

Мукачівський державний університет  
Гуманітарний факультет  
Кафедра психології

## **Курсова робота**

05 – Соціальні та поведінкові науки / 053 – Психологія

### **«Поведінкові кореляти здорового способу життя»**

Виконала: здобувач 1 курсу,  
групи П-1м(з)  
спеціальності 053 «Психологія»  
Кандиба М.А.  
Науковий керівник:  
Корнієнко І.О.

Мукачево – 2022 року

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ.....	7
1.1. Сучасні психологічні дослідження проблем здорового способу життя.....	7
1.2. Моделі розуміння здорового способу життя серед молоді та людей до 45 років.....	27
1.3. Основні форми та методи формування до здорового способу життя різних вікових категорій.....	31
Висновки до першого розділу .....	35
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВІКОВИХ КАТЕГОРІЙ.....	36
2.1. Методики та організація дослідження.....	36
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	41
Висновки до другого розділу.....	54
РОЗДІЛ 3 ЗМІСТ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО, ПСИХІЧНОГО ТА СОЦІАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПРАЦІВНИКІВ .....	56
3.1. Методи формування здорового способу життя.....	56
3.2. Проекти з формування здорового способу життя.....	59
3.3. Мотиваційні тренінги до здорового способу життя працівників .....	62
Висновки до третього розділу.....	79
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	85
ДОДАТКИ.....	91

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сьогодні ситуація через пандемію COVID-19, сколихнула весь світ. Свідомий психологічний супротив вірусним захворюванням вимагає нових напрацювань, підходів, вчень, обґрунтованих розробок, стратегій та тактик.

Надважливим є забезпечення умов формування особистості та життя зрілої людини, яка дотримується здорового способу життя, оскільки здоров'я людини – основа її повноцінного життя та здатності до розв'язання усіх життєвих, соціальних та економічних проблем, що можуть виникати.

Реалізація та введення у власну систему такої поведінки потребує перебудови свідомості зрілих особистостей, та відповідно й конструктивізації своїх ресурсів, усвідомлення необхідності дотримання здорового способу життя та побудова власної позиції щодо зміцнення стану свого здоров'я впродовж всього життя. До того зрілість це той період, коли відбувається розуміння цінності власного здоров'я, зокрема формування орієнтацій на здоровий спосіб життя, що є передумовою функціонування механізмів розвитку особистості молодих людей та організації своєї життєдіяльності.

Усвідомлення здорового способу життя як ми знаємо, тісно пов'язане виробленням ціннісних орієнтацій, активністю, знаходження сенсу життя і соціальних установок щодо його дотримання. Практика показує, що коли людина не розуміє важливість та значення здоров'я на ранніх етапах онтогенезу то це приводить до негативних особистісних трансформацій, які позначаються на можливості адекватної суспільним запитам самореалізації.

Можливість та готовність людиною зрозуміти значення здорового способу життя, як об'єднання соціального досвіду в особистісній сфері, потребує детального та глибокого психологічного аналізу.

Розгляду проблеми здорового способу життя присвячена значна кількість праць, в яких розглядали та досліджували конкретні аспекти здорового способу життя: Б.С Братусь, М.І.Мушкевич, Ю.А. Бохонкова, О.Д.Дубогай,

Ю.П.Лісіцин, Г.В.Ложкін, Є.Н.Пристапа, Р.З.Поташнюк та ін.; роль фізичної культури у формуванні здорового способу життя (В. К. Бальсевич, І. М. Галицька, Б. М. Бахмудов, Б. С. Братусь, Г. І. Власюк, І. П. Волков, А. П. Лаптев В. І. Завацький, та ін.); розвитку психомоторики й накопичення енергопотенціалу (В. А. Ананьєв Г. А. Апанасенко, Г. С. Нікіфоров, В. Ю. Каган, та ін.). Та все ж таки, з огляду психології у вивченні здорового способу життя є потреба в подальшій конкретизації, саме того питання, коли людина усвідомлюватиме поняття «здоровий спосіб життя» і формуватиме відношення до нього. Також доцільно наголосити що в психології є проблемою вивчення здорового способу життя саме в молодому віці бо це накладає відбиток на все життя.

Тож, можна сказати, що психологічно- соціальна значущість проблеми, існує та потребує активнішої розробки та більш глибоких досліджень здорового способу життя що й стало причиною вибору теми дослідження: *«Поведінкові кореляти здорового способу життя»*.

