

УДК 159.947.5:304.3:613-053.67/.81
DOI: [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).5)

Олександра БАЛАН, асп.
ORCID ID: 0009-0001-8043-9149
e-mail: redbull.aleksandra@gmail.com
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, Україна

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Вступ. Розглянуто питання здорового способу життя, його значення, чинники, що сприяють його формуванню, а також засоби та методи за допомогою яких даний процес стає можливим. Розпочинати формування здорового способу життя, бажано з раннього віку, оскільки найміцніше необхідні якості прививаються, саме у дитячому віці. Надалі здоровий спосіб життя гарантуватиме гармонійний розвиток особистості, повноцінну життєдіяльність, активне довголіття та поліпшення адаптивних можливостей організму. Метою статті було розкрити значення здорового способу життя, а також засоби та методи його формування у осіб молодого віку в період навчання у закладах вищої освіти. Адже питання здорового способу не втрачає своєї актуальності, а навпаки, з кожним роком постає дедалі гостріше. Також неможливо залишити поза увагою той факт, що протягом навчання у закладах вищої освіти спостерігається помітне зниження рівня здоров'я через значне навчальне навантаження та зміни побутових умов.

Результати. Підтверджено особливу важливість формування здорового способу життя у осіб молодого віку, що здобувають вищу освіту, та визначено чинники, які справляють вплив на формування здорового способу життя. Доведено, що за рахунок здорового способу життя збільшується можливість досягнення життєвого успіху, адже саме здорова особистість більше налаштована на досягнення бажаного результату.

Висновки. На підставі аналізу наукової літератури встановлено необхідність активної роботи з організації системної діяльності в умовах закладу вищої освіти, що полягає у засвоєнні на практиці оздоровчих технологій, створенні, здійсненні та вдосконаленні власної оздоровчої системи протягом навчання. Важливим регулятором життєдіяльності та поведінки загалом виступають цінності й ціннісні орієнтації. Чільне місце посідає мотивація щодо збереження здоров'я, його поліпшення та дотримання правил здорового способу життя. Перспективи подальших наукових досліджень полягають у визначенні найбільш ефективних оздоровчих методик та їх впровадженні до освітньої програми.

Ключові слова: здоров'язбережна поведінка, мотивація, повноцінна життєдіяльність, ціннісні орієнтації.

Вступ

Актуальність дослідження. Науковці (Косівська, & Ровний, 2015) зазначають, що питання здорового способу життя не втрачає своєї актуальності, а навпаки – з кожним роком постає все більш гостро перед сучасним молодим поколінням. Збереження та поліпшення здоров'я, на думку вчених, є соціальним завданням українського суспільства, що набуло надзвичайно важливого значення. Оскільки підготовка висококваліфікованих кадрів просто неможлива без достатнього рівня здоров'я та високого рівня працездатності, можна говорити про те, що формування здорового способу життя та позитивного ставлення до нього є однією з найактуальніших проблем сьогодення (Гуртова, & Безгребельна, 2017).

Дослідник Антонюк (2020) здоровий спосіб життя вважає необхідним та важливим компонентом в освітньому просторі, адже така індивідуальна система поведінки, власне звичок кожного окремого індивіда, забезпечує йому необхідний рівень життєдіяльності та збільшення тривалості життя. Основними ж принципами, за яких відбувається формування здорового способу життя, на думку вченого, є принципи усвідомленості, активності, доступності, динамічності та індивідуальності.

