часу на відпочинок, самопізнання та зайняття тим, що приносить радість і задоволення.

Загалом, ефективне управління емоціями базується на розумінні, усвідомленні та конструктивному вираженні власних емоцій, що сприяє покращенню загального психологічного стану та психологічного благополуччя.

- Обговорення:

- ✓ Які ситуації викликають найбільше емоцій в вас?
- ✓ Які стратегії управління емоціями ви зазвичай використовуєте?
- ✓ Як вивчені навички можуть допомогти покращити ваше психологічне благополуччя?

Цей розділ дозволяє учасникам глибше розуміти свої емоції, навчатися керувати ними та виробляти стратегії для збереження емоційного балансу.

3. Стресоменеджмент: вивчення та практика (50 хв.)

Є ряд стратегій, спрямованих на ефективне управління стресом та мінімізацію його впливу на психічне здоров'я.

Вивчення стратегій управління стресом.

- Усвідомлення сприйняття стресорів:

Учасники вивчають методи усвідомленого сприйняття факторів, які викликають стрес, що дозволяє краще розуміти їхні впливи.

Усвідомлене сприйняття факторів, які викликають стрес, є психологічним підходом, спрямованим на глибоке розуміння та прийняття елементів навколишнього середовища, які можуть викликати стресову реакцію. Цей метод включає в себе декілька ключових аспектів:

- Уважне спостереження:

Учасники навчаються уважно спостерігати за своїми думками, емоціями та фізичними реакціями на різні ситуації.

- Неоцінювальний підхід:

Важливо розуміти, що ці спостереження проводяться без суджень чи оцінювань. Мета - не змінити чи засудити, а лише сприймати.

- Фокус на диханні:

Одним із способів усвідомленого сприйняття є фокус на диханні. Це дозволяє зосередитися на моменті, зменшити напругу та заспокоїти розум.

- Прийняття:

Учасники вчаться приймати свої емоції та стресори без намагань змінити їх. Це сприяє зниженню рівня внутрішнього конфлікту.

- Сприймання «Тут і тепер»:

Покладання акценту на те, що відбувається «тут і тепер», допомагає вирватися з розміреного думання про минуле чи майбутнє, що також може бути джерелом стресу.

Усвідомлене сприйняття стресових факторів допомагає виробити більш адаптивну відповідь на стрес та знизити його негативний вплив на психічне

здоров'я. Цей підхід сприяє розвитку емоційної інтелігентності та внутрішньої стійкості.

- Розвиток ефективних стратегій відповіді:

Вивчення практичних методів реагування на стресові ситуації, зокрема, розвиток адаптивних стратегій та позитивного мислення.

- Планування та організація:

Розгляд стратегій ефективного планування та організації робочого часу, що сприяє зменшенню внутрішнього напруження.

Практичні вправи релаксації та медитації.

- Глибоке дихання:

Вивчення та практика технік глибокого дихання для заспокоєння нервової системи та зменшення фізичного стресу.

- Медитація зосередженості:

Використання методів медитації для підвищення уваги та зосередженості, що сприяє зниженню емоційного напруження.

- М'язова релаксація:

Навчання вправ м'язової релаксації, спрямованих на зняття фізичного напруження, пов'язаного зі стресом.

Розділ про стресоменеджмент надає учасникам не лише теоретичний огляд стратегій, а й практичні інструменти, щоб допомогти їм ефективно управляти стресом та підтримувати психічне здоров'я.

4. Самооцінка та самопідтримка: позитивне самовизначення (35 хв.)

Розділ, присвячений самооцінці та самопідтримці, фокусується на стимулюванні розвитку позитивного самовизначення та збудженні відчуття власної цінності, не звертаючи увагу на конкретні переліки чи елементи.

Цей блок тренінгу надає учасникам можливість поглибитися в розуміння власного «я», акцентуючи унікальні риси та перспективи. Заохочується усвідомлення власних сильних сторін та виявлення можливостей для особистого росту.

Важливо застосовувати позитивний підхід до самооцінки, допомагаючи учасникам розвивати навички самопідтримки, які будуть корисні у їхньому повсякденному житті. Не лише стимулюється внутрішній розвиток, але й формується підтримка від власної особистості, що може служити ключовим елементом в психологічному благополуччі та самореалізації.

Методики.

- Позитивні афірмації:

Ця вправа допомагає учасникам створювати особисті позитивні афірмації, які вони можуть використовувати для підтримки свого позитивного мислення та самоповаги.

Кроки вправи.

- Ціль вправи:

Поясніть учасникам, що мета вправи – створення особистих позитивних тверджень, які підтримають їхню емоційну стійкість та психологічне благополуччя.

- Розуміння позитивних афірмацій:

Надайте коротке пояснення того, що таке позитивні афірмації та як вони можуть впливати на наше мислення та емоції.

- Індивідуальний рефлексійний час:

Попросіть учасників взяти лист паперу та розмістити його перед собою. Дайте їм 5-10 хвилин для роздумів над своїми сильними сторонами, цілями, чим вони гордяться, та чим вони хочуть займатися у майбутньому.

- Створення афірмацій:

На основі їхніх роздумів запропонуйте їм створити 3-5 позитивних тверджень, що відображають їхні цінності, сильні сторони та мети.

- Обмін та обговорення:

Попросіть добровільних учасників поділитися своїми афірмаціями з групою. Запропонуйте коротке обговорення того, як створені афірмації впливають на їхнє емоційне становище та самоповагу.

- Інтеграція у повсякденне життя:

Закликайте учасників використовувати свої афірмації щоденно, особливо у стресових ситуаціях або тоді, коли потрібна додаткова підтримка.

Ця вправа не лише сприяє розвитку позитивного мислення, але й дозволяє учасникам поглибити свій внутрішній погляд на себе та свої цілі.

- Ідентифікація сильних сторін:

Ця вправа спрямована на те, щоб допомогти учасникам усвідомити та визначити свої сильні сторони, що може внести важливий вклад у підтримку психологічного благополуччя.

Кроки вправи.

Введення:

Започаткуйте вправу коротким поясненням того, що сильні сторони є унікальними та потужними аспектами особистості, які допомагають в особистому і професійному розвитку.

- Рефлексія над досвідом:

Попросіть учасників відобразити професійні та особисті ситуації, коли вони відчували себе впевнено, ефективно та задоволено.

- Визначення сильних сторін:

Надайте аркуші паперу або онлайн-інструменти для написання. Попросіть учасників записати три основні сильні сторони, які вони вбачають у собі.

- Груповий обмін:

Створіть можливість для того, щоб добровільні учасники поділилися своїми сильними сторонами в групі. Сприяйте позитивному обговоренню та визнанню сильних сторін одне одного.

- Спільний аналіз:

Проведіть коротке обговорення того, як виявлені сильні сторони можуть бути використані для досягнення особистих та професійних цілей.

- План Дій:

Запросіть учасників подумки про те, як вони можуть використовувати свої сильні сторони в щоденному житті. Заохочуйте їх розробляти план дій для подальшого розвитку та використання своїх сильних сторін.

Ця вправа сприяє підняттю настрою учасників, допомагає їм визначити свої сильні сторони та стимулює позитивне сприйняття самого себе.

- Самомасаж різних частин тіла:

Проведення вправи самомасажу для зняття напруги. Учасники фокусуються на кожній частині тіла, починаючи від голови і закінчуючи стопами, вказуючи на важливість самостійної турботи про себе.

- Самопитання «Хто Я?»

Учасники відповідають на питання, які допомагають зрозуміти їхню унікальність, цінності та погляди на життя. Це сприяє глибокому відчуттю власного «я».

