

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**МОТИВАЦІЙНІ СКЛАДОВІ ДОТРИМАННЯ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Анастасія ЛЬГОВА

Керівник: к.психол.н., доцент Наталія

ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: к.психол.н., провідний фахівець
соціально-психологічної служби Світлана

РЕВЕНКО

Херсон 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ	
ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	5
1.1. Поняття здоров'я, здорового способу життя. Їх структура та сутнісні ознаки.....	5
1.2. Поняття мотивації здорового способу життя, види мотивів, формування мотивації здорового способу життя.....	10
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
ДОТРИМАННЯ ТА МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	14
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	14
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	15
ВИСНОВКИ.....	24
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	25
Додаток 1 «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	29
Додаток 2 Анкета «Здоров'я та здоровий спосіб життя».....	30

ВСТУП

Актуальність теми. В останні роки однією із гострих проблем в Україні стала демографічна криза, яка пов'язана зі зростанням смертності населення, зниженням рівня народжуваності, зниженням середньої тривалості життя та погіршенням здоров'я нації. Тенденції розвитку сучасного українського суспільства ведуть до втрати відповідальності за власне здоров'я та здоров'я нації в цілому, тому ця проблема є досить актуальною. Первинна роль у формуванні та збереженні здоров'я належить самій людині, її спосіб життя, цінності, навички, звички, гармонійні відносини із собою та з оточуючим населенням. Мотивація до здорового способу життя – це сукупність внутрішніх і зовнішніх рушійних сил які стимулюють людину до покращення свого самопочуття. Мотивація також поділяється на реактивну та проєктивну, позитивну та негативну. Для підвищення рівня свого здоров'я необхідна свідома, цілеспрямована робота самої людини по відновленню та розвитку життєвих ресурсів, та прийняття на себе відповідальності за своє майбутнє. А знання у цій сфері можуть допомогти нам скласти необхідну корекційну програму дій для покращення та відновлення здоров'я людей.

Дослідженнями проблем, пов'язаних із здоровим способом життя займалися: І.Бех, О.Ващенко, О.Вакуленко, Т.Глазько, Р.Купчинова, Н.Нікіфорова, Р.Левіна, С.Лапаєнко, С.Омельченко, Н.Паніна, Т.Титаренко, Н.Романова, О.Яременко, серед зарубіжних вчених – Л.Хей, А.Печчеї, Р.Фішер, Х.Данеш, Д.Хамбург, Г.Маклуен, М.Левіс, К.Гланз, Б.Рімер та інші.

Мета дослідження: теоретично та емпірично дослідити мотивацію здорового способу життя у сучасної молоді.

1. Узагальнити теоретичні уявлення про мотивацію здорового способу життя у молоді, психологічні компоненти мотивації;
2. Встановити чинники, які впливають та формують мотивацію здорового способу життя у молоді;

3. Емпірично дослідити мотиваційні компоненти здорового способу у молоді.

Об'єкт дослідження: мотивація здорового способу життя.

Предмет дослідження: чинники та мотивація, що визначають здоровий спосіб життя у молоді.

Методи та методики дослідження: для реалізації поставлених завдань, було використано наступний комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення, класифікація та систематизація літературних джерел з питання мотивації здорового способу життя; емпіричні: ранжування списку цінностей за методикою: «Ціннісні орієнтації» (розроблена М. Рокіч); опитувальник «Ціль - засіб - результат» (розробленого О.О. Кармановим); авторська анкета «Здоров'я та здоровий спосіб життя»; якісний та кількісний аналіз результатів з використанням математичних методів обробки даних.

Практичне значення роботи: дослідження низки питань пов'язаних зі здоровим способом життя є важливим і актуальним, тому що отримані результати можна впровадити у програми та акції, які направлені на формування мотивації та здоров'язбережувальної компетентності людей для покращення власного здоров'я та суспільства в цілому, що буде сприяти вирішенню демографічної кризи в Україні.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження пройшли обговорення на засіданні кафедри психології факультету психології, історії та соціології ХДУ (протокол № 4 від 09.04.2021р.).

Структура роботи: робота складається зі вступу, 2-х розділів (теоретичного та емпіричного), висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

1.1. Поняття здоров'я, здорового способу життя. Їх структура та сутнісні ознаки

Загально визнаним є факт, що благополуччя і здоров'я людей є основними факторами соціального та економічного розвитку держави. У Конституції України зазначено, що життя і здоров'я людини є найголовнішою цінністю нашої країни. Нині Україна розвивається, як повноцінна, незалежна, демократична держава, яка піклується про своє населення. Цей шлях з кожним роком наближує нас до стандартів Європейського Союзу [2, с. 4].

Задовільний стан здоров'я є важливою умовою для успішної самореалізації людини у сфері суспільного життя. За визначенням ВООЗ, «Здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби та фізичних дефектів» [5].

Наведемо ще одне визначення: «Здоров'я – це цілісний фізичний, інтелектуальний, моральний стан особистості, її морально-вольових, ціннісно-мотиваційних настанов, що сприяють підвищенню рівня функціонального стану організму в цілому» [8, с. 64].

Здоров'я є необхідним критерієм для успішної продуктивності, активної та креативної життєдіяльності людини. Погіршення у цій сфері може призвести до негативних змін у особистому житті, професійному становищі, вплинути на якість життя та цілісність особистості.

Можна розглядати поняття «здоров'я» як процес, що забезпечує необхідну якість життя, його тривалість, активну життєдіяльність, а також можливість досягати намічених цілей. Відчуття повного здоров'я – це цілеспрямований та послідовний процес повернення індивіда до самого себе, прийняття свого тіла та розуму, уміння чути, бачити та почувати себе.

Основоположником цієї ідеї у гуманістичному підході є К. Роджерс який вважав людину здоровою, якщо вона використовує, як джерело інформації, власні відчуття й почуття, і довіряє своєму організму, а не слухає поради інших людей [15, с.33].

Українські дослідники Н. Науменко, Ю. Бойчук, М.Тимофієва та ін. виокремлюють чотири базові складові, які визначають сприйняття людини свого стану здоров'я як здорового або хворобливого та ефективності своєї діяльності. Цими складовими є: фізичне, соціальне (суспільне), психічне та духовне здоров'я. До фізичного здоров'я належать такі чинники, як індивідуальні вродженні особливості, будова тіла, перебіг фізіологічних процесів в організмі. Критерієм соціального здоров'я людини є відчуття соціальної захищеності, задоволення соціальним становищем та особливостями праці і відпочинку. До психічного здоров'я відносяться індивідуальні особливості нервових та психічних процесів і різноманітних властивостей особистості, що впливають на реакцію людини в різних життєвих умовах, вірогідність стресів та афектів. Духовне здоров'я залежить від ментальності, духовної культури групи, до якої вона належить, особливостей самоідентифікації, світогляду, пошук сенсу життя та реалізація своїх власних здібностей і можливостей [4, с. 324-325].