У роботі (Мекед, Рябенко, & Жара, 2019) зазначено, що низький рівень здоров'я сучасного українського населення викликає неабияке занепокоєння та вимагає пошуку і впровадження нових підходів до формування ціннісних орієнтацій молоді щодо власного здоров'я та питань його збереження. Бойко (2015) у своїй роботі вказує на те, що в сучасній педагогічній теорії та практиці проблема формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя посідає одне з пріоритетних місць. Мекед (2019) впевнена, що найважливіша роль у збереженні та формуванні здоров'я належить самій людині, способу її життя, системі цінностей, настановам, рівню гармонізації внутрішнього світу та стосунків з оточенням. Омельченко (2017) говорить про те, що, оскільки джерелом лідерства в царині охорони здоров'я стають численні зацікавлені сторони, то велику відповідальність саме в межах пропаганди здорового

способу життя, повинні взяти на себе заклади вищої освіти, адже саме вони визначають основні напрями соціалізації молоді. Деякі дослідники (Черевко, & Індиченко, 2016) вважають, що педагоги закладу вищої освіти як активні учасники збереження та зміцнення здоров'я у державному, суспільному та особистісному рівнях у процесі своєї професійної діяльності повинні формувати готовність здобувачів вищої освіти до здоров'язбережної діяльності та популяризувати здоровий спосіб життя. Л. Рибалко (2017) натомість у своїй роботі вказує, що сформовані фізичний, психічний та духовний складники здоров'я у молодого покоління українців є запорукою їхньої професійної досконалості, гарантом реалізації фахових умінь, чинником працездатності протягом життя. **Метою роботи** є визначити значення здорового способу життя, а також засоби та методи його формування у осіб молодого віку в період навчання у закладах вищої освіти.

Результати

Науковці (Косівська, & Ровний, 2015) найважливішим завданням вищої школи вважають усебічний розвиток особистості, а саме – розвиток фізичних та духовних сил. Заклади вищої освіти сприяють залученню здобувачів вищої освіти до систематичних занять фізичними вправами, формування рухових навичок та стійких звичок до занять фізичною культурою, виховання у молодих людей колективізму, патріотизму та цілеспрямованості, поліпшення їх підготовки до професійної діяльності. Оскільки викладачі закладів вищої освіти виступають активними учасниками зміцнення та збереження здоров'я на державному, суспільному та особистісному рівнях, то вони зобов'язані формувати готовність здобувачів вищої освіти до діяльності, яка створює та зберігає здоров'я. Застосування різних форм організаційно-виховної, волонтерської роботи, нових технологій стосовно збереження власного й колективного здоров'я сформує відповідні умови, за яких молоді люди будуть спроможні взяти на себе відповідальність за власні дії, вчинку, справи та слова стосовно дотримання здорового способу життя (Бондаренко, 2015).

На жаль, за свідченнями Бойко (2015) у сучасній педагогічній практиці процес збереження та зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, а також формування цінності здорового способу життя часто буває фрагментарним та має суто формальний характер. Відповідно, більшість молодих людей мають недостатньо сформоване ціннісне ставлення до власного здоров'я, а також бажання та вміння піклуватися про нього. Проте загалом суспільство здатне впливати на формування здорового способу життя молодого покоління. Досягти цього можливо завдяки створенню оптимальних умов, що сприятимуть духовному та психологічному розвитку (Шепітько, Борута, & Валерійович, 2020). На жаль, у сучасних навчальних умовах процес формування власне культури здоров'я досить складний та потребує комплексного вирішення. Дослідники (Черевко, & Індиченко, 2016) вважають, що наразі питанням духовного оздоровлення молодих людей не приділяється достатньої кількості уваги. Загалом здоров'я молодим людям варто розглядати таким чином, де першим та основним аспектом буде духовний, потім психічний і нарешті – фізичний.

Мехед (2019) зазначає науково-практичні засади створення та ефективного функціонування соціально-педагогічної системи взаємодії соціальних інститутів суспільства з такими базовими аспектами, як освітній, що реалізується через інститути освіти, фізичної культури, сім'ї та охорони здоров'я (має на увазі реалізацію педагогічних і психологічних умов щодо здоров'язбережної компетенції); виховний, що реалізується через інститути освіти, науки, охорони здоров'я, засобів масової інформації, та культури (пов'язаний із формуванням позитивної мотивації щодо збереження свого здоров'я та здоров'я інших людей), а також практичний аспект, направлений на втілення в життя мети та завдань оздоровчих заходів.