Ці вправи спрямовані на стимулювання позитивного самовизначення та розвиток навичок самопідтримки для підтримки психологічного благополуччя учасників.

5. Соціальна взаємодія: ефективна комунікація та розв'язання конфліктів (40 хв.)

Розділ «Соціальна взаємодія» спрямований на розвиток навичок ефективної комунікації та вирішення конфліктів, а також на створення підтримуючого соціального середовища в групі.

Цей розділ тренінгу розроблений таким чином, щоб підтримати учасників у формуванні ефективних способів спілкування та взаємодії, забезпечуючи гармонійну соціальну динаміку в групі.

Методики.

- «Спільна Мета»

Групова діяльність, під час якої учасники спільно працюють над вирішенням конкретної завдання чи проекту, сприяє розвитку командної співпраці та сприяє формуванню позитивних відносин.

Ця вправа спрямована на побудову командної взаємодії та сприяє формуванню позитивних відносин у групі.

Опис вправи:

- Обрання загальної мети: Учасники групи обирають або формулюють загальну мету або завдання, яке вони мають виконати разом. Це може бути завдання, пов'язане з проектом, творчою роботою або вирішенням конкретної проблеми.
- Розподіл ролей: Група розподіляє ролі серед учасників відповідно до їхніх навичок, знань та сильних сторін. Кожен отримує конкретну функцію або завдання, що сприяє досягненню спільної мети.
- Планування та виконання: Учасники розробляють спільний план дій та починають виконувати завдання. Під час виконання завдання вони взаємодіють, обмінюються ідеями та координують свої зусилля для досягнення спільної мети.
- Рефлексія: По завершенні вправи група проводить коротку рефлексію, обговорюючи те, що вони вивчили під час спільної роботи, виявлені сильні сторони та можливості для подальшого вдосконалення.

Мета вправи:

- Сприяти спільній роботі та командній взаємодії.
- Розвивати навички спільного планування та виконання завдань.
- Сприяти взаєморозумінню та спільній меті групи.

Ця вправа допомагає учасникам розуміти важливість співпраці та взаємодії для досягнення спільної мети.

- «Емпатійний Слухач»

Ця вправа розвиває навички слухання та емпатії, сприяє зміцненню взаєморозуміння та сприяє покращенню міжособистісних відносин.

Кроки вправи.

- Пояснення задачі:

Розпочніть вправу поясненням її мети – розвиток навичок емпатійного слухання.

- Парні учасники:

Розподіліть учасників на пари. Кожна пара складається з "Розповідача" та "Слухача".

- Розповідь та слухання:

Дайте Розповідачам 5-7 хвилин на розповідь про щось важливе чи особисте для них. Слухачі повинні вислуховувати, утримуючи будь-які коментарі чи реакції на мінімум.

- Обмін ролями:

Потім обміняйте ролями. Слухачі стають Розповідачами, і навпаки.

- Питання для розгортання розмови:

Після кожної історії можна задати питання для сприяння подальшій розмові та розкриттю почуттів.

- Обговорення в групі:

Завершіть вправу коротким обговоренням в групі. Спонукайте учасників поділитися своїм досвідом як Розповідачі та Слухачі.

- Висновки та застосування:

Завершіть вправу короткими висновками та вказівками, як навички емпатійного слухання можна використовувати в їхньому повсякденному житті.

Ця вправа не лише сприяє розвитку навичок емпатії, але і сприяє покращенню комунікації та побудові позитивних відносин між учасниками.

- «Рольова гра: розв'язання конфліктів»

Ця рольова гра спрямована на розвиток навичок конструктивної взаємодії та ефективного вирішення конфліктів у групі.

Кроки вправи.

- Визначення сценарію:

Виберіть або розробіть сценарій конфлікту, який може виникнути в навчальному чи професійному середовищі.

- Формування груп:

Розділіть учасників на дві групи: "Сторона А" та "Сторона Б", учасники яких будуть взяти участь у розігравші.

- Підготовка ролей:

Кожна група отримує свій сценарій та ролі для виконання. Розподіліть ролі учасникам.

- Розіграш:

Надайте групам час для підготовки до рольової гри. Учасники мають обговорити стратегії та підходи до вирішення конфлікту.

- Рольова гра:

Викличте обидві групи до центральної сцени для розіграшу конфлікту. Нагадайте учасникам, що мета – не лише підняти конфлікт, але й шукати конструктивні рішення.

- Спостереження та аналіз:

Спостерігайте за розіграшом разом з групою. Після закінчення рольової гри, обговоріть з учасниками їхні дії, реакції та висновки.

- Групове обговорення:

Запитайте учасників, як вони вирішили б конфлікт у реальному житті, використовуючи набуті знання.

- Висновки та рекомендації:

Завершіть вправу коротким підбиттям підсумків та надайте корисні поради щодо ефективного розв'язання конфліктів.

Ця рольова гра допомагає учасникам розвивати навички комунікації, сприяє кращому розумінню підходів до вирішення конфліктів та формує конструктивне мислення.

• «Колективна відповідальність»

Ця вправа спрямована на вироблення усвідомлення про колективну відповідальність та спільні цілі у групі.

Кроки вправи.

- Визначення мети:

Введіть учасників у тему колективної відповідальності та поясніть, чому вона є важливою для успішної взаємодії в групі.

- Поділ на групи:

Розділіть учасників на невеликі групи (залежно від кількості учасників).

- Приклад задачі:

Дайте групам конкретну задачу або проект, який вони повинні вирішити разом. Це може бути завдання з вибором або побудова чогось фізичного.

- Вирішення задачі:

Надайте групам достатньо часу для вирішення задачі, підкреслюючи важливість спільної роботи та взаємодопомоги.

- Групове обговорення:

Після завершення вправи проведіть групове обговорення. Запитайте учасників, як вони взаємодіяли, як розв'язували конфлікти та як відчували свою відповідальність перед групою.

- Аналіз вражень:

Запропонуйте учасникам поділитися своїми враженнями та висновками щодо того, як колективна відповідальність впливає на результативність та ефективність групової роботи.

- Висновки та плани дій:

Закінчіть вправу коротким підбиттям підсумків та запитайте учасників, як вони можуть застосовувати отримані навички колективної відповідальності в майбутньому.

Ця вправа сприяє формуванню взаємозалежності в групі та розумінню того, як кожен член команди має відповідальність за спільний результат.

Ці вправи спрямовані на практичне вдосконалення соціальних навичок, підтримку ефективного спілкування та вирішення конфліктів, що сприяє позитивній соціальній динаміці в групі.

6. Психічна стійкість (40 хв.).

Психічна стійкість є ключовою складовою психологічного благополуччя та успішності в різних сферах життя. Цей розділ тренінгу спрямований на розвиток та утвердження психічної стійкості, яка визначається здатністю ефективно реагувати на стресові ситуації, адаптуватися до змін та подолання труднощів.

Ключові елементи розділу.

- Свідомість та рефлексія:

Розвиток навичок свідомого сприйняття власних думок та емоцій, а також вміння аналізувати ситуації.

- Управління стресом:

Навчання стратегій ефективного управління стресом, включаючи техніки релаксації, дихальні вправи та позитивне мислення.

- Гнучкість та адаптація:

Формування гнучкості мислення та здатності адаптуватися до нових обставин, що сприяє легкості переходу через зміни.

- Оптимізм та позитивне мислення:

Розвиток позитивного мислення, навчання знаходити позитивні сторони ситуацій та підтримувати оптимістичний підхід.

- Спроможність розв'язувати проблеми:

Розвиток навичок ефективного вирішення проблем, включаючи аналіз ситуацій та пошук конструктивних рішень.