В.О. Ананьєв пропонує іншу концепцію, яка у межах процесуального підходу визначає здоров'я як сукупність потенціалів: інтелектуального (здатність здобувати нові об'єктивні знання та відтворювати їх у житті, можливість розвивати свій інтелект); особистісного (здатність до самореалізації); емоційного (регулювати та усвідомлювати власні емоції, здатність конгруентне виражати власні почуття); фізичного (усвідомлення своєї тілесності, здатність розвивати та покращувати фізичну складову здоров'я); соціального (соціальний інтелект); творчого (здатність творчо самовиражатися) та духовного потенціалу (вміння втілювати вищі цінності в своє життя) [1, с. 20-27].

Поняття «здоров'я-нездоров'я» впродовж історії людства трактувалось по-різному, навіть на сьогодні у науці немає єдиного визначення терміна «здоров'я». Існує декілька теоретичних моделей, яких дотримуються дослідники, наведемо найпопулярніші моделі:

- Біомедична модель (Ф. Корніш, Дж. Епворт, А. Лебіш) – є основою сучасної медицини. Прихильники спираються на патогенетичний підхід, у якому хвороба розглядається як наслідок порушення гомеостазу;

- Холістична (голістична) модель (Р. Розенман, Р. Стенсруд, М. Фрідман) – хвороба розглядається не лише як наслідок дисфункції систем організму і окремих органів, а і обумовлена умовами в яких існує конкретна людина (економічними, соціокультурними та ін.). Виходячи з того і лікування має бути всеохоплюючим.

- Модель рольової репрезентації (Дж. Гібсон, А. Пейвіо) розуміють здоров'я як можливість людини ефективно виконувати свої соціальні ролі, а хворобу вважають поважною причиною для відмови від участі у соціальній грі, у випадку невдоволеності її особливостями [7, с.116-119].

Із терміном «здоров'я» часто вживається та тісно пов'язане поняття «спосіб життя». Перші дослідження цієї теми були на початку ХХ ст., але вважається, що мода на здоровий спосіб життя бере свій початок у 70-ті роки ХХ ст. в США. Це поняття характеризується особливостями повсякденного життя кожної окремої людини, її трудову діяльність, особливостей побуту, спосіб проведення дозвілля, участь у соціумі, задоволення матеріальних та духовних інтересів, норми моралі та правила поведінки. Дослідники виділяють основні фактори, які визначають спосіб життя: рівень культури та освіченість людини; вікові, статеві та конституціональні особливості; матеріальні умови життя; особливості трудової діяльності; сімейного виховання та сімейних стосунків; задоволення соціальних та біологічних потреб; навички людини; екології.

Поняття «спосіб життя» включає в себе три категорії:

- Рівень життя – економічна категорія, яка обумовлена рівнем задоволення матеріальних, духовних та культурних потреб.
- Якість життя – соціологічна теорія, яка позначає комфорт та задоволення потреб людини;
- Стиль життя – соціально-психологічна категорія, яка виражається стандартними формами поведінки особистості, яким підпорядковуються психологія та психофізіологія особистості [23, с. 11-17].

Взаємозв'язок способу життя і здоров'я людини виокремлює поняття «здорового способу життя», що об'єднує всі умови, процеси та особистісні якості людини, що допомагають нормальному функціонуванню індивіда в суспільстві, а також виражає особистісне ставлення і орієнтири людини, щодо розвитку та поліпшення індивідуального та суспільного здоров'я.

Розглянемо нижче поняття, напрями та компоненти «здорового способу життя».

За С.Г. Гавришко, І.І. Маріонда та Ф.В. Мороз «Здоровий спосіб життя» – це спосіб життєдіяльності людини, який вона усвідомлено обирає і відтворює самостійно в повсякденному побуті, що спосіб життя, стан здоров'я, фізичний розвиток та психоемоційний стан взаємопов'язані» [6, с. 82].

Л. М. Балабанова та Л. А. Перелигіна у своїй статті «Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм» розглядають здоровий спосіб життя як активну діяльність особистості, яка спрямована на виконання професійних, суспільних і життєвих функцій в умовах оптимальних для власного здоров'я умовах. ЗСЖ спрямован на формування, зміцнення та збереження свого життя [3, с. 10].

Здоровий спосіб життя (надалі використовуватимемо аббревіатуру ЗСЖ) можна розглядати на різних рівнях організації суспільства, основну частку яких складають індивідуальний (особистісний) та інституціональний рівні. На особистісному рівні людина самостійно активно прагне підтримувати здорове самопочуття, шукає, пізнає та втілює у життя принципи ЗСЖ. А

інституціональний рівень пов'язаний з поширенням ідеології ЗСЖ через спеціальні державні та громадські проекти, ЗМІ та передбачає активне втручання державних соціальних інститутів у процес оздоровлення громадян.

Поняття «здоров'я» та «здорового способу життя» є доволі об'ємними, тому ми вважаємо за необхідне означити основні складові на розвиток яких має бути спрямоване зусилля кожної особистості та суспільства в цілому.

За даними, які ми проаналізували з різних джерел, ними є: раціональне харчування (корекція режиму згідно вікових норм, збалансованість за хімічним та енергетичним складом продуктів харчування, об'єму енергетичних витрат організму); умови праці та навчання; побутові умови (якість житла, рівень фізичної та психічної безпеки, умови для відпочинку); рухова активність; безпечна сексуальна поведінка; відсутність шкідливих звичок; повноцінний відпочинок та відновлення; особистісна гігієна; емоційна гармонія і настрої; формування інтернального ставлення до власного здоров'я [18, 13, 24].

У статті «Психологічні особливості формування мотивації до здорового способу життя у підлітків» автори В. В. Назаревич та Т. Г. Охрімчук зазначили основні принципи ЗСЖ: перспективність – наявність у людини конкретних цілей; визначеність – план з реалізації своїх цілей; ритмічність – часовий режим для реалізації плану; урівноваженість – сприятливий емоційний фон; тренованість – функціональна готовність людини до необхідних форм діяльності; комунікативність – здатність людини знаходити найбільш прийнятні форми спілкування в конкретних умовах [20, с. 25].