На думку Косівської та Ровного (2015), здоровий спосіб життя – це система форм життєдіяльності, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я. Формування здорового способу життя розпочинається з раннього віку, адже найбільш міцними є ті якості, що прищеплюються в дитинстві, вони будуть активно впливати на весь подальший процес формування особистості. Батьки в процесі виховання власних дітей із метою прищеплення їм здорового способу життя часто застосовують різні психологічні механізми, такі як механізм підкріплення, тобто заохочення або ж покарання за поведінку, яку вважають правильною чи неправильною відповідно. Таким чином, відбувається формування системи ціннісних норм, стандартів та життєвих планів, дотримання яких поступово стає внутрішньою потребою. За умови, якщо ці плани й стандарти реалістичні, то їх реалізація підвищить рівень особистої самоповаги та дозволить сформувати позитивний "Я-образ". Якщо плани й стандарти старшого покоління не співвідносяться з наявними можливостями дитини, не зауважують її схильностей та інтересів, а в разі невдачі – виникають проблеми із самовизначенням, то знижується рівень самоповаги та втрачається віра в себе (Рибалко, 2017).

Також здоровий спосіб життя можна визначити як діяльність людини, спрямовану на збереження та зміцнення її здоров'я. Здоровий спосіб життя зумовлений особливостями соціокультурного розвитку, цінностями, що переважають у соціумі, та загальним рівнем моральності людей. Здоровий спосіб життя забезпечує гармонійний розвиток усіх сфер особистості, активне довголіття, повноцінну життєдіяльність та поліпшення адаптивних можливостей організму (Омельченко, 2017).

У широкому значенні під здоровим способом життя розуміють динамічне буття особистості, що відображає позитивне ставлення до здоров'я як цінності, спрямоване на самозбереження й самореалізацію у різних сферах життя, яке справляє позитивний вплив на творчу активність особистості. У вузькому ж значенні здоровий спосіб життя слід розуміти як сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, темпу й режиму життя, що спрямовані на формування, зміцнення, збереження та відтворення здоров'я під час процесу навчання, спілкування, виховання, праці та відпочинку, а також у процесі майбутньої професійної діяльності (Бойко, 2015).

Рибалко (2017) здоровий спосіб життя розглядає як сукупність раціональних методів, направлених на поліпшення здоров'я та гармонійний розвиток особистості. Такий підхід забезпечує формування здорового способу життя під час освітнього процесу за рахунок оновлення методики та змісту навчання через використання нових педагогічних технологій. Найефективнішими педагогічними умовами формування здорового способу життя визначено: визнання питання здоров'я та здорового способу життя пріоритетними проблемами суспільства у нормативних документах про освіту, наявність навчальних дисциплін за цією тематикою, проведення руханок, флеш-мобів, форми та методи навчання, які сприяють здоров'ю, контроль та корекція знань здобувачів освіти щодо зазначеної тематики.

Омельченко (2017) пише про те, що формування здорового способу життя – процес динамічний, невід'ємна складова частина процесу соціалізації, що являє собою систему стихійних, цілеспрямованих впливів на особистість та, відповідно, зумовлює високий рівень сформованості її компетентності у питаннях збереження здоров'я, а також позитивне ставлення до самого себе, власної життєдіяльності та навколишнього середовища.

Важливими чинниками формування здорового способу життя виступають насамперед: ведення сприятливої для здоров'я державної політики, створення сприятливого середовища на основі соціоекологічного підходу до здоров'я; підвищення активності громади та активізація молодіжної участі, формування особистісних навичок за допомогою інформування, спеціальної освіти й навчання; переорієнтація системи охорони здоров'я з урахуванням проблем здорового способу життя (Адаменко, Литвиненко, & Борецька, 2019). Натомість на відтворення здорового способу життя та формування здоров'язбережувальної поведінки позитивний вплив справляє здорове соціальне середовище, що урівнює проблеми суспільства та людини, опосередковує наявність соціальних норм та цінностей. Загалом як аудиторні заняття, так і позааудиторні заходи спрямовані на підтримку середовища, у якому здоров'я є найвищою цінністю (Мехед, 2019).