- Підтримка та самозахист:

Навчання здатності шукати підтримку від оточуючих та виявлення методів самозахисту в стресових ситуаціях.

- Постановка та досягнення мети:

Формування чітких цілей, навчання реалізації планів та досягання результатів.

Цей розділ спрямований на те, щоб учасники тренінгу змогли розвивати в собі властивості та навички, необхідні для психічної стійкості та успішної адаптації до різноманітних викликів у житті.

Заклучні вправи для тренінгу.

• Колективна вдячність:

У цій вправі мета - створити атмосферу позитивної взаємодії та вдячності серед учасників. Кожен отримає можливість висловити свою вдячність іншим учасникам та тренеру.

Інструкції.

- Створення «Дошки вдячності»:

Розмістіть на видимому місці велику дошку або папір, де учасники зможуть залишати свої записи.

- Запис вдячності:

Кожен учасник отримує аркуш паперу та прохання написати слова вдячності або короткі повідомлення для інших учасників або тренера.

- Обмін вдячністю:

Попросіть учасників по черзі прикріплювати свої записи на «Дошці Вдячності» та називати кому вони висловлюють свою вдячність.

- Групове обговорення:

Закінчіть вправу коротким груповим обговоренням, в якому учасники можуть поділитися своїми враженнями від отримання вдячності та вираження власної.

- Завершення вправи:

Закріпіть атмосферу позитиву та вдячності, закликавши учасників зберегти свої записи як нагадування про позитивний досвід тренінгу.

Ця вправа допомагає підкреслити позитивні моменти тренінгу, підтримує взаємодію в групі та сприяє створенню сприятливого клімату для заключних обговорень.

• Емоційний груповий круг:

Ця вправа спрямована на висловлення емоцій та взаємодії в групі, сприяючи відкритому обговоренню вражень від тренінгу.

Інструкції:

• Створення групового кола:

Зробіть коло з учасників. Важливо створити відкрите та дружлюбне середовище.

- Початок колу:

Почніть груповий круг, викликаючи учасників поділитися своїми емоціями, які вони відчули під час тренінгу.

- Гаряча картопля:

Обирайте одного учасника, який розповідає свої емоції, а потім вказує на іншого учасника, щоб той поділився своїми враженнями. Продовжуйте цей процес.

- Відкрите обговорення:

Після того, як кожен мав можливість поділитися, запропонуйте відкрите обговорення емоцій та вражень в групі.

- Вираження підтримки:

Закликайте учасників висловити підтримку та вдячність один одному за спільний тренінговий досвід.

- Підсумкове питання:

Завершіть вправу, запитавши учасників, які підсумкові думки або враження вони залишають з тренінгу.

Ця вправа сприяє відкритому спілкуванню, підтримці та взаєморозумінню в групі. Учасники відчувають, що їхні емоції важливі, а спільна діяльність підтримує позитивний клімат.

- **Мета та Зобов'язання:**

Попросіть учасників сформулювати коротку особисту мету, яку вони ставлять перед собою після тренінгу, і висловити свої зобов'язання стосовно впровадження отриманих знань у своєму житті.

- **Груповий слайд-шоу "Враження тренінгу":**

Попросіть Ця вправа надає учасникам можливість висловити свої враження та поділитися ними за допомогою створення групового слайд-шоу.

Інструкції.

- Створення групових слайдів:

Роздайте учасникам аркуші паперу та матеріали для малювання або письма. Кожен учасник має створити кілька слайдів, що відображають їхні враження від тренінгу.

- Теми слайдів:

Заздалегідь визначте деякі теми для слайдів, наприклад: "Найбільш вражаючий момент тренінгу", "Основне, що я вивчив", "Мої тренінгові досягнення" тощо.

- Створення презентації:

Коли учасники завершать створення своїх слайдів, зберіть їх та створіть групову презентацію.

- Презентація перед групою:

Надайте кожній групі можливість презентувати свій слайд-шоу перед іншими учасниками. Кожен може коротко пояснити свої вибори та враження.

- Групове обговорення:

Після презентацій закликайте учасників обговорити загальні враження та поділитися враженнями від інших учасників.

- Формування групового згоди:

Завершіть вправу, запитавши учасників про те, чи вони поділяють загальні погляди на тренінг та чим більше вони навчилися від інших.

Ця вправа дозволяє учасникам висловити свої враження та відчуття через творчий процес створення слайдів, а груповая презентація сприяє взаєморозумінню та спільному переживанню тренінгу.

Ці заключні вправи спрямовані на закріплення та висловлення вражень, а також створення позитивного завершення тренінгового процесу.

Розроблена тренінгова програма є комплексним інструментом, спрямованим на підвищення рівня психологічного благополуччя студентів вищих навчальних закладів. Враховуючи виклики та стресові ситуації, які можуть виникати під час навчання, програма спрямована на розвиток навичок управління емоціями, підвищення стресостійкості та створення позитивного психологічного клімату.

Тренінг розпочинається з розділу «Розуміння та управління емоціями», де учасники вивчають методи свідомого сприйняття та регуляції емоцій. Розвиток навичок емоційного інтелекту виявляється ключовим для покращення якості міжособистісних відносин та адаптації до навколишнього середовища.

Секція «Стресоменеджмент» надає учасникам практичні стратегії для зниження рівня стресу, включаючи вправи релаксації та медитації. Це сприяє створенню засобів саморегуляції та збільшенню стійкості до викликів.

«Самооцінка та самопідтримка» фокусується на розвитку позитивного самовизначення та виявленні власних сильних сторін. Учасники отримують можливість поглибити розуміння власної цінності та розвинути навички самопідтримки.

Секція «Соціальна взаємодія» надає можливість тренування навичок ефективної комунікації та розв'язання конфліктів. Сприяє створенню підтримуючого соціального середовища, яке грає важливу роль у психологічному благополуччі.

Розділ «Психічна стійкість» спрямований на формування здатності ефективно адаптуватися до змін та викликів. Вивчення практичних методів реагування на стресові ситуації допомагає розвивати адаптивні стратегії та позитивне мислення.

Завершується тренінг із розділу «Колективна вдячність», який сприяє підтримці та взаєморозумінню в групі.

В цілому, розроблена тренінгова програма надає студентам інструменти для покращення психологічного благополуччя, створюючи умови для збалансованого та здорового способу життя.

Висновки до розділу 3

У розділі розглянуто важливі аспекти, спрямовані на підвищення мотивації здорового способу життя серед студентської аудиторії.

Рекомендації, які були висвітлені, націлені на підтримку студентської молоді щодо збереження та зміцнення свого фізичного та психічного здоров'я.

У першому підпункті наведено рекомендації студентам щодо підтримки здорового способу життя. Ці поради охоплюють різноманітні аспекти, такі як фізична активність, збалансоване харчування, нормалізація сну та уникання шкідливих звичок. Вони становлять інтегральну частину здорового способу життя та можуть бути легко впроваджені в повсякденний розпорядок.

Другий підпункт присвячено розробці програми тренінгу для підвищення рівня психологічного благополуччя серед студентів вищих навчальних закладів. Зазначена програма орієнтована на розвиток психологічної стійкості, навичок управління емоціями та підтримки позитивного мислення. Тренінгові сесії спрямовані на формування здібностей студентів адаптуватися до стресових ситуацій та поліпшити їхню психологічну самоствердженість.

У цілому, розділ 3 надає комплексний підхід до вдосконалення як фізичного, так і психічного здоров'я студентської аудиторії. Висвітлені рекомендації та тренінгова програма мають потенціал покращити загальний стан здоров'я та сприяти створенню сприятливого середовища для розвитку студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні аспекти формування здорового способу життя як чинника психологічного благополуччя студентів закладів вищої освіти.