Зважаючи на важливість, недостатню наукову опрацьованість й виходячи з викладеного розуміння проблеми було визначено мету, завдання, об'єкт та предмет дослідження.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні чинників, що впливають на ведення людиною здорового способу життя як складової якісного життя особистості.

В основу нашого дослідження було покладено припущення про те, що усвідомлення здорового способу життя сучасної людини презентує в їх свідомості загальну спрямованість інтересів та мотивів поведінки.

Відповідно до мети було визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми усвідомлення здорового способу життя в наукових джерелах.

2. Підібрати діагностичний інструментарій та провести емпіричне дослідження й виявлення чинників, що впливають на поведінку людини та спонукають до ведення здорового способу життя.

**Об'єкт дослідження** – здоровий спосіб життя, як форма життєдіяльності особистості.

**Предмет дослідження:** процес формування здорової поведінки до здорового способу життя.

Надійність та вірогідність результатів дослідження вбезпечено теоретичним обґрунтуванням вихідних даних, відповідністю методів дослідження поставленій меті та завданням. Серед методів були використані:

теоретичні – аналіз, синтез, осмислення та узагальнення положень психологічної, соціально-психологічної, наукової літератури;

емпіричні методи – анкетування, опитування, тести, а саме:

1. Анкета «Розуміння та ставлення до здорового способу життя»;
2. Тест «Здоровий спосіб життя»;
3. Тестова методика «Самооцінка стану здоров'я» В. П. Войтенко;
4. Анкета «Визначення індексу здорового способу життя та сформованості культури здоров'я». К.П. Мелега, М.І. Кляп, С.Ф. Чорей

#### **Експериментальна база та учасники дослідження.**

Дослідження проводилося на підприємстві “Haslenger Schtalbaum”. Досліджуваними були 70 робітники цього підприємства віком від 18 до 45 років.

Теоретична та методологічна основа досліджень складає концептуальні положення здорового способу життя особистості К.Роджерс, О.О.Ухтомський, В.Є.Каган та інші. Системний підхід до вивчення здорового способу життя Т. М. Титаренко, М. В. Савчин, Г. В. Ложкін, І. Я. Коцан, С. І. Мушкевич та інші. Наукова новизна полягає у подальшому поглибленні вихідних положень про зміст, сутність та поведінково-мотиваційний вимір усвідомлення здорового способу життя людини; в обґрунтуванні умов формування мотивації до здорового способу життя.

**Теоретична значущість** роботи полягає у поглибленні наукових знань про: моделі розуміння здорового способу життя; виховання здорового способу життя; психологічні особливості особистісного становлення людей різного

віку; новітні підходи формування мотивації до здорового способу життя серед зрілих особистостей.

**Практична значущість** роботи визначається можливістю використання отриманих даних під час проведення психодіагностичної та профілактичної роботи для розробки науково-методичних матеріалів роботи з молоддю та людей зрілого віку.

## **Висновки**

В Україні проблема підтримки здоров'я та формування здорового способу життя молодого та зрілого суспільства відповідно до нормативно-правих актів та практики роботи у регіонах є одним із пріоритетних напрямів діяльності, хоча, досить часто, має місце декларативний характер впровадження, не відповідність фінансування, не врахування регіональних можливостей і потреб. На державному рівні відповідальність за збереження здоров'я покладена на Міністерство охорони здоров'я України. Міністерство освіти і науки України та Міністерство молоді та спорту України відповідають за формування, утвердження та пропаганду здорового способу життя серед суспільства. Маємо говорити про побудову нової стратегії процесу підтримки здоров'я, формування здорового способу життя та профілактики негативних явищ у суспільному середовищі з урахуванням концептуальних засад ФЗСЖ та нових напрямів діяльності світової спільноти.

Державна політика щодо формування здорового способу життя має базуватися за основними напрямками та принципами Оттавської Хартії: формування сприятливої для здоров'я державної політики, створення сприятливого середовища на основі соціоекологічного підходу до здоров'я, активізація молодіжної участі та підвищення активності громади, розвиток особистісних навичок через інформування, спеціальну освіту й навчання людей, переорієнтація системи охорони здоров'я з урахуванням проблем здорового способу життя.