На думку Вакуленко (2016), найефективнішими формами роботи з молодим поколінням стосовно популяризації здорового способу життя є масові інформаційно-профілактичні заходи, фестивалі, форуми, конкурси соціальних робіт і проєктів, спортивні та навчально-інформаційні заходи, поширення інформаційних матеріалів, організація змістовного дозвілля та активного відпочинку, впровадження соціальних проєктів на локальному рівні за участю молоді.

Важливо також, щоб навчання здорового способу життя було систематичним та сприяло гармонійному розвитку психофізичних здібностей молодих людей. Отже, обов'язково повинна спостерігатись взаємопогодженість знань, умінь та навичок у молодих людей, що й

гарантуватиме надалі необхідний рівень їхньої моралі, духовності та загалом працездатності. Досягнення цієї мети можливе за рахунок знань основних положень фізіології, психології, соціології та деяких інших суміжних дисциплін, адже набуті знання забезпечать свідоме ставлення до власного здоров'я та, відповідно, його збереження, зміцнення та формування (Шепітько, Борута, & Валерійович, 2020).

До факторів, які забезпечують здоровий спосіб життя, належать: гармонія з навколишнім середовищем, оптимальна рухова активність, повноцінне харчування, умови праці та навчання, побут, відсутність шкідливих звичок, нормальний психологічний мікроклімат у сім'ї та колективі, панівна установка на пріоритетну цінність здоров'я, самоосвіта та самовиховання у питаннях збереження здоров'я (Бойко, 2015). Натомість збереження здоров'я передбачає процес життєдіяльності, спрямований на засвоєння та застосування інформації, яка поєднує у собі основні складники діяльності зі збереження здоров'я і формування правильних цінностей, фундаментальних для здорової особистості (Янцаловський, 2021). Мехед, Рябченко та Жара (2019) вважають визначним вплив освітнього середовища, заснований на принципах збереження та розвитку здоров'я, стимулювання позитивних процесів фізичного, психічного, духовного та інтелектуального розвитку, показниками якості якого визначають динаміку стану здоров'я, а також рівень навченості та виховання. Під час навчальної діяльності важливо розуміти, що за умови створення конкретних організаційно-педагогічних умов можливе формування установок на діяльність, що мотивує до збереження здоров'я. Цей процес розпочинається з актуалізації проблеми здоров'я та його суттєвих ознак, тобто: цілісності, системності, багатокomпонентності; співвідношення структурного та динамічного аспектів здоров'я; рівнів здоров'я; взаємозалежності і взаємообумовленості благополуччя. Звісно, сприяння здоров'ю відбувається як за рахунок самої людини, так і за рахунок керівництва з боку соціуму (Бондаренко, 2015).

Загалом розв'язання проблеми формування здорового способу життя вимагає чіткого усвідомлення молодими людьми того, що з метою зміцнення фізичного й психічного здоров'я та соціального благополуччя варто чітко дотримуватись правил здорового способу життя. Те, що сприятиме зміцненню здоров'я, надасть змогу легше переносити фізичні та психічні навантаження протягом адаптації до нових умов навчання, а також зберігати активність і високий рівень працездатності. Ці правила обумовлюються індивідуальними особливостями кожної молодої людини, їхніми потребами та мотивами, нахилами та можливостями. Надалі вони передбачатимуть сформованість знань, умінь та навичок щодо способу організації життєдіяльності (Пляка, Ольховська, & Гавриш, 2017).

Учені Черевко та Індиченко (2016) кажуть про те, що від рівня культури людини залежить збереження та відтворення її особистого здоров'я. Крім системи знань про здоров'я, культура здоров'я повинна включати й відповідну поведінку, спрямовану на його збереження. Отже, важливо формувати таку поведінку під час роботи з молодими людьми. Шепітько, Борута та Валерійович (2020) також зазначають, що поведінка людини є надзвичайно важливою для здоров'я, адже чинить безпосередній вплив на нього через спосіб життя або ж опосередкований – через економічні чи соціоекономічні умови. Самі поведінкові чинники можуть бути сприятливими або ж шкідливими для здоров'я залежно від вибору способу життя. Вплив на поведінку людини можливий за рахунок зусиль самої людини, сім'ї та суспільства загалом.