У розділі 1 розглянуто поняття здорового способу життя в сучасному науковому трактуванні та розкрито психологічні аспекти проблематики формування здорового способу життя в студентські роки. Висвітлено чинники психологічного благополуччя, а також роль здорового способу життя як важливого чинника психологічного благополуччя студентів ВНЗ.

Зауважено, що формування здорового способу життя у студентів є складним процесом, до якого належать: фізичну активність, здорове харчування, відмову від шкідливих звичок та регулярність медичних оглядів. Особливе значення при цьому набуває врахування різноманітних чинників, включаючи біологічні, психологічні та соціальні.

Психологічне благополуччя студентів вищих навчальних закладів включає в себе такі аспекти, як задоволеність життям, емоційний стан, соціальна адаптація та самореалізація. Серед чинників, що впливають на психологічне благополуччя студентів, особистісні характеристики, ставлення до життя, соціальна підтримка та умови навчання.

Аналіз психологічних аспектів здорового способу життя у студентської молоді виявив важливі та актуальні проблеми, що стосуються формування здорових життєвих звичок та підтримки психологічного благополуччя цієї категорії. Вивчення понять психологічного благополуччя та здорового способу життя дозволило виявити їхній взаємозв'язок і підкреслити його значущість для гармонійного розвитку особистості.

Отримані результати дослідження свідчать про високий рівень екстернальності студентів, індикуючи, що учасники можуть сприймати події у своєму житті як результат зовнішніх обставин чи випадковості. Респонденти в цілому виявили середній рівень інтернальності. Сдунти

показали середнє задовільння своїм життям. При цьому у студентів 4-го курсу спостерігався вищий рівень відповідальності за здоров'я та більша фізичну активність порівняно із студентами 2-го курсу. Інші аспекти здорового способу життя, такі як харчування, внутрішнє зростання, міжособистісні відносини та керування стресом, не показали статистично значущих відмінностей між цими двома групами досліджуваних.

Загалом і студенти 2-го і студенти 4-го курсів виявили середні показники психологічного благополуччя за такими критеріями, як-то: позитивні відносини, автономія, управління середовищем, особистісний ріст, мета у житті, самоприйняття.

Отримані результати за методикою задоволеності життям засвідчили що студентів, які навчаються на 2-му та 4-му курсах, мають подібний середній рівень задоволеності життям. Тож рівень задоволеності життям серед студентів не залежить від курсу навчання.

За отриманими емпіричними даними наявність внутрішнього чи зовнішнього локусу контролю не корелюють із змінами в рівні задоволеності студентів своїм життям. При цьому рівень задоволеності життям респондентів мав обмежений статистичний зв'язок лише із відповідальністю за здоров'я, тоді як інші аспекти здорового способу життя не виявили статистично значущого впливу на їхнє психологічне благополуччя.

Аналіз результатів дослідження дозволив виявити загальні тенденції та особливості, що впливають на благополуччя та здоровий спосіб життя студентів. Важливою є не лише фізична, але й психологічна складова здоров'я, яка взаємодіє з різними аспектами їхнього життя.

У розділі 3 кваліфікаційної роботи запропоновано шляхи підвищення мотивації здорового способу життя серед молоді як важливого чинника їхнього психологічного благополуччя. Надані рекомендації студентам та представлена програма тренінгу, що спрямовані на активізацію інтересу до здорового способу життя та підвищення рівня психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали IV Всеукраїнського науково-практичного круглого столу з міжнародною участю (2019 р.); за заг. ред. О.Г. Льовкіної, Р.А. Калениченка. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України. 2019. 468 с.
2. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. 100 с.
3. Актуальні проблеми сучасної психології. 2012. №2. С. 214-217.
4. Андрес А. С., Павлось Р. М., Король О. С., Безгребельна О. П. 2021. Здоровий спосіб життя в реаліях освітнього процесу із фізичного виховання студентів під час карантину. 2020.
5. Артеменко Т.Б. Засади психологічного благополуччя у закладах освіти. Педагогічний пошук. 2019. №3. С. 94-97.
6. Атаманчук Н.М. Практикум із загальної психології / Посібник. – 2-е вид., випр. і доп. Полтава: Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка; Видавництво «Сімон», 2017. 183 с.
7. Батлер-Боудон Т. Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу. 2020.
8. Безверхня Г., Цибульська В. Формування готовності студентів ЗВО до самоорганізації здорового способу життя. Теорія і практика фізичної культури і спорту 2023. 1. С. 148-156.
9. Бринза І.В. Психологічні ресурси особистості та професійна криза. 2016.
10. Білім Г. Активний руховий режим один із основних компонентів формування навичок здорового способу життя. Здоров'я та фізична культура. 2009. № 34. С. 10.
11. Бодренкова І. О. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Фізичне виховання

у формуванні здорового способу життя. 2018.

12. Варій М.Й. Загальна психологія: Навчальний посібник. Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. Львів: Край. 2005. 288 с.
13. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах. Директор школи. 2006. № 20. С. 12.
14. Вельдбрехт О.О. Порівняння психологічного благополуччя в групах осіб з різним рівнем креативності. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія № 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. № 6 (30). Ч. I. С. 17-31.
15. Волинець Н.В. Теоретична модель психологічного благополуччя особистості: параметри, критерії, показники та функції. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2018. №1. Т.1. С. 50-62.
16. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. 2020.
17. Волинчук, О. В. Сформованість психологічного простору й особистісних меж як детермінанта психологічного благополуччя студентів. 2022.
18. Володарська Н. Життєві перспективи та копінг-стратегії як чинники психологічного благополуччя особистості. Наукові перспективи (Naukovі perspektivi), 2021. (11 (17)).
19. Вірна Ж.П. Аксиологія якості життя особистості. Психологія особистості. 2013. № 1. С. 104-112.
20. Вірна Ж.П., Кощій В.Р. Психічне здоров'я і невротичні розлади особистості: постановка проблеми й аспекти дослідження. Ж. П. Вірна, В. Р. Кощій. Психологічні перспективи, 2009. Вип. 13. С. 28-34.
21. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посіб. К.: Академвидав, 2009. 463с.
22. Галецька І., Сосновський. Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. – Львів: Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2006. 338 с.

23. Гладощук О. Здоровий спосіб життя: виховання та контроль. Вища освіта України. 2017. № 1. С. 99.
24. Горбаль І. С. Соціально-психологічні аспекти функціонування пенсіонерів як соціальної групи. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 1 (2). С. 61-65.
25. Гринів О. Аналіз виборів пріоритетів минулого, теперішнього й майбутнього чоловіків і жінок у ранній дорослості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2015. Вип. 20 (1). С. 62-68.
26. Грохова Г. П. Вплив рекреативної культури на формування здорового способу життя студентів технічних ЗВО / Г. П. Грохова // Актуальні питання сучасного масажу : Збірник статей XI міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 24-25 квітня 2020 р., ХДАФК, 2020. С.23-29.
27. Гусак П. М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія / П.М. Гусак, Н.В. Зимівець, В.С. Петрович; за ред. П.М. Гусака. – Луцьк: ВАТ «Волиньоблдрукарня», 2009. 252 с.
28. Даценко О. А. Психологічне благополуччя як критерій успішності особистості. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 2023. 34(73), 1-5.
29. Демида К. Є. Соціально-психологічні чинники адаптації сільської молоді до навчання у вищих навчальних закладах I та II рівня акредитації. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія, психологія соціальної роботи. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ,. 2021.
30. Десяті Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової конференції (29 листопада 2019 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. – Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2020. 337 с.
31. Джаббарова Л. В., Джаббарова Л. В. Особливості взаємозв'язку

психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю (Doctoral dissertation, Харківський національний університет) 2020.

32. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. К.: Нац. ун-т ім. Т.Д. Шевченка. 2022 С. 77.

33. Жигалкіна (Лебедева) Н. В. Основні детермінанти психологічного здоров'я особистості. Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Vol. 17. № 5. 2016. С. 144–149

34. Загальна теорія здоров'я та здоров'я збереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488с.

35. Зорій Н. І. Формування мотивації та установок на збереження психічного та психологічного здоров'я сільської молоді: колект. монографія / Н. І. Зорій, А. С. Борисюк, М. П. Тимофієва, Г. І. Безарова, В. А. Осипенко; ред.: Н. І. Зорій; Буков. держ. мед. ун-т. Чернівці: Технодрук, 2015. 227 с. Бібліогр.: С. 217-225

36. Іваннікова Г. В. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю. Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю, 2021. 19(01).

37. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 1(16). С. 22-33.

38. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. ЛМ Карамушки. Київ: Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України. 2023.

39. Каргіна Н. В. Духовний розвиток особистості як умова її

психологічного благополуччя. Проблеми сучасної психології особистості: матеріали наук. практ. конф. молодих учених та студентів (м. Одеса, 14 травня 2015 р.). Одеса: Лерадрук, 2015. Вип. 6. С. 295-300.

40. Каргіна Н. В. Екзистенційне розуміння психологічного благополуччя особистості», на Всеукр. наук-практ. конф. з Міжнарод. участю. Одеса: Вид-во ХГЕУ, 2015, с. 75–80. [Електронний ресурс]. Доступно: <http://www.uacpp.org/cgi-bin/main.cgi?esse=973>

41. Каргіна Н. В. Значення особистісних ресурсів у забезпеченні психологічного благополуччя людини. Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі: матеріали III Міжнародного Конгресу (м. Одеса, 18-21 травня 2017 р.). – Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 462-463.

42. Каргіна Н. В. Зовнішні чинники психологічного благополуччя особистості. Сьомі сіверянські соціально-психологічні читання: матеріали всеукраїнської наук. конф. (м. Чернігів, 14 грудня 2016 р.). Чернігів, Десна Поліграф, 2016. С. 64-67.

43. Каргіна Н. В. Когнітивна складова психологічного благополуччя особистості: Проблема сучасної психології особистості: матеріали наук. практ. конф. молодих учених та студентів (м. Одеса, 20 травня 2016 р.). Одеса: ВМВ, 2016. С. 66-71.

44. Каргіна Н. В. Оптимізм як одна із складових психологічного благополуччя особистості: Актуальні проблеми психології інновацій: теорія та практика»: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Одеса, 15 вересня 2017 р.). Одеса: ВМВ, 2017. С. 65-67.

45. Каргіна Н. В. Первинна апробація методики діагностики психологічного благополуччя особистості. Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон, ПП Вишемирський В. С., 2016. С. 162-166.

46. Каргіна Н. В. Почуття зв'язності як показник психологічного благополуччя: Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали

Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 23-24 листопада 2017 р.)
Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2017. С. 119-123.

47. Каргіна Н. В. Психологічне благополуччя у часовому вимірі. Науковий вісник Херсонського державного університету. № 3. Т. 1., 2017. С. 73-77.

48. Каргіна Н. В. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: особливості розмежування і диференціації понять. Практична педагогіка та психологія: методи і технології: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 1-2 липня 2016 р.). Запоріжжя, 2016 С. 136-139.

49. Каргіна Н. В. Самодостатність як ресурс психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. 2017. №7. С. 76-82.

50. Каргіна Н. В. Специфіка взаємозв'язку між смисложиттєвими орієнтаціями та психологічним благополуччям особистості: Психологія в контексті сучасних досліджень проблем розвитку особистості: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 8-9 грудня 2017 р.). Класичний приватний університет, Запоріжжя, 2017. С. 10-15.

51. Каргіна Н. В. Співвідношення параметрів психологічного благополуччя та ідентичності особистості. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. 2017. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2017_3_5.

52. Каргіна Н. В. Суб'єктивні складові психологічного благополуччя особистості Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя: матеріали міжнародної наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 7 квітня 2016 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2016. С. 176-180.

53. Каргіна Н. В. Феномен психологічного благополуччя особистості: особливості діагностики. Вісник Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Серія «Психологія». 2015 Том 20. Випуск 4 (38). С. 63-73.

54. Каргіна Н. Психологічне благополуччя особистості як запорука її професійної безпеки: Психологія професійної безпеки особистості: матеріали

міжнародної наук.-практ. конф. (м. Луцьк, 20-21 березня 2015 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2015. С. 41-44.

55. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. № 3. С.48-55.

56. Карсканова С.В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 К., 2012. 18 с.

57. Кашлюк Ю.І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. Психологічний часопис. 2017. Том 7. № 3. С. 47–58.

58. Кириленко С. Моніторинг школи культури здоров'я. Харків: Видавнича група «Основа», 2008. 176 с.

59. Кириченко В. Розроблення і реалізація здоров'я формуючої політики навчального закладу: міжсекторальний підхід. Практика управління закладом освіти. 2009. № 12. – С. 7.

60. Кологривова Е. І. Функції особистісних прагнень в переживанні молодою людиною суб'єктивного благополуччя: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Ін-т соц. та політ. психології АПН України. К., 2008. 23 с.

61. Копніцкий, М. (2020). Розвиток емоційного інтелекту особистості студента: соціально-психологічні аспекти.

62. Коробка Л. М. Суб'єктивне благополуччя особи в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології, 2016. С. 207-213.

63. Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2023. (1), 56-61.

64. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі

Українки, 2011. 430 с.

65. Курова А. В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Вчені записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 2022. 33(72), 31-36.

66. Левіт Л. З. Психологія розвитку й реалізації життєвого потенціалу суб'єкта: автореф. дис. на здобуття наук. ступеню докт. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія. Історія психології» К., 2016. 40 с.

67. Лузан В. Школа сприяння здоров'ю. Директор школи. 2008. № 11. С.17.

68. Матеріали обласної науково-практичної Інтернет-конференції викладачів фізичного виховання «За здорове життя». Збірник тез доповідей учасників конференції, 30 листопада 2020р., Маріуполь, 2020. 119 с.

69. Медведєва, О. В. Емпіричне дослідження особливостей соціального та психологічного благополуччя вимушених переселенців. 2023.

70. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. Psychological Prospects Journal, 2021. (37), 155-167.

71. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. (1), 22-26.

72. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. – Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 32. Х. ХНПУ. 2009. С. 175-179.

73. Онфре М. Сила життя. Гедоністичний маніфест пер. з фр. А. Репа. К.: Ніка-Центр, 2016. 192 с.

74. Оніпко, З. С. (2021). Особливості психологічних бар'єрів саморозвитку особистості студента.

75. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід) / Дослідження психології ортобіозу людини: монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни. Київ: Видавництво Ліра-К, 2021. С. 36-57.

76. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Київ, 18 листопада 2021 р.): матеріали і тези доповідей / за заг. ред. проф. О. В. Бацилєвої. Київ. 2021. 150 с.

77. Особистість у соціальному, віковому та клінічному вимірі сучасного життя: зб-к наук. статей / [гол. ред. Ж. П. Вірна]. (Матеріали міжнарод. наук.-практ. конф. (7 квітня 2016 р., м. Луцьк). Луцьк: Вежа-Друк., 2016. С. 43-47.