Умовно здоровий спосіб життя можна розглядати як об'єднання мотивації, щодо збереження свого здоров'я та комплексу певних звичок, націлених на покращення оптимального стану самопочуття особистості. Формування здорового способу життя може бути тривалим процесом, у якому можна виокремити наступні етапи: потреба бути здоровим, установка на зміцнення здоров'я за допомогою оздоровчих заходів, набуття знань,

умінь та навичок у виконанні завдань ЗСЖ, формуванні нових звичок, прагнення до здорового способу життя [14, с. 68].

Узагальнюючи викладене вище, ми можемо зробити висновок, що здоров'я для будь-якої людини є важливою складовою для успішної самореалізації та активної життєдіяльності. Здоровий спосіб життя підтримує та покращує наше здоров'я, він передбачає активність особистості та корекцію власної поведінки для досягнення мети. З наведеного ми бачимо, що рушійною силою у формуванні та дотриманні здорового способу життя є мотивація по збереженню та покращенню здоров'я, яка і підштовхує людину на пошук інформації з цієї теми та свідомого формування «здорових» навичок та бажання змінити спосіб свого життя.

1.2. Поняття мотивації здорового способу життя, види мотивів, формування мотивації здорового способу життя

Розглянемо більш детально поняття мотивації та основні мотиви, які спонукають людину дотримуватися ЗСЖ.

Поняття мотивації на сьогодні трактується по-різному, цей термін не має однозначного тлумачення: вона розглядається і як сукупність факторів, що спрямовують особу до активної дії (сукупність мотивів) (С. С. Занюк), і як стан особи, що визначає її цілеспрямованість дій і ступінь активності у певній ситуації (Є. А. Уткін) і як процес підштовхування себе або інших людей до необхідної діяльності для досягнення поставленої мети (М. Мескон, М. Альберт).

У сучасному науковому виданні Ю. Д. Древаль зазначає, що мотивація – це сукупність зовнішніх і внутрішніх рушійних сил людини, що підштовхують її до дії, визначають поведінку та необхідну діяльність для досягнення поставленої мети. Зовнішні чинники мотивації впливають на людину ззовні для того, щоб стимулювати її коригувати свою поведінку, а внутрішню мотивацією є цілі особистості, її ідеали, рівень домагань, інтереси, бажання, знання, уміння та навички, її характер та ін. [19, с. 397-

398].

Якщо адаптувати вищесказане до проблеми здорового способу життя, ми можемо виокремити серед зовнішніх чинників: актуальний стан здоров'я, психофізіологічні та вікові особливості індивіда, рівень статків та екологічні і соціальні умови життєдіяльності людини, частково – домінуюча у суспільстві тенденція до ЗСЖ. Серед внутрішніх чинників – особистісна зрілість, ціннісне ставлення до здоров'я, достатня розвиненість вольового компоненту особистості, цілеспрямованість, особливості самооцінки та ін.

Мотивацію також розрізняють на реактивну та проєктивну. Стосовно здорового способу життя, реактивна мотивація виходить з минулого досвіду людини і може бути зумовлена досвідом здорового способу життя, актуального стану здоров'я, частотою і тяжкістю захворювань, станом здоров'я оточуючих; наявністю позитивного прикладу ведення ЗСЖ значущою для людини особою та спостереження за його результатами. До проєктивної мотивації можна віднести очікування особистості щодо власного майбутнього: турбота про збереження здоров'я задля активного довголіття, народження дітей, досягнення поставленої мети.

Ми можемо спостерігати, що реактивна мотивація здебільшого є негативною, тому що пов'язана з усвідомленням людини негативних наслідків свого актуального способу життя та бажанням їх уникнути. Але ця діяльність може сприйматися як примусова і не принесе бажаного результату. Проєктивна мотивація заснована на позитивних стимулах очікування приємного результату та заохочення і тому вважається більш ефективною для людини, яка формує потребу у ЗСЖ.

У процесі формування нових позитивних звичок, на етапі прийняття рішення про зміну старого способу життя на більш здоровий, можна виокремити наступні загальні конструктивні мотиви: мотив самоповаги – досягнення певних раніше недоступних результатів з метою досягнення поваги з боку оточуючих та самого себе; мотив приналежності до групи – входження та наслідування стилю життя у референтній групі; потреба у

визнанні та потреба у самоактуалізації – усвідомлення необхідності гарного самопочуття та задовільного стану здоров'я у досягненні цілей [17].

Мотивація до здорового способу життя – це система внутрішніх спонукань до збереження і зміцнення здоров'я. Методологічною основою у формуванні цієї мотивації у молоді є гуманістичний підхід. Він полягає у створенні сприятливих ситуацій для адекватного сприйняття і реагування на виховні дії середовища. Поняття “здоровий спосіб життя” можна розглядати у співвідношенні: здоров'я – здоровий спосіб життя – культура здоров'я. Культура здоров'я людини відображає певний рівень знань, умінь і навичок у формуванні і зміцненні здоров'я та характеризується високим рівнем культури поведінки у підтримці власного здоров'я та оточуючого середовища [16, с. 36].

Дослідники рекомендують таку схему формування у людини мотивації до здорового способу життя: формування системи валеологічних знань (доступ до інформації про поняття здоров'я, підтримання здоров'я, здоровий спосіб життя); формування комплексу знань, умінь та навичок ЗСЖ; розвинення та впровадження досвіду здоров'я розвиваючої діяльності (досягнення у новій діяльності перших результатів та формування і підкріплення цим нових звичок); формування особистісно-ціннісного відношення до свого здоров'я та усвідомлення потреби у постійному дотриманню здорового способу життя [25].

Формування позитивної мотивації на ЗСЖ у молоді:

- На рівні фізичного здоров'я: фізична розвиненість, прагнення до фізичної досконалості, загартованість організму, правильне харчування, особистісна гігієна, дотримання раціонального режиму дня;
- На рівні психічного здоров'я: пізнавальна діяльність стосовно віку, наявність саморегуляції, розвиненість довільних психічних процесів, адекватна самооцінка, відсутність шкідливих поведінкових звичок;
- На рівні духовного здоров'я: наявність позитивного ідеалу, морально-духовні цінності, відчуття прекрасного у житті;

- На рівні соціального здоров'я, соціального благополуччя: доброзичливість у ставленні до людей, громадянська відповідальність за наслідки нездорового способу життя, здатність до саморегуляції та самовиховання [16, с. 36].