Бойко (2015) поняття способу життя визначає як діяльність людини, детерміновану умовами певної суспільно-економічної формації, рівнем життя, способом виробництва, сукупністю природно-географічних та суспільно-історичних умов, ціннісних установок, притаманних окремим індивідам, соціальним групам або ж суспільству загалом. З позиції системного підходу, спосіб життя – це цілісне явище, що поєднує типові види життєдіяльності суспільства та індивіда, сформоване в процесі інтеграції цілей, мотивів, ціннісних орієнтацій, наполегливості, волі, емоційної оцінки досягнень, досвіду втілення у життя способів та форм щодо організації власної життєдіяльності.

Формування позитивної установки на активну підтримку здоров'я – один зі шляхів, що певною мірою здатен забезпечити розв'язання проблеми здоров'я здобувачів вищої освіти. Загалом формування ціннісних орієнтирів молодих людей щодо збереження здоров'я вважається основою концепції формування здорового способу життя та культури дозвілля (Гуртова, & Безгребельна, 2017).

Бойко (2015) також найбільш значущим регулятором життєдіяльності та поведінки людей вважає саме цінності та ціннісні орієнтації. Ціннісні орієнтації прямо залежать від установок особистості, оскільки як одні, так й інші виникають на основі потреб й конкретних ситуацій, також ціннісні орієнтації та установки особистості регулюють взаємини між особистістю та суспільством.

Постійно спостерігається зростання вимог до людини та обсягу її діяльності, що, у свою чергу, вимагає значного підвищення фізичного й духовного потенціалу. Косівська та Ровний (2015) вважають, що високий рівень здоров'я визначає можливість освоєння людиною інших цінностей, адже він – основа, відсутність якої робить сам процес розвитку людини малоефективним. Ціннісні орієнтації стосовно власного здоров'я, які домінують у молодіжному середовищі, прямо залежать від характеру ідеалів та авторитетів, які визначають спрямування у духовному світі конкретної молодіжної групи. Зважаючи на постійне зниження духовного потенціалу та здоров'я молодих людей, особливо щодо підлітків, гостро постає питання формування у них здорових звичок та здорового способу життя загалом (Мехед, Рябченко, & Жара, 2019).

Компоненти формування здорового способу життя, вважають Адаменко, Литвиненко та Борецька (2019), розподіляються на змістовий, мотиваційний та діяльнісний. Надзвичайно важливим є змістовий компонент, а саме усвідомлення молодими людьми сутності культури здоров'я, засвоєння необхідного обсягу знань, умінь та навичок щодо його формування, а також наявність розуміння того, що збереження та зміцнення здоров'я можливе за комплексної його реалізації на фізичному, психічному, соціальному та духовному рівнях. Свідоме ж розуміння молодими людьми здоров'я як найвищої цінності досягається за рахунок мотиваційного компоненту, що стає можливим у разі системної роботи з вдосконалення та прагнення молодої людини до здорового й щасливого довголіття. Щодо діяльнісного компоненту, реалізується він за організації системної роботи в умовах закладу вищої освіти і полягає у засвоєнні на практиці оздоровчих технологій, створенні, здійсненні та вдосконаленні власної оздоровчої системи протягом навчання.

Загалом низький рівень мотивації до збереження власного здоров'я, на думку Янцаловського (2021), виступає одним із чинників погіршення стану здоров'я серед сучасної молоді, що зумовлено високим рівнем емоційного виснаження під час навчання. Саме мотивація є ключовим елементом будь-якої діяльності.