78. Петрович В. С. Особливості професійної підготовки соціальних педагогів/працівників до діяльності зі сприяння здоров'ю дітей та молоді // В.С. Петрович // Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2012. № 2. С. 85-93.

79. Подшивайлов Л. І., Шепельова М. В. Особистість студента в освітньому середовищі сучасної України. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми, 2020. 185-190.

80. Савелюк Н. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. 2022.

81. Савченко О. В., Калюк О. О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2022. (1 (25)), 89-101.

82. Савченко О. В., Лавриненко Д. Г., Кононенко, Т. В. Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2020. (3 (27)), 118-129.

83. Сердюк Л. З., Данилюк І. В., Турбан В. В., Пенькова О. І., Володарська Н. Д., Дригус М. Т., Яворська-Ветрова І. В. 2021. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості.

84. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості: [Монографія]. Ю. Швалб, О.

Вернік, О. Вовчик-Блакитна, О. Рудоміно-Дусятська та ін.; за ред. Ю. Швалба. К.: Педагогічна думка, 2015. 216 с.

85. Сухінова, Д. Д. Фізичне виховання студентів мм як фундаментальний аспект забезпечення їхнього здорового способу життя. 2020.

86. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінг [збірник тез доповідей VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-26 квітня 2023 року)]. Відп. ред. Н.А. Харченко, С.О. Лукомська. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 129 с.

87. Терещенк, К. В. Психічне здоров'я та благополуччя персоналу бізнес-організацій в умовах невизначеності. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2023. 29(2-3), 123-132.

88. Титаренко, Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя. 2020.

89. Титаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недосяжного. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. Ред. кол.: Титаренко Т.М. (гол.ред.) та ін. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 7-12.

90. Урбан, І. Д. Формування у студентів закладів вищої освіти основ здорового способу життя нетрадиційними методами навчання. 2023.

91. Федоренко Л. П. Психологічні особливості професійного самовизначення випускників сільських шкіл. – На правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2020.

92. Фоміна, М. Механізми психологічного захисту студентів. Вісник

Львівського університету. Серія: Психологічні науки, 2020. 129-133.

93. Формування здорового способу життя. Навчально-методичні рекомендації / Авт. колект. Т. Андріученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. О. Вакуленко). К.: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.

94. Формування здоров'язбережувальних компетентностей сучасної молоді: реалії та перспективи: збірник наук. праць Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченої Всесвітньому Дню цивільної оборони та Всесвітньому Дню охорони праці (Полтава, 27–28 квітня 2017 р.)/ упоряд., і ред.: В. П. Титаренко, А. М. Хлопов. Полтава: ПНПУ, 2017. 408 с.

95. Фотинюк В. Стан і суб'єктивна оцінка студентів з во з питань формування позитивного ставлення до здорового способу життя. Наука і техніка сьогодні, 2020. (4 (4)).

96. Фурман В. В. Психологічні особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та креативності студента. Вісник післядипломної освіти, серія" Соціальні та поведінкові науки", 2020. (13 (4)), 99-114.

97. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. Молодий вчений, 2021. (4 (92)), 175-178.

98. Хоменко Є. Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. 2023.

99. Чешенко Є. Школи сприяння здоров'ю: методичні поради. Завуч. 2006. № 31. С. 8.

100. Чорна В. В. Мотивація і працездатність медичних працівників сфери охорони психічного здоров'я як предиктор їхнього психологічного благополуччя. Довкілля та здоров'я, 2020. (4 (97)), 53-62.

101. Шандрук С., Чернець Б. Креативний потенціал як чинник психологічного благополуччя студентів. Вісник ХНПУ імені ГС Сковороди" Психология", 2020. (65), 224-234.

102. Шинкар М. І. Психологічна безпека особистості студента. Вчені

записки ТНУ імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія, 2021. 32(71), 75-80.

103. ШукалюкЮ. С., Єрьоменко Е. А., П'ятіков, С. В. Духовні чинники як важливі компоненти здоров'я і благополуччя спортсменів бойового хортингу. 2021.

104. Ягіяєв І. І. Соціальні чинники психологічного благополуччя нерелігійних людей. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки, 2015. № 2. С. 103-109.

105. Яланська С. П. Робоча програма з дисципліни «Психологія здоров'я і здорового способу життя» для студентів спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія. Полтава, 2020. 13 с.

106. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. Юридична психологія. 2015. № 2. С. 106-115

107. Яременко О. Формування здорового способу життя. К., 2005. 128 с.

108. Chirkov V.I. Cultural context and psychological needs in Canada and Brazil: Testing a self-determination approach to internalization of cultural practices, identity and well-being. V.I. Chirkov, R.M. Ryan, C. Willness. Journal of Crosscultural Psychology. 2005.Vol. 36 (4). P. 425-443.

109. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Ed Diener, Marissa Diener. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 68(4) P. 653-663.

110. Diener E. Factors predicting the subjective well-being of nations. E.Diener, M.Diener, C.Diener. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 851-864.

111. Diener E. Subjective well-being is essential to well-being. E. Diener, J. Sapyta, E.Suh. Psychological Inquiry.1998. Vol. 9 (1). P. 94-99.

112. Diner E. The Satisfaction with Life Scale. E. Diener, R. Emmons, R. Larsen at al. Journal of Personality Assessment. 1985. Vol. 49. P. 71-75.

113. Kahneman D. Obje'ctive happiness. In Well-being: the foundations of hedonic psychology (ed. E. Diener, N. Schwarz, and D. Kahneman), 1999. P. 3-27.

306. Kalin J. In Defense of Egoism. J. Kalin D.P. Gauthier (Ed.). Morality and Rational Self-Interest. Englewood Cliffs: Prentice-Hall 1970. P. 64-87.

114. Ryan R.M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. Journal of Personality. 1997. № 65. P. 529-565.

115. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal Personality Social Psychology, 1989. Vol. 57 (6). P. 1069-1081.

116. Ryff C.D. The contours of positive human health. Psychological Inquiry. Vol. 9. 1998. 1-28.

117. Schimmack U. Culture, personality, and subjective well-being: integrating process models of life satisfaction. U. Schimmack. Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 82, №4. P. 582-593.

118. Veerhoven R. Inequality-adjusted happiness in nations: Egalitarianism and utilitarianism married together in a new index of societal performance. R. Veerhoven, W. Kalmijn. Journal of Happiness Studies. 2005. № 6. P. 421-455.

119. Atamanchuk N., Yalanska S., Onipko V., Ishchenko V. Motivation of freshmen of high educational establishments: psychological resource of art practice / Sustainable development under the conditions of european integration: collective monograph. Part I. Ljubljana: ljubljana school of business, 2019. P.89-102.

Всього джерел – 119.

Джерел за останні 5 років – 49.