Також розглянемо основні показники рівня сформованості ціннісних орієнтації особистості на здоровий спосіб життя, які навела у своїй статті «Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя» Дуборова Л.Ю.:

- Когнітивний (здоров'я розглядається як цілісність, розуміння ролі особистого способу життя в збереженні свого здоров'я, наявність інтересу до вивчення питань з основ ЗСЖ);

- Емоційно-мотиваційний (здоров'я розглядається як цінність, естетична та морально-етична мотивація дотримання правил ЗСЖ, занепокоєння станом навколишнього середовища);

- Поведінково-діяльнісний (звичка до здорового способу життя, дотримання правильної поведінки у повсякденному житті) [10, с. 39].

Зробимо висновок, що важливу роль у формуванні мотивації у особистості до здорового способу життя відіграє власне усвідомлення потреби у необхідності дотримання здорового способу життя, що визначає цілеспрямованість здоров'язбережувальної поведінки людини, а також формування установки на пошук та реалізацію власного здорового самопочуття, що дозволяє ефективно впровадження та закріплення нового способу життя у досвіді людини і мінімізувати ризик повернення до старих нездорових звичок.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДОТРИМАННЯ ТА МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДІ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

Наше емпіричне дослідження було проведено серед студентів 1-3 курсів факультету психології, історії та соціології ХДУ. У дослідженні брали участь 34 особи молодого віку 17-22 років, що були випадковим чином вибрані серед студентів, з них 27 дівчат та 7 хлопців.

Для вирішення поставлених завдань у емпіричній частині дослідження нами були використані такі психодіагностичні методики.

З метою визначення системи ціннісних орієнтацій особистості нами було проведено *методику М. Рокіч «Ціннісні орієнтації»* яка визначає спрямованість особистості і складає основу її відносин до навколишнього світу, до інших людей та самої себе, відображає основу її світогляду та ядро мотивації до життєвої активності, її «філософію життя». Методика заснована на прямому ранжуванні списку цінностей. М. Рокіч розрізняє два класи цінностей: термінальні – переконання у тому, що кінцева мета індивідуального існування варте того, щоб до неї прагнути; інструментальні – переконання у тому, що якійсь конкретний спосіб дій або властивості особистості мають переваги у будь-якій ситуації. Цей розподіл відповідає традиційному розподілу на цінності-засоби та цінності-цілі. Респондентам було надано два списки цінностей (по 18 у кожному). У кожному списку необхідно було надати зазначеній цінності ранговий номер від 1 до 18 за значущістю для опитуваного (де 1 - це найважливіше, а 18 - найменш важливе для нього). Кінцевий результат повинен відображати істину позицію людини.

Для визначення особистісних властивостей респондентів пов'язаних з діяльністю ми *провели методику «Ціль – Засіб - Результат»*. Це опитувальник який був запропонований О.О. Кармановим. Кожну діяльність

можна розглядати з трьох компонент: ціль, засіб, результат. З початку будь-якої діяльності людина розглядає велику кількість інформації та формує ціль діяльності, вона починає уявляти картину бажаного майбутнього. Далі в хід вступає засіб, це ті ресурси, які особистість готова витратити на досягнення мети. Завершенням цієї діяльності – результат, те чого досягла людина. Опитувальник складається з 32 тверджень, які стосуються характеру та поведінки людей. У бланку відповідей респондентам необхідно було зазначити чи є це твердження вірним чи невірним по відношенню до нього. Якщо 5 чи більше тверджень були не позначені, то результат буде визнаним недостовірним.

Також нами було створено та використано анкету «Здоров'я та здоровий спосіб життя» з метою визначення сприйняття та дотримання норм здорового способу життя у молоді. Анкета складається з 10 питань (з них 6 відкритого типу), питання основані на принципі шкалювання, а запитання об'єднанні у блоки. Респондентам було запропоновано оцінити за 10 бальною шкалою значущість різних факторів, що впливають на стан здоров'я; зазначити свій актуальний стан здоров'я; з метою виявлення відмінностей у мотивації до здорового способу життя було запропоновано молодим людям оцінити за 10 бальною шкалою значущість наведених мотивів, які були об'єднані нами у такі групи: проєктивна, реактивна, позитивна, негативна, внутрішня та зовнішня мотивація. Також респонденти оцінювали важливість різноманітних компонентів ЗСЖ, які були умовно віднесені до 4 блоків: психічне, фізичне, соціальне та духовне здоров'я. Опитувані оцінювали значущість п'яти факторів підтримки на шляху до зміни способу життя та запропонували власні.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

За допомогою методики М. Рокіч «Ціннісні орієнтації» ми змогли дослідити які цінності є пріоритетними для сучасної молоді. У результаті обробки та інтерпретації результатів нами було встановлено, що найбільшу

перевагу у розділі «термінальних цінностей» було надано саме здоров'ю, потім по значущості іде любов, матеріальне забезпечення та наявність друзів. Розглянемо більш детально на гістограмі такі цінності як: розвиток (особистісне зростання фізичне та духовне); здоров'я (фізичне та психологічне); активна життєдіяльність (повнота та емоційне насичення життя) та впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх сумнівів).



Рис. 2.1 Розподіл оцінок респондентів у списку «Термінальні цінності».

Ми бачимо на рис. 2.1, що саме здоров'я у більшості респондентів займає пріоритетне місце – 3,3. Потім ідуть впевненість у собі – 5,9; розвиток – 7,87; активна життєдіяльність – 8,2. Це дає нам можливість зробити висновок, що молоді люди усвідомлюють, що здоров'я є важливою цінністю у їхньому житті.

Серед «інструментальних цінностей» пропонуємо розглянути такі цінності: самоконтроль (дисципліна); тверда воля (здатність наполягати на своєму, не відступатися перед труднощами); ефективність у справах (працелюбство, продуктивність у праці); освіченість (широта знань, висока культура).