Мотивація – це сукупність психологічних процесів, цілеспрямована діяльність людини, яка визначає: швидкість, динамічність роботи, її скерованість та результативність виконання. Процес формування відбувається під дією низки чинників, які утворюють подальший напрям роботи особистості. Оскільки мотиваційна сфера поєднує: наміри, переконання, потреби та мотиви, то вона є системою, що спонукає та скеровує до подальших учинків. Мотивацію до збереження здоров'я можна визначити як комплекс установок, спрямованих на поліпшення рівня здоров'я особистості за рахунок її власних бажань та прагнень.

Також відомо, що вирішення питання щодо збереження здоров'я молодого покоління стає можливим за допомогою формування нагального пріоритету здоров'я, виховання мотивації до ведення здорового способу життя, а також уміння реалізувати отримані знання у побуті. Таким чином відбувається запровадження розвитку здоров'язбережувальної культури та залучення до цієї справи молодих людей. Оскільки вже з перших років життя необхідно привчати цінувати власне здоров'я, то особливу увагу варто приділяти дітям дошкільного та шкільного віку. Особливо актуальним є формування здоров'язбережувальної парадигми в педагогічній діяльності, адже активна мотивація до здорового способу життя безпосередньо залежить від єдності навчання та виховання (Мехед, Рябченко, & Жара, 2019).

На думку Гуртової та Безгребельної (2017), напрям соціальної поведінки в молодіжному середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху також необхідно розглядати як мотивацію стосовно формування здорового способу життя та культури дозвілля, інструмент творення бажаного іміджу та компонент успішної майбутньої кар'єри. Важливим чинником також виступає формування культурного світогляду, розважливого ставлення до власного здоров'я як значних компонентів способу життя, які справляють суттєвий вплив на досягнення кар'єрного та життєвого успіху молодих людей.

Янцаловський (2021) вважає, що розвиток мотивації однозначно потребує достатньої уваги, оскільки вона відіграє одну з провідних ролей у період ранньої юності й загалом, формує свідому та зрілу особистість. Отже, великого значення у роботі з людьми юнацького віку набуває визначення напрямів мотивів. Також цей віковий період характеризується формуванням особистісної ідентичності, роздумами про власні цінності, мрії, захоплення та соціальні контакти. Зважаючи на значення формування у молодих людей правильних цінностей та установок, які сприятимуть покращенню стану їхнього здоров'я, особливим надбанням цього періоду є формування життєвих планів, які згодом стають життєвою програмою.

Примітно, що молоді люди на сьогодні є чудово проінформованими щодо того, що корисно або шкідливо для їхнього здоров'я, мають вичерпну інформацію про захворювання та засоби їх лікування, проте вони зовсім не освічені в питанні, як саме бути здоровими. Пов'язано це з тим, що самих лише знань про елементи здорової поведінки недостатньо, необхідно мати досвід та досягнення, що ввійшли в культуру, побут та звички (Брязкало, 2020).

Дискусія і висновки

На підставі аналізу наукової літератури встановлено необхідність ведення активної роботи щодо організації системної роботи в умовах закладу вищої освіти, що полягає у засвоєнні на практиці оздоровчих технологій, створенні, здійсненні та вдосконаленні власної оздоровчої системи протягом навчання. Тобто варто запровадити навчальну та позанавчальну діяльність, спрямовану на пропаганду та формування здорового

способу життя, а також певної системи знань, умінь і навичок щодо здоров'я та самостійної організації діяльності, яка формує і зберігає здоров'я.

Перспективи подальших наукових досліджень полягають у визначенні найбільш ефективних методик формування здоров'я та їх впровадженні в освітні програми.