Джерел зарубіжних авторів за останні 5 років – 1 (119)

Джерел українських авторів за останні 5 років – 48 (1, 2, 4, 5, 7, 8, 16, 17, 18, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 37, 36, 38, 63, 65, 68, 69, 70, 71, 74, 75, 76, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 86, 87, 88, 90, 91, 92, 95, 96, 97, 100, 101, 102, 103, 105, 119)

ДОДАТОК А

№	A	B	C	D	E						
1	№	ГР 1 інт	ГР 2 інт	ГР 1 екс	ГР 2 екс						
2	1	7	12	16	11						
3	2	8	10	15	13						
4	3	11	11	12	12						
5	4	10	5	13	18						
6	5	5	4	18	19						
7	6	4	3	19	20						
8	7	9	2	14	21						
9	8	10	4	13	19						
10	9	1	7	22	16						
11	10	11	5	12	18						
12	11	13	6	10	17						
13	12	19	14	4	9						
14	13	17	11	6	12						
15	14	5	4	18	19	35	34	4	11	19	12
16	15	9	7	14	16	36	35	14	4	9	19
17	16	8	10	15	13	37	36	12	6	11	17
18	17	7	12	16	11	38	37	14	4	9	19
19	18	4	12	19	11	39	38	15	5	8	18
20	19	12	3	11	20	40	39	12	12	11	11
21	20	10	15	13	8	41	40	13	10	10	13
22	21	8	1	15	22	42	41	10	15	13	8
23	22	7	5	16	18	43	42	5	1	18	22
24	23	4	8	19	15	44	43	18	7	5	16
25	24	5	7	18	16	45	44	10	8	13	15
26	25	6	4	17	19	46	45	4	8	19	15
27	26	12	10	11	13	47	46	9	4	14	19
28	27	14	13	9	10	48	47	17	15	6	8
29	28	10	12	13	11	49	48	12	14	11	9
30	29	2	10	21	13	50	49	13	12	10	11
31	30	3	14	20	9	51	50	5	10	18	13
32	31	4	2	19	21	52		9,02	8,1	13,98	14,9
33	32	7	6	16	17	53		4,47893	4,077064	4,47893	4,077064
34	33	2	10	21	13	54					

ДОДАТОК Б

	A	B	C	30	29	29	12
1	№	ГР 1	ГР2	31	30	24	15
2	1	15	20	32	31	25	14
3	2	12	13	33	32	10	12
4	3	10	22	34	33	21	10
5	4	22	9	35	34	10	8
6	5	33	10	36	35	15	9
7	6	10	7	37	36	12	14
8	7	26	13	38	37	26	13
9	8	24	14	39	38	30	29
10	9	18	20	40	39	20	28
11	10	14	31	41	40	11	30
12	11	16	9	42	41	14	17
13	12	31	6	43	42	18	16
14	13	30	11	44	43	19	14
15	14	12	14	45	44	22	11
16	15	11	27	46	45	26	28
17	16	18	28	47	46	28	24
18	17	22	31	48	47	21	25
19	18	13	29	49	48	10	20
20	19	11	17	50	49	16	14
21	20	15	10	51	50	13	11
22	21	14	22	52		17,92	16,84
23	22	12	20	53		6,769801	7,16955
24	23	13	19				
25	24	7	15				
26	25	18	14				
27	26	16	16				
28	27	11	11				
29	28	22	10				

ДОДАТОК В

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N					
1	№	відповіда	фіз.актив	харчуванн	зріст	відносини	стрес	гр2	1	2	3	4	5	6					
2	1	11	11	22	32	28	17		12	18	13	12	21	11					
3	2	14	15	14	14	12	26		23	25	29	24	11	23					
4	3	15	14	31	25	33	11		31	14	15	17	29	18					
5	4	22	17	8	18	19	30		15	31	24	31	14	32					
6	5	20	19	17	36	25	9		28	10	19	11	27	15					
7	6	19	20	28	9	9	23		11	28	32	29	9	29					
8	7	10	31	11	21	36	14		33	13	10	15	32	12					
9	8	17	10	25	15	14	29		20	21	26	32	19	21					
10	9	18	14	19	28	27	8		26	8	18	19	25	30					
11	10	23	16	30	12	10	18		13	26	11	22	12	14					
12	11	20	15	10	33	31	31		30	19	30	26	28	25					
13	12	12	10	16	16	18	15		14	29	14	10	8	20					
14	13	14	17	23	27	22	25		22	12	21	20	22	13					
15	14	15	12	12	10	11	12		16	30	25	13	15	31					
16	15	19	13	29	30	34	27		29	22	12	33	31	10					
17	16	18	23	9	23	20	22		18	17	33	14	18	22					
18	17	21	22	26	11	16	10		24	11	17	30	26	19					
19	18	14	18	15	34	29	20		10	27	22	18	10	28					
20	19	20	19	21	19	13	32		32	15	31	27	30	17					
21	20	14	11	27	31	35	13		19	24	16	21	13	33					
22	21	15	14	13	13	17	28		27	9	28	16	23	16					
23	22	11	10	20	22	30	21		21	16	20	28	16	24					
24	23	17	12	32	35	15	19		12	32	27	12	24	11					
25	24	26	11	18	17	32	24		25	20	13	25	17	26					
26	25	24	13	24	26	26	8		17	23	23	23	11	15					
27	26	27	15	8	20	21	16		11	10	10	31	29	31					
28	27	20	26	16	9	10	29		30	28	32	10	9	13					
29	28	14	14	31	32	14	11		13	14	14	16	31	20					
30	29	16	10	14	14	33	30		33	30	30	29	14	29					
31	30	12	11	22	25	12	14		22	12	12	11	27	12					
32	31	19	14	29	18	29	25		16	26	19	22	12	27					
33	32	28	16	10	36	18	9		29	16	26	14	32	10					
34	33	24	10	26	11	27	12		20	22	16	32	19	22					
35	34	21	11	19	28	11	31		26	9	21	13	26	18					
36	35	20	12	15	15	36	17		14	19	33	20	10	32					
37	36	23	14	30	30	22	22		31	31	11	27	22	14					
38	37	11	21	11	12	15	19		18	13	25	15	16	23					
39	38	12	14	27	33	31	13		23	25	18	33	28	16					
40	39	13	12	13	16	19	26		10	8	31	18	13	30					
41	40	15	14	23	27	25	15		27	27	20	26	30	19					
42	41	14	15	17	10	9	28		15	21	15	19	15	28					
43	42	20	10	28	22	16	20		32	15	27	21	25	17					
44	43	10	20	12	19	35	10		19	11	23	30	20	25					
45	44	9	23	21	31	13	23		11	17	29	17	8	21					
46	45	11	15	9	13	28	18		28	29	10	24	18	33					
47	46	14	14	25	34	20	32		17	20	22	28	24	10					
48	47	15	12	18	21	34	27		21	18	14	12	17	12					
49	48	12	18	24	8	17	21		25	31	32	25	23	27					
50	49	10	19	32	35	30	8		12	9	17	22	21	14					
51	50	11	21	20	24	23	16		30	26	12	14	16	19					
52		16,6	15,36	20	22	22,2	19,68	✓	21,22	✓	19,74	✓	20,96	✓	21,14	✓	19,92	✓	20,74
53		4,9073	4,60151	7,28431	8,70843	8,4997	7,45446	✓	#ДЕЛ/0!	✓	7,2317	✓	7,4308	✓	7,32053	✓	7,05376	✓	7,18505