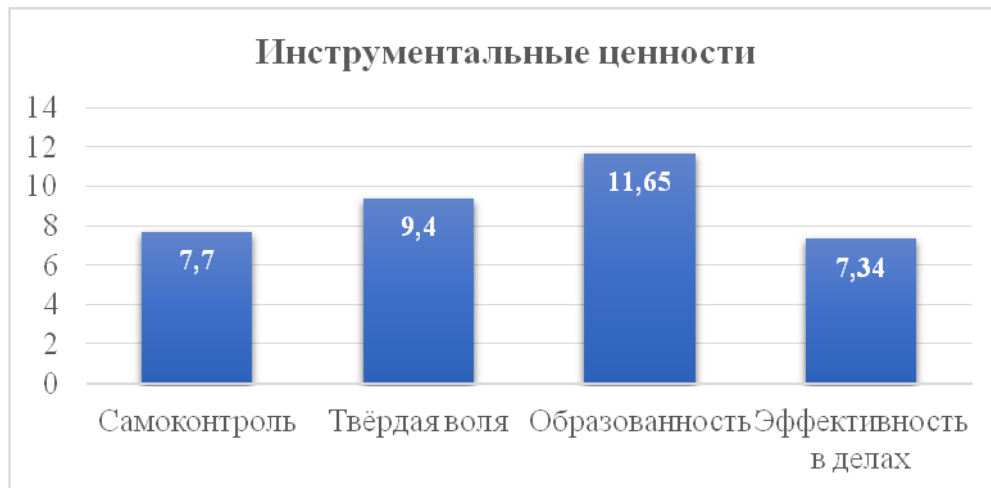


Рис. 2.2 Розподіл оцінок респондентів в списку «Інструментальні цінності».

Для досягнення своєї мети для молодих людей нашої опитуваної групи більш вагомим значенням має освіченість та вміння контролювати себе. Але ми згодні з О.П. Підлужною, яка зазначає: «Кожна людина живе в певній системі цінностей, які покликані задовільнити її потреби. Цінність виражає спосіб існування особистості, причому різні цінності мають для неї різне значення і з цим пов'язана ієрархія цінностей. Як і самі цінності, їхня ієрархічна структура має конкретно-історичний і особовий характер. Одні і ті самі предмети і явища для різних людей можуть становити неоднакову цінність, так само як і в різний час у однієї і тієї самої людини» [21, с.75]. Якщо об'єднати ці показники та застосувати їх до нашої теми «Мотиваційні складові дотримання здорового способу життя у молоді», ми можемо зробити висновок, що на цей час для наших респондентів фізичне та психічне здоров'я є важливою цінністю, але для того, щоб людина залучилася до здорового способу життя необхідна можливість отримувати певні знання стосовно цього питання, залучитися до культури здорового способу життя та вміти проявляти самодисципліну.

З метою визначення особистісних властивостей респондентів пов'язаних з діяльністю ми провели методику «Ціль – Засіб - Результат» О.О. Карманова. У результаті обробки ми виявили, що всі респонденти

погодилися з твердженням: «Щоб досягти чогось у житті необхідно вміти ставити перед собою цілі». Молоді люди усвідомлюють, що продуктивна діяльність залежить від сформованих цілей та наявності певної мети для досягнення результату. На ствердження «Я вважаю що краще ставити перед собою цілі не дуже важкі, але і не дуже прості» погодилося більшість опитуваних (27 з 34 осіб). А на вислів «Я активна людина» респонденти поділилися майже порівну (18 осіб погодились, а 16 не погодились).

Після внесення та підрахунку даних ми можемо побачити як молоді люди ставлять цілі, які засоби вони використовують для досягнення мети і чи можуть вони досягти необхідного результату. У наведених гістограмах ми зазначили у процентному співвідношенні результати опитування:

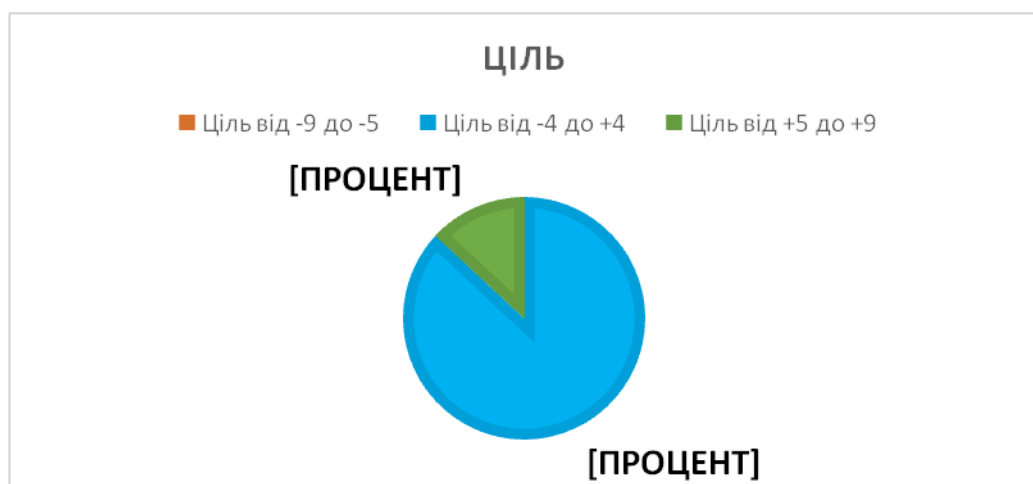


Рис.2.3 Розподіл результатів по шкалі «Ціль» (у % співвідношенні).

Більшість респондентів нашої групи (87%) у шкалі «Ціль» отримали результат від -4 до +4. Це свідчить про те, що молоді люди іноді ставлять перед собою необґрунтовані цілі. Вони мають складнощі з вибором своєї мети, легко приймають поради із зовні, користуються підказками оточення. Ці люди схильні до пустого проведення часу, а для того, щоб підготувати себе до активної діяльності, необхідно докласти силу волі.

Лише 13% опитуваних отримали результат від +5 до +9, що є оптимальним результатом. Ці особи вміють ставити реальну досяжну мету.

Вони вмотивовані на досягнення успіху. Майже все що вони роблять, можуть пояснити з точки зору доцільності. Не схильні до пустого проведення часу. Рішучі та наполегливі у досягненні своєї мети.

Далі розглянемо показники у шкалі «Засіб».