Список використаних джерел

- Адаменко, О. О., Литвиненко, О. М., & Борецька, Н. О. (2019). Шляхи реалізації моделі формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури у закладах вищої освіти. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*, (2), 11–15. <https://doi.org/10.33310/2518-7813-2019-65-2-11-15>
- Антонюк, О. В. (2020). Засоби формування здорового способу життя у студентської молоді. У Ю. Бобровнік, В. Вінс, Н. Ігнатенко, В. Коцур, В. Куйбіда, С. Рик, & Г. Токмань (Ред.), *Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії*: 29 (с. 86–87). Університет Григорія Сковороди в Переяславі.
- Бойко, Ю. С. (2015). *Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів* [Дис. канд. пед. наук, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини]. <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4572/1/FORMUVANNIA%20AKSIOLONICHNYKH%20USTANOVOK.pdf>
- Бондаренко, З. П. (2015). Формування здорового способу життя студентів як психолого-педагогічна проблема вищої школи. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Педагогіка і психологія*, 9(1), 51–58. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduer_2015_1_9
- Брязкало, О. Ю. (2020). Формування здорового способу життя студентської молоді. У Н. Лавська, О. Ландик, О. Литовченко, Т. Романенко, Н. Шевченко, & Т. Шейн (Ред.), *Реалізація наукового потенціалу студента вищої школи: виклики, перспективні напрями* (с. 219–222). ВП НУБіП України "Ніжинський агротехнічний коледж". https://natc.org.ua/docs/Conferencia/2020/Conferencia_mat_20200522.pdf
- Вакулєнко, О. В. (2016). Сучасні аспекти формування здорового способу життя в Україні та світі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 21(11), 114–121. <http://enpuiir.npu.edu.ua/handle/123456789/11630>
- Гуртова, Т. В., & Безгребельна, О. П. (2017). Основи здорового способу життя у фізкультурній освіті студентів ВНЗ. У Т. Бала, В. Жук, Н. Криворучко, І. Кузьменко, М. Мамешина, І. Масляк, & А. Петрова (ред.), *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* (с. 57–62). Національний університет "Львівська політехніка". <https://journals.urau.ua/hdafa-tmf/article/view/108294>
- Косівська, А. В., & Ровний, А. С. (2015). Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. У *Фізична культура, спорт та здоров'я* (с. 157–159). Харківська державна академія фізичної культури. http://nmc-pto.dp.ua/doc/2016/2016_11_02_16_51_45.pdf
- Мехед, О. Б., Рябченко, С. В., & Жара, Г. І. (2019). Аналіз факторів, що впливають на формування здорового способу життя молоді. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки*, 159(3), 262–266. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3477733>
- Мехед, О. Б. (2019). Формування здорового способу життя як важлива частина виховання та соціалізації підліткового покоління. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*, 160(4) 84–88. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3614407>
- Омельченко, Л. М. (2017). Формування здорового способу життя студентів: психологічні чинники. *Науковий вісник НУБіП України. Серія: Гуманітарні студії*, (274), 174–181. <http://journals.nubip.edu.ua/index.php/Gumanitari/article/view/9655>
- Пляка, Л. В., Ольховська, А. Б., & Гавриш, Н. Б. (2017). Практичні аспекти формування психологічних навичок здорового способу життя здобувачів вищої освіти Національного фармацевтичного університету. У О. Висоцький (ред.), *Освіта і наука в умовах глобальних трансформацій* (с. 300–301). СПД "Охотнік". <http://dspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/14220>
- Рибалко, Л. М. (2017). Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 147(2), 118–121. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2017_147%282%29_31
- Черевко, С. В., & Індиченко, Л. С. (2016). Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді. *Педагогіка вищої та середньої школи*, 3(49), 287–300. <https://doi.org/10.31812/pedag.v49i0.1203>
- Шепітько, В. І., Борута, Н. В., & Валерійович, С. Є. (2020). Мотивація молоді до здорового способу життя в сучасних умовах. У О. Ковалевська, А. Любчик, І. Мушеник, О. Плужник, Л. Поливанова, Л. Прудка, & Г. Слабкий (Ред.), *Integration of scientific bases into practice* (с. 335–337). International science group. <https://doi.org/10.46299/ISG.2020.IV>
- Янцаловський, О. Й. (2021). Психологічні засоби формування особистості як суб'єкта самозбереження. У О. М. Гомонюк (Ред.), *Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самовернення і самозбереження* (с. 227–245). ФОП Цюпак А. А. <https://elar.khmnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/11cb7de8-fa70-4ed0-9630-d1824710b6bf/content>