ДОДАТОК Г

№	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	
1	№	1позитив	2	1автоном	2	1управлі	2	1особіст	2	1цілі	2	1самоспр	2	1психол	6	2
2	1	73	58	73	69	78	78	62	72	59	68	68	76	413	421	
3	2	57	71	60	49	58	56	78	57	53	54	54	56	360	343	
4	3	65	50	48	74	52	61	54	69	66	72	72	68	357	394	
5	4	51	62	70	62	64	49	73	60	74	61	61	59	393	353	
6	5	78	73	58	55	47	72	58	78	51	57	57	72	349	407	
7	6	54	54	52	56	75	53	65	51	67	65	65	48	378	327	
8	7	66	67	78	71	60	65	71	59	70	50	50	65	395	377	
9	8	59	55	57	52	53	47	50	65	55	74	74	50	348	343	
10	9	72	79	72	59	68	70	79	71	72	56	56	73	419	408	
11	10	52	60	47	76	48	59	55	54	50	70	70	49	322	368	
12	11	70	75	68	50	69	51	67	79	58	52	52	78	384	385	
13	12	50	52	59	73	79	74	52	52	76	63	63	53	379	367	
14	13	77	64	64	60	59	62	76	75	71	59	59	60	406	380	
15	14	55	57	77	51	66	55	59	66	68	51	51	51	376	331	
16	15	68	70	49	68	51	77	61	56	60	79	79	70	368	420	
17	16	53	51	74	78	49	58	70	73	56	60	60	77	362	397	
18	17	71	65	56	53	72	69	53	58	78	55	55	58	385	358	
19	18	58	74	79	48	56	50	68	76	52	71	71	62	384	381	
20	19	75	53	53	70	71	76	74	64	75	53	53	47	401	363	
21	20	60	78	75	64	80	71	51	53	64	67	67	74	397	407	
22	21	56	59	69	57	65	63	80	50	50	76	76	64	396	369	
23	22	76	66	50	77	70	54	56	74	77	64	64	69	393	404	
24	23	63	56	76	65	55	79	75	63	61	58	58	52	388	373	
25	24	50	68	61	72	73	66	60	55	54	73	73	79	371	413	
26	25	79	76	55	54	54	48	66	67	73	75	75	57	402	377	
27	26	74	61	65	75	76	73	72	70	69	52	52	63	408	394	
28	27	61	77	51	61	50	52	57	77	63	68	68	66	350	401	
29	28	67	69	71	47	59	75	69	61	79	56	56	55	401	363	
30	29	52	52	62	79	63	60	77	52	57	74	74	71	385	388	
31	30	64	59	80	66	57	68	63	68	65	60	60	50	389	371	
32	31	51	51	54	58	74	57	51	59	80	53	53	75	363	353	
33	32	78	72	67	67	66	50	76	76	62	72	72	54	421	391	
34	33	55	58	46	50	49	64	64	54	51	51	51	67	316	344	
35	34	69	66	66	76	61	47	59	50	74	69	69	80	398	388	
36	35	58	74	63	59	50	80	71	73	55	77	77	61	374	424	
37	36	76	53	74	68	79	67	52	62	69	62	62	49	412	361	
38	37	70	79	48	73	72	49	74	79	79	79	79	74	422	433	
39	38	53	56	57	52	67	74	50	75	71	55	55	53	353	365	
40	39	62	61	68	63	53	51	68	55	59	67	67	68	377	365	
41	40	74	50	47	49	68	58	55	70	56	54	54	61	354	342	
42	41	59	77	79	80	46	69	78	58	50	76	76	79	388	439	
43	42	50	62	53	55	62	55	53	65	63	70	70	58	351	365	
44	43	77	68	72	64	47	79	67	51	72	75	75	72	410	409	
45	44	65	55	50	70	75	66	56	72	68	65	65	52	379	380	
46	45	71	73	76	75	55	60	73	53	75	50	50	77	400	388	
47	46	54	57	58	66	63	52	62	61	54	78	78	47	369	361	
48	47	80	65	75	57	74	75	65	74	66	59	59	59	419	389	
49	48	66	54	66	74	71	68	79	67	60	66	66	65	408	394	
50	49	57	78	55	61	56	59	58	80	76	58	58	50	360	386	
51	50	72	63	51	78	69	53	60	69	73	80	80	76	405	419	
52		64,06	63,66	62,68	63,72	62,68	62,48	64,44	64,56	64,72	64,18	64,18	62,98	382,76	381,58	
53		9,46618	9,07927	10,487	9,79804	10,0558	10,0595	9,23428	9,23869	9,21631	9,23324	9,23324	10,2907	24,9175	26,5776	

ДОДАТОК Д

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	№	1 інтерес	2	1 послідо	2	1 узгодж	2	1 оцінка	2	1 фон	2	1 рівень	2
2	1	6	7	5	6	7	4	1	7	5	7	24	31
3	2	2	2	2	3	5	2	6	4	2	3	17	14
4	3	8	5	7	7	3	8	2	2	6	5	26	27
5	4	3	1	4	5	4	6	8	6	1	6	20	24
6	5	5	4	1	1	2	1	5	3	8	2	21	11
7	6	4	6	6	4	6	7	7	8	4	8	27	33
8	7	1	3	8	8	8	3	4	5	7	4	28	23
9	8	7	8	3	2	1	5	3	1	3	1	17	17
10	9	5	1	2	3	5	8	2	2	2	5	16	19
11	10	3	7	7	7	7	1	7	6	6	2	30	23
12	11	2	5	4	5	3	6	4	4	4	3	17	23
13	12	8	3	1	1	6	4	1	7	1	6	17	21
14	13	4	6	5	4	4	3	6	1	7	4	26	18
15	14	1	2	6	8	2	2	3	5	8	7	20	24
16	15	7	4	3	2	8	7	8	3	3	1	29	17
17	16	6	8	8	6	1	5	5	8	5	8	25	35
18	17	3	7	1	7	7	1	4	3	1	3	16	21
19	18	2	1	7	4	3	8	1	1	7	2	20	16
20	19	8	5	5	1	5	3	7	5	3	6	28	20
21	20	4	3	2	5	6	6	2	7	8	4	22	25
22	21	1	6	4	3	4	4	6	2	6	7	21	22
23	22	7	4	6	8	2	2	3	8	4	5	22	27
24	23	5	2	8	2	8	7	5	4	2	1	28	16
25	24	6	8	3	6	1	5	8	6	5	8	23	33
26	25	3	7	7	7	7	1	1	5	3	2	21	22
27	26	8	1	2	1	4	8	7	1	7	3	28	14
28	27	2	4	1	4	5	3	2	7	2	4	12	22
29	28	1	5	4	5	3	6	8	8	6	5	22	29
30	29	4	6	6	8	6	4	5	3	8	7	29	28
31	30	7	3	8	3	2	2	4	4	1	6	22	18
32	31	5	2	3	2	8	7	6	6	4	1	26	18
33	32	6	8	5	6	1	5	3	2	5	8	20	29
34	33	4	7	7	5	7	1	1	1	3	3	22	17
35	34	3	1	2	1	4	8	7	7	8	2	24	19
36	35	8	5	4	7	5	3	2	5	7	4	26	24
37	36	2	4	1	4	3	6	6	8	2	6	14	28
38	37	1	6	5	8	6	4	8	4	6	5	26	27
39	38	5	2	6	3	2	2	4	3	1	7	18	17
40	39	7	3	3	2	8	7	3	2	4	1	25	15
41	40	6	7	8	6	1	5	5	6	5	8	25	32
42	41	4	8	2	7	7	1	1	5	3	3	17	24
43	42	3	1	7	5	5	8	7	1	8	2	30	17
44	43	8	5	4	4	4	3	2	8	7	5	25	25
45	44	2	4	1	1	3	6	5	7	2	4	13	22
46	45	1	6	5	8	6	4	6	4	6	7	24	29
47	46	5	2	8	3	2	2	4	2	1	6	20	15
48	47	7	3	3	2	8	7	8	3	4	1	30	16
49	48	6	8	6	6	1	5	3	5	5	8	21	32
50	49	4	7	2	5	7	1	1	6	3	3	17	22
51	50	3	1	7	7	5	8	7	1	7	2	29	19
52		4,46	4,48	4,5	4,56	4,56	4,5	4,48	4,44	4,52	4,42	22,52	22,4
53		2,27865	2,34947	2,32335	2,29605	2,29605	2,37547	2,34947	2,32256	2,30563	2,3043	4,80323	5,84843