Стратегія ФЗСЖ має базуватися на двох стратегічних напрямках: покращення здоров'я для всіх та скорочення нерівності щодо здоров'я шляхом удосконалення лідерства та стратегічного керівництва в інтересах здоров'я; та враховувати чотири завдання, визначені міжнародними Основами політики «Здоров'я-2020»: інвестування в здоров'я на всіх етапах життя людини, розширення прав та можливостей громадян; вирішення найбільш актуальних проблем, які відносяться до неінфекційних та інфекційних хвороб; зміцнення орієнтованих на людину систем охорони здоров'я, готовності та реагування

надзвичайних ситуацій; підвищення потенціалу місцевих громад та створення підтримуючого середовища.

Враховуючи потреби децентралізації України особливе значення сьогодні мають такі принципи ФЗСЖ як врахування потреб та проблем громади, зокрема молоді, міжсекторальне та міжвідомче співробітництво як на рівні держави, так і на рівні місцевого самоуправління. Окремими завданнями, що є вкрай нагальними сьогодні для України щодо збереження здоров'я та формування здорового способу життя молоді та суспільства в цілому є такі:

1. Проведення та публікація щорічних моніторингових досліджень щодо стану здоров'я суспільства та поширення негативних явищ у молодіжному середовищі, вивчення думки суспільства щодо усвідомлення здоров'я як цінності та потреб здорового способу життя серед усіх спільнот держави, наукового супроводу та оцінки ефективності законодавчих актів, соціальних програм та проєктів з питань ФЗСЖ.

2. Удосконалення нормативно-правової бази.

3. Належний рівень кадрового забезпечення соціальної сфери.

4. Науково-методичне забезпечення діяльності, підвищення кваліфікації фахівців державних установ та громадських організацій молодіжної, соціальної, управлінської сфери з питань ФЗСЖ суспільства.

5. Активізація участі молоді та громад, волонтерів у формуванні здорового способу життя, залучення молоді до волонтерської діяльності.

- а6. Широкомасштабна інформаційна кампанія щодо пропаганди здорового способу життя, формування моди на здоровий спосіб життя.

Все вищевикладене дає підстави говорити про існування різних моделей роботи щодо формування здорового способу життя. Кожна країна обирає свій шлях, але опирається на власні сили та структури, які вже готові до практичної реалізації. Акценти ставляться в залежності від проблематики, яка є найбільш гострою в суспільстві та вимагає швидкого вирішення. В Україні напрацьовано модель роботи щодо формування здорового способу життя серед дітей та молоді, яка за сприятливої державної політики може бути реалізованою на



національному рівні в найближчій перспективі, але дуже мало приділяється уваги саме зрілій частині суспільства, яка саме формує звички у молоді та дітей. Впровадження рекомендацій щодо підтримки здоров'я, формування здорового способу життя та профілактики негативних явищ серед суспільства сприятиме, з одного боку, координуванню взаємодії державних відомств, установ та недержавних організацій, з іншого дозволить отримати позитивні соціально-економічні та політичні зрушення щодо покращення здоров'я України.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н.М. Енциклопедія Амосова: Алгоритм здоров'я. Человек и общество. – Донецк: Сталкер, 2002.
2. Амосов Н.М. Роздуму про здоров'я. 39;я. М., 1987, 63 с.
3. Апанасенко Г.А. Валеологія: чи має вона право на самостійне існування?, Валеологія. 1996, №2, с. 9-14.
4. Апанасенко Г.А. Охорона здоров'я здорових: деякі проблеми теорії і практики, Валеологія: Діагностика, засоби й практика забезпечення здоров'я. СПб, 1993, с. 49-60.
5. Баєвський Р.М., Берсенєва А.П. Донозологічна діагностика в оцінці стану здоров'я, Валеологія: Діагностика, засоби й практика забезпечення здоров'я. СПб, 1993, с. 33-48.
6. Батаршев А.В. Психодіагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2001. –176 с.- (Психология для всех).
7. Белов В.И. Психологія здоров'я. Спб, 1994, 272 с.
8. Валеологія людини. Здоров'я - Любов – Краса, Під ред. Петленко В.П. Спб, 1997, Т.5.
9. Валеологія: Діагностика, засоби й практика забезпечення здоров'я. Спб, 1993, 269 с.
10. Васильєва О.С., Журавльова Е.В. Дослідження уявлень про здоровий спосіб життя, Психологічний вісник РГУ. Донові-Ростову-на-Дону, 1997, Вип.3. с. 420-429.
11. Василюк Ф.В. Психологія переживання: аналіз подолання критичних ситуацій. М., 1984.
12. Гарбузов В.И. Людина - життя – здоров'я. Древні й нові канони медицини. Спб, 1995.
13. Гаркави Л.Х., Квакина Е.Б. Поняття здоров'я з позиції теорії неспецифічних адаптаційних реакцій організму. Валеологія. 1996, №2, с. 15-20.