References

- Adamenko, O. O., Lytvynenko, O. M., & Boretska, N. O. (2019). Ways of implementing the model of forming a healthy lifestyle of student youth with the help of physical culture in institutions of higher education. *Scientific Bulletin of V.O. Sukhomlynskyi Mykolaiv National University. Pedagogical Sciences*, (2), 11-15. <https://doi.org/10.33310/2518-7813-2019-65-2-11-15> [in Ukrainian].
- Antoniuk, O. V. (2020). Means of forming a healthy lifestyle among student youth. *Problems and prospects of the development of modern science in the countries of Europe and Asia, Ukraine*, (29), 86-87. [in Ukrainian].
- Bondarenko, Z. P. (2015). Formation of a healthy lifestyle of students as a psychological and pedagogical problem of a higher school. *Bulletin of the Higher Educational Institution "Alfred Nobel University", Dnipro. Pedagogy and psychology*, 9(1), 51-58. http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdubep_2015_1_9 [in Ukrainian].
- Boyko, Y. S. (2015). *Formation of axiological attitudes towards a healthy lifestyle among students of higher educational institutions* [Candidate dissertation, Pavlo Tychyna Uman State Pedagogical University]. <https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/4572/1/FORMUVANNIA%20AKSIOLOHICHNYKH%20USTANOVOK.pdf> [in Ukrainian].
- Bryazkalo, O. Y. (2020). Formation of a healthy lifestyle of student youth. In N. Lavsk, O. Landyk, O. Lytovchenko, T. Romanenko, N. Shevchenko, & T. Shein (Eds.) *Realization of the scientific potential of a higher school student: challenges, promising directions* (219-222). NUBiP. https://nato.org.ua/docs/Conferencia/2020/Conferencia_mat_20200522.pdf [in Ukrainian].
- Cherevko, S. V., & Indychenko, L. S. (2016). Modern problems of forming a healthy lifestyle of student youth. *Higher and secondary school pedagogy*, 49 (3), 287-300. <https://doi.org/10.31812/pedag.v49i0.1203> [in Ukrainian].
- Gurtova, T. V., & Bezgrebelna, O. P. (2017). Basics of a healthy lifestyle in physical education of university students. In T. Bala, V. Zhuk, N. Kryvoruchko, I. Kuzmenko, M. Mameshyna, I. Masliak, & A. Petrova (Eds.) *Actual problems of physical education of different population strata* (p. 57-62). Lviv Polytechnic National University. <https://journals.urau.ua/hdafk-tmf/article/view/108294> [in Ukrainian].
- Kosivska, A. V., & Rovny, A. S. (2015). Formation of a healthy lifestyle of student youth by means of physical education. In *Physical culture, sports and health* (157-159). Kharkiv State Academy of Physical Culture. http://nmc-pto.dp.ua/doc/2016/2016_11_02_16_51_45.pdf [in Ukrainian].
- Mehed, O. B. (2019). Formation of a healthy lifestyle as an important part of education and socialization of the younger generation. *Bulletin of the T. H. Shevchenko National University "Chernihiv Collegium"*, 160(4) 84-88. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3614407> [in Ukrainian].
- Mehed, O. B., Ryabchenko, S. V., & Zhara, G. I. (2019). Analysis of factors affecting the formation of a healthy lifestyle of young people. *Bulletin of the T.H. Shevchenko National University "Chernihiv Collegium". Pedagogical Sciences*, 159(3), 262-266. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3477733> [in Ukrainian].
- Omelchenko, L. M. (2017). Formation of a healthy lifestyle of students: psychological factors. *Scientific journal of nules of Ukraine. Series: Liberal arts*, (274), 174-181. <http://journals.nubip.edu.ua/index.php/Gumanitarni/article/view/9655> [in Ukrainian].
- Pleaka, L. V., Olkhovskaya, A. B., Olkhovskaya, A. B., & Gavrish, N. B. (2017). Practical aspects of the formation of psychological skills of a healthy lifestyle of students of higher education of the National Pharmaceutical