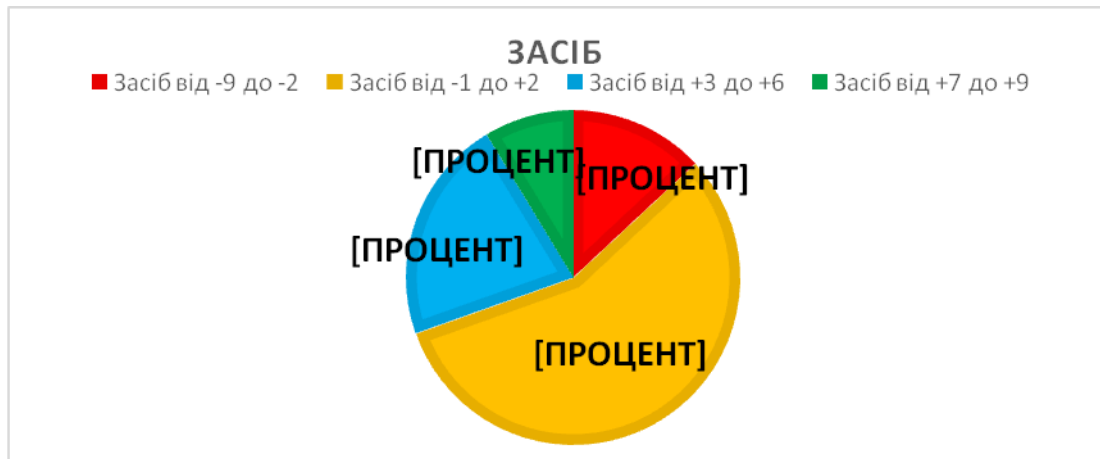


Рис. 2.4 Розподіл результатів по шкалі «Засіб» (у % співвідношенні).

Найбільшу частку 56% займає результат від -1 до +2. Це свідчить про те, що більшість людей із нашої групи періодично стикаються із труднощами у виборі засобів (на сам перед мова іде про психологічні бар'єри). Причиною такої скутості часто є саме відсутність конструктивної досяжної мети. Також одним із факторів такої поведінки є комплекс причин, який можна назвати «страхом самовираження».

На другому місці по кількості балів (22%) займає шкала від +3 до +6. Цей результат є оптимальним. Людина досить вільна у виборі засобів, поведінка настільки спонтанна, наскільки цього вимагає ситуація. Ці особистості мають добрий енергетичний потенціал. Неагресивні, але і не конформні. Поведінка не блокується комплексами, підозрами, негативізмом.

Показники від -9 до -2 отримало 13% опитуваних. Ці люди відчувають хронічну нестачу сили для досягнення поставлених цілей. Вони мають низький енергетичний потенціал, переважає парасимпатична складова нервової систем, конформність, сильно залежать від ситуації та інших людей (в першу чергу від їх думок). Ці люди мають велику кількість психологічних

комплексів, які заважають їм використовувати на 100% свій внутрішній потенціал.

Протилежним є показник від +7 до +9, в нашій групі це 9%. Поведінка цих людей є надмірно спонтанною. Вони не шукають допомоги від оточуючих, вважають за краще ними керувати. У своїх діях ці особи не тільки не звертають увагу на наявні стандарти поведінки, але і часто діють всупереч їм. Мають підвищену агресивність, що виявляється як у відкритій формі, так і у прихованій.

Щодо шкали «Результат», то більшість респондентів отримали результат від -4 до +4, що є оптимальним. Це свідчить, що молоді люди вміють тверезо оцінювати результати своєї діяльності, вони не переоцінюють, та не недооцінюють підсумки. Вони об'єктивно відносяться до інших людей та подій у їхньому житті.

Показники від -9 до -5 отримало 17% опитуваних. Ці люди схильні переоцінювати результати своєї діяльності. Успіх викликає відчуття сильної радості, а невдачі провокують неадекватне горе. Навіть незначні події здатні викликати справжнє потрясіння. Доволі часто у цих людей підвищена тривожність.

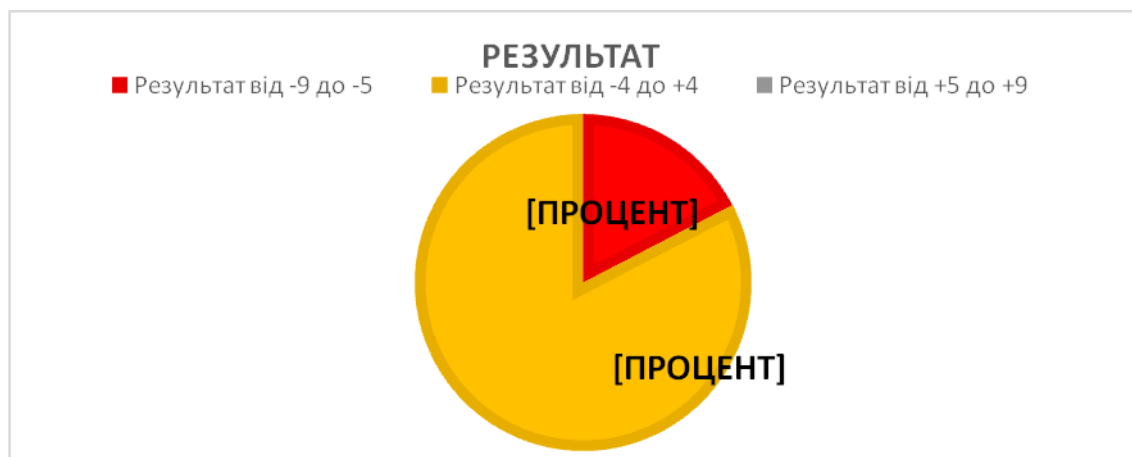


Рис. 2.5 Розподіл результатів по шкалі «Результат» (у % співвідношенні).

Підводячи підсумки роботи з цією методикою ми можемо сказати, що більшість молодих людей з нашої опитуваної групи мають складнощі у

постановці мети. Їм важко знаходити необхідні засоби, внутрішні переконання, мотивацію для пошуку і реалізації своїх цілей. Л.В. Помиткіна у своїй статті «Вибір стратегій досягнення життєвих цілей студентами як психологічна проблема» також дослідила, що більшість студентської молоді не визначилися із стратегічними життєвими цілями, вони не вміють обирати відповідну конструктивну стратегію для досягання своєї мети. Молоді люди не усвідомлюють необхідність у прийнятті відповідальних рішень, які необхідні у побудові життєвого шляху [22, с. 93].

На щастя є частка людей які вміють ставити перед собою цілі, знають як їх реалізувати та досягають необхідного результату. Але для того, щоб таких людей було більше у ВНЗ треба розробити та впровадити психолого-педагогічне забезпечення з розвитку студентів у сфері постановки життєвих цілей та вміння брати відповідальність за свої рішення.

З метою визначення сприйняття та дотримання норм здорового способу життя молодими людьми, нами було створено та використано анкету «Здоров'я та здоровий спосіб життя». У результаті обробки даних ми змогли побачити, який сенс молодь вкладає у поняття «здоровий спосіб життя». Так, респондент В. позначає, що «ЗСЖ – це стан повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя». Респондент А. дає таке визначення: «У це поняття я вкладаю все: здорове харчування, відсутність шкідливих звичок, підтримка психічного, духовного та фізичного здоров'я, догляд за тілом та ін.». Наведемо ще одне визначення опитуваної Н.: «Здоровий спосіб життя – це спосіб життя, який сприяє збереженню, зміцненню й відновленню здоров'я».