14. Горчак С.І. До питання про дефініцію здорового способу життя. Здоровий спосіб життя. Філософський-соціально-філософські й біологічний-медико-біологічні проблеми. Кишинів, 1991, с. 19-39.
15. Давидович В.В. Чекалов А.В. Здоров'я як філософська категорія Валеологія. 1997, №1.
16. Ефремцева С.А. Тренінг общенія для старшекласников/ Ин-т психологи АПН України. – К., 1994.
17. Здоровий спосіб життя - запорука здоров'я. під ред. Ф.Г.Мурзакаева. Уфа, 1987, 280 с.
18. Здоровий спосіб життя. Філософський-соціально-філософські й біологічний-медико-біологічні проблеми. Кишинів, 1991, 184 с.
19. Здоров'я, розвиток, особистість. під ред. Г.Н.Сердюковой, Д.Н. Крилова, У. Кляйнпетер М., 1990, 360 с.
20. Іванюшкін А.Я. “Здоров'я і хвороба” у системі ціннісних орієнтацій Людини. Вісник АМН СРСР. 1982. Т.45. №1, с.49-58, №4, с.29-33.
21. Ізуткін А.М., Царегородцев Г.І. Соціалістичний спосіб життя. М.,1977.
22. Колесов Д.В., Марш Р.Д. Основи гігієни и санітарії : Учебн.пособие для 9-10 кл.: Факультативний курс. – М.: Просвещение, 1989.
23. Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання. Автореф. На здобуття н. ступеня канд. пед. наук.,- К.: - 1998.
24. Кузьменко В.Ю. Здоровий спосіб життя як психолого-педагогічна проблема. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Зб.наук праць. – К.: Вид-во ЖДУ, 2004. – Кн..І.
25. Лапаєнко С.В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя: Дис..канд.пед.наук. – К., 2000.
26. Лебедев С.Г. Психологический тренинг развития самосознания у подростков ( в рамках деятельности психологических кружков в МДЦ «Артек») Практична психологія та соціальна робота. – 2004.- №5.- с.61-73

27. Легальные и нелегальные наркотики. Российско-германское учебное пособие в 2 ч. – СПб.: Иматон, 1996.
28. Лисицин Ю.П. Спосіб життя й здоров'я населення. М., 1982, 40с.
29. Лисицын Ю.П. Слово про здоров'я. М., 1986, 192 с.
30. Лисицын Ю.П., Напівніна И.В. Здоровий спосіб життя дитини. М.,1984.
31. Лищук В.А. Стратегія здоров'я. Медицина - найбільш вигідне вкладення засобів. М., 1992.
32. Ложкин Г.В. Г.В.Ложкин, М.И.Мушкевич, Ю.А.Бохонкова. Психология здоровья человека. учебное пособие; под ред. проф. Г.В.Ложкина. – Луганск:Изд-во «Ноулидж», 2012. – 288с.
33. Майерс Д. Соціальна психологія. Спб, 1998, 688 с.
34. Мак-Дермот Я., О'Коннор Д. НЛП и здоровье. Использование нейролингвистического программирования для улучшения здоровья и благополучия. – Челябинск, 1998.
35. Максимова Н.Ю., Мілютіна К.Л., Піскун В.МС. Життя та здоров'я. Книга-коментар до навчального посібника з валеології для учнів 8 класу загальноосвітньої школи. – К.: Прок-бізнес, 1998.
36. Мартынова Н.М. Критичний аналіз методології вивчення й оцінки здоров'я людини. Філософські науки. 1992, №2.
37. Нистрян Д.У. Деякі питання здоров'я людини в умовах науково-технічного прогресу. Здоровий спосіб життя. Філософський-соціально-філософські і біологічний-медико-біологічні проблеми. Кишинів, 1991, с. 40-63.
38. Овруцкий А.В. Соціальні уявлення про агресію на матеріалах газети “Комсомольська правда” про військовий конфлікт у Чеченській республіці. Дис... канд. психол. н. Ростову-на-Дону, 1998.
39. Оржеховська В.М., Пилипенко О.І. Концепція освіти „Рівний-рівному” щодо здорового способу життя серед молоді України. – К.: „Міленіум”,2002.