На питання «Що може завадити вам дотримуватися здорового способу життя» молоді люди зазначили: недостатня мотивація, лінь, слабка сила волі, відсутність цілей, нестача часу, відсутність підтримки з боку ближнього оточення. А на протилежне питання «Що може допомогти у дотриманні здорового способу життя?» більшість респондентів зазначили саме наявність мотивації та підтримка з боку рідних людей.

Респонденти за шкалою від 1 до 10 (де 1 – це погане самопочуття, а 10 – відмінне) оцінили свій актуальний стан здоров'я в середньому на 7,4.

Також нашим досліджуваним було запропоновано оцінити у відсотковому співвідношенні значущість різних факторів, які можуть ефективно допомогти змінити свій спосіб життя на більш здоровий. Їх можна віднести до двох груп: «внутрішні фактори підтримки» (впевненість у власній силі, вольові зусилля самої людини, поліпшення самопочуття та досягнення бажаних результатів) та «зовнішні фактори» (соціальна підтримка та зовнішні стимули (заохочення та покарання)). Розподіл даних наведено у наступній гістограмі:



Рис. 2.6 Розподіл значущих факторів у %.

З розподілу даних ми бачимо, що значення факторів, які віднесені до внутрішніх значно вищі, ніж зовнішні фактори. Це може свідчити про те що молоді люди готові брати на себе відповідальність за власний стан здоров'я. Вони здебільшого покладаються на потенціал власної особистості. У контексті прилучення молоді до здорового способу життя така тенденція сприяє тому, що при вирішенні зміни власного життя на здоровий людина зможе бути стійкою до можливого негативу з боку оточуючих.

Досліджуваним було також запропоновано оцінити значущість дванадцяти мотивів, що спонукають людину дотримуватися здорового способу життя і оцінити їх від 1 до 10.



Рис. 2.7 Розподіл значущих мотивів у %.

Як бачимо з гістограми, молоді люди найнижче оцінили мотиви, що відносяться до зовнішньої мотивації, а саме: бажання бути прийнятим у певній групі, мода на здоровий спосіб життя та сімейні традиції. І найвище оцінили такі мотиви: ведення здорового способу життя як частина турботи про себе, незадовільний рівень самопочуття, турбота про своє активне довголіття, турбота про власних (майбутніх) дітей та необхідність міцного здоров'я для досягнення інших цілей. Ці мотиви відносяться до проєктивних та внутрішніх мотивів. Що підтверджує те, що вони є більш дієвими для особистості. Ми згодні з О.Захарко яка у своїй статті «Внутрішня мотивація як психологічний феномен» зазначає, що інтринсивно мотивована діяльність супроводжується відчуттям радості, задоволенням від процесу та інтелектуальною насолодою. Внутрішня мотивація включає в себе крім спонукальних чинників поведінки, ще якість виконаної діяльності та переживання які супроводжують особистість у процесі виконання завдання, а також, які наслідки мотивації будуть для подальшого саморозвитку особистості [12, с. 148].

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз теми та емпіричне дослідження дозволило нам сформулювати наступні висновки:

1. Здоров'я є функціональним станом, що складається з багатьох компонентів і є необхідним критерієм для успішної продуктивності, активної та креативної життєдіяльності людини. Здоровий спосіб життя – це діяльність яка спрямована на підтримання та оптимізацію стану здоров'я особи, це свідоме прагнення до змін у житті задля реалізації своєї мети. Ця діяльність передбачає від суб'єкта активної позиції, формування мотивації та сили волі на шляху до переходу від колишнього способу життя на здоровий.

2. Ми виявили, що для молодих людей мотивація є важливим компонентом у прилученні до здорового способу життя. Ми розглянули: внутрішню, зовнішню, реактивну та проєктивну мотивацію. Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у молоді розглядається на рівні фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я особистості.

3. У своєму дослідженні ми дослідили, що здоров'я для молодих людей є важливою цінністю. Для того щоб залучитися до культури здорового способу життя молодим людям необхідна можливість отримання додаткових знань з цього питання та вміння контролювати свої дії, проявляти силу волі на шляху до досягнення мети. Нажаль, більшість молодих людей мають складнощі у постановці життєвої мети. Їм важко знаходити засоби, внутрішні переконання, мотивацію для пошуку і реалізації своїх цілей.

4. Встановлено, що залучення молодих людей до здорового способу життя стимулюють внутрішні та проєктивні мотиви. Зовнішні мотиви мають найменший вплив на молодих людей. Це свідчить про те що молоді люди готові брати на себе відповідальність за своє життя та власний стан здоров'я. Вони можуть об'єктивно оцінити результати своєї діяльності. Здебільшого вони покладаються на потенціал власної особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев В.А. Психология здоровья. Основы психологии здоровья. Книга 1 : Концептуальные основы психологии здоровья. СПб : Речь, 2006. 384 с.
2. Андриученко Т., Вакуленко О., Волков В., Дзюба Н., Коляда В., Комарова Н., Пеша І., Тілікіна Н. Формування здорового способу життя молоді. *Навчально-методичні рекомендації. 2-ге вид.* К.: Бланк-Прес, 2019. 120 с.
3. Балабанова Л. М. Моделі формування здорового способу життя: психологічний аналіз у контексті цінностей і норм. *Український психологічний журнал.* 2018. №4. С. 7-18. – URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2018_4_3. (Дата звернення 19.01.2021).
4. Бурлакова І. А. Поняття здоров'я. *Вісник Університету банківської справи національного банку України.* 2012. №3 (15). С. 324-327.
5. ВВОЗ. URL: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution>. (дата звернення: 03.02.2021)
6. Гавришко С.Г. Проблема готовності майбутніх учителів до формування здорового способу життя молодших школярів. *Вісник Мукачівського державного університету. Педагогіка та психологія.* Мукачіво, 2018. №2 (8). С. 80-83.
7. Дмитрієва О. В. Сутність поняття здоров'я в науковій літературі Сполучених штатів Америки. *Наукова скарбниця освіти Донеччини.* Донецьк. 2011. № 2 (9). С. 116-119.
8. Долинський Б. Т. Визначення сутності поняття "здоров'я" та його роль у професійній діяльності вчителя початкової школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів, 2016. Вип. 136. С. 63-67.
9. Донець І. О., Гальонко Л. П., Кузнецов М. Г., Міненко А. О. Питання щодо базових складових формування здорового способу життя дітей та

молоді. *Вісник Чернігівського педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів. 2013. Вип. 107.

10. Дудорова Л.Ю. Педагогічні умови формування ціннісної орієнтації студентів на здоровий спосіб життя. *Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті*. 2017. С. 37-40

11. Жданова І.В. Психосоматичні аспекти розвитку тілесного потенціалу здоров'я. *Особистість, суспільство, закон : тези доп. учасників міжнар. наук.-практ. конф., присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (25 квіт. 2019 р., м. Харків, Україна)*. МВС України, Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків. 2019. С. 177- 179.

12. Захарко О. Внутрішня мотивація як психологічний феномен. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2008. № 3. С. 143-150. URL:

<http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/27475/17-Zakharko.pdf>. (дата звернення: 03.03.2021)

13. Карпюк Р., Петрик О. Формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді в контексті вивчення шкільного предмета «Основи здоров'я». *Педагогічний часопис Волині*. 2016. № 2 (3). С. 114-119

14. Коношенко С. В. Формування здорового способу життя у підлітків. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2007. № 7. С. 67-69.

15. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навчальний посібник/ за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

16. Мельничук І. М., Сапіжак М.І. Мотивація формування здорового способу життя серед різних категорій населення. *Медсестринство*. №2. URL:

<https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/nursing/article/download/5102/4705/1880>
3. (дата звернення: 29.01.2021)

17. Мунтян В. С. Особенности формирования положительной мотивации студентов к физическому воспитанию. *Вісник Чернігівського педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів. 2012. Вип. 98. (Серія “Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт”). URL: http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/vchdpu/2012_98_1/Munt.pdf. (дата звернення: 17.01.2021)

18. Носко М. О., Грищенко Ю. М. Формування здорового способу життя: навч. посібник. К. : МПЛеся, 2013. 160 с.

19. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя. *Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми)*. Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 476 с.

20. Охрімчук Т. Г., Назаревич В. В. Психологічні особливості формування мотивації до здорового способу життя у підлітків. *Соціально-гуманітарний вісник*. 2018. Вип. 24. С. 24-25. URL:

http://nbuv.gov.ua/UJRN/sochumj_2018_24_13 (дата звернення: 21.01.2021)

21. Підлужна О.П. Система цінностей як основа формування культури споживання. *Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська Академія»*. 2009. С. 73-77. URL:

http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/3984/Pidluzhna_Systema_innoste.pdf. (дата звернення: 09.03.2021)

22. Помиткіна Л. В. Вибір стратегій досягнення життєвих цілей студентами як психологічна проблема. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2014. № 22. С. 89-94. URL:

<https://pedosvita.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/61>.

(дата звернення: 03.03.2021)

23. Савчук П., Бакіко І., Ковальчук В., Савчук С. Здоров'я та здоровий спосіб життя людини: погляди, думки, висновки. *Історичні, філософські, правові й кадрові проблеми фізичної культури та спорту*. 2018. С. 11-17 – URL: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-01-11-17>. (дата звернення: 20.01.2021).

24. Устянська О.В., Поліщук Л.М., Радаєва І. М. *Педагогіка у вирішенні соціальної проблеми охорони здоров'я та безпеки. Педагогіка безпеки*. 2017. №2. С. 71-81

25. Черникова Е. Б. Формирование мотивации здорового образа жизни у школьников URL: http://www.jeducation.ru/6_2009/12.html. (дата звернення: 05.01.2021)

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

я, Льова Анастасія Марківна,
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

4.03.20
(дата)


(підпис)

Анастасія Льова
(ім'я, прізвище)

Додаток 2

Авторська анкета "Здоров'я та здоровий спосіб життя"

Доброго дня, ми просимо Вас прийняти участь у дослідженні, яке стосується вивчення Вашого розуміння здоров'я і здорового способу життя (їх місце у житті людини, компонентів, особливостей переходу до більш здорового способу життя). Дослідження є анонімним і ми просимо Вас бути щирими, бо нам важливо знати саме Вашу думку. Пам'ятайте, вірних або невірних відповідей немає. Якщо у Вас виникнуть додаткові питання, Ви можете задати їх інструктору. Дякуємо за участь.

Вкажіть, будь ласка:

Вашу стать _____ Вік _____

Ви живете з батьками/ окремо від батьків (підкресліть необхідне).

Чи намагалися ви раніше змінювати свій спосіб життя на здоровий?

1. Оцініть свій актуальний рівень здоров'я (за шкалою від 1 до 10)

Погане 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Відмінне

2. Здоров'я для Вас є

а) метою;

б) засобом.

3. Вкажіть, будь ласка, чи хворіли Ви чимось у цьому році? Якщо так, скільки разів?

4. Оцініть, будь ласка, за шкалою від 1 до 10 ступінь злиття перерахованих факторів на стан здоров'я людини:

Фактор	Оцінка
спадковість	
Спосіб життя	
Рівень медичного обслуговування	
Рівень життя (соціальне і матеріальне благополуччя)	
Умови навколишнього середовища	
Інше _____	

5. Вкажіть, будь ласка, чи підтримуєте Ви такі режими і в якій мірі:

	Супінь										
	Не підтримую	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
режим сну	Не підтримую	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
режим харчування	Не підтримую	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

друзів)											
Впевненість у власних силах	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Вольові зусилля самої людини	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Поліпшення самопочуття і досягнення бажаних результатів	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Зовнішні стимули (заохочення, покарання від інших людей)	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
Інше _____	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

10. Оцініть, будь ласка, за шкалою від 1 до 10 значимість кожного з мотивів, які можуть спонукати людину на ведення здорового способу життя:

Мотиви	Оцінка
Незадовільний рівень самопочуття	
Рекомендації лікаря	
Приклад значущих людей (кумирів, членів сім'ї, друзів)	
Наявність захворювання у людини чи у кого-небудь з його близьких або друзів	
Страх хвороби, смерті	
Турбота про своє активне довголіття	
Сімейні традиції	
Мода на здоровий спосіб життя	
Бажання бути прийнятим в певній групі	
Турбота про власних (майбутніх) дітей	
Необхідність міцного здоров'я для досягнення інших цілей (спортивних, професійних і т. і.)	
Ведення здорового способу життя як частина турботи про себе	
Інше _____	