40. Освітні програми формування здорового способу життя молоді. – К.: УІСД, 2005.- Кн.5.- 120 с.- (Сер. “Формування здорового способу життя молоді”. У 14 кн.).

41. Пашукова Т.І.,. Молитва і характер. Ментальність. Духовність. Саморозвиток особистості: тези доповідей та матеріалів Міжнарод. Науково-практичної конф.Київ-Луцьк, 1994. Ч.І, розділ III. –520-521 с.

42. Понедельник С.В. Формування здорового способу життя родини в системі шкільного утворення. Сучасна родина: проблеми і перспективи. На - Дону, 1994, с. 132-133.

43. Пономаренко Л.П. , Белоусов Р.В. Методические разработки практических занятий. Практична психологія та соціальна робота.– 2001.- №5(32).- с.20-27.

44. Презлята Г.В. Формування здорового способу життя засобами фізичної культури. Обрії. – 1998. --№ 1. – с. 121-130.

45. Прихожан А.М. Психологический справочник для неудачника или как обрести уверенность в себе: Кн.. для учащихся.-М.: Просвещение, 1994.

46.Психология личности: Словарь-справочник. Под ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. –К., 2001

47. Рабочая книга школьного психолога / За редакцією Дубровиной И.В., М.: Міжнародна педагогічна академія, 1995.

48. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини. М., 1994.

49.Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии – СПб.: Изд-во «Питер», 2000.- 712 с.

50. Савчин М.В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Мирослав Савчин – Дрогобич: ПП «ПОСВІТ», 2019. – 232с.

51. Самоукина Н.В. Ігри в школі і дома. Психологічні вправи і корекційні програми.- М.: Нова школа, 1995.

52. Свит К. Соскочить с крючка. Как избавиться от вредных привычек и пристрастий.- СПб.: Питер, 1997.

53. Скрипник Д.В. Моделі здорового способу життя. Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції „Здоров’я та освіта: проблеми та перспективи” Гол.ред.А.Г.Рибковський – Донецьк:ДонДУ, 2000. – С.99-101.
54. Соковня-Семенова І.І. Основи здорового способу життя і перша медична допомога. М., 1997.
55. Степанов А.Д., Ізуткін Д.А. Критерії здорового способу життя і передумови його формування. Радянська охорона здоров’я. 1981. №5. с.6.
56. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини як об’єкт соціального пізнання: Дис...канд.філософ.наук. – Запоріжжя, 1977.
57. Г.М. Бевз, О.П. Главник. Технологія проведення тренінгів з формування здорового способу життя молоді. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – Кн. 1. – 176 с. – (Сер. “Формування здорового способу життя” у 14 кн.).
58. Титаренко Т.М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя. Практична психологія та соціальна робота. – 2004.- №6.- с.65-68.
59. Труфанова О.К. До питання про психологічну характеристику стану соматического здоров’я. Психологічний вісник РГУ. 1998, №3, с.70-71.
60. О.Яременко, О.Балакірева, О.Вакуленко та ін. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. – К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000. – 207 с.
61. О.Яременко, О.Вакуленко, Л.Жаліло та ін. Формування здорового способу життя: Навч.посібник– К.: Укр..ін-т соціальних досліджень, 2000.-232 с.
62. О.Яременко (кер.), О.Вакуленко, Н.Комарова та ін. Формування здорового способу життя: Навч.посібник для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців. - К.:УІСД, 2000.- 232 с.
63. Н.Ю.Максимова, В.Г. Панок та ін. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків..- К.: Ніка-Центр, 2002.-280 с.

64. О.В. Вінда, О.П. Коструб, І.Г. Сомова та ін. Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків: зп проектом “Діалог”: Навч.-метод. Посіб.. – 3-тє вид., переробл. І допов. – К.,2003. – 284 с.

65. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія .Як допомогти собі та іншим. Курс лекцій: Навчальний посібник.- К.: “Наукова думка!”,2000.- 190с.

66. Шиккульський С.В. Сучасні дослідження проблеми здорового способу життя. Шиккульський С.В., Моначин І.Л. Актуальні задачі сучасних технологій. Збірник тез доповідей Том II ІХ Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів 25-26 листопада 2020 року. С.184-185.

67. Шульга Є.І. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці. Управління школою.- 2006.- №29 (149).- с.25 – 31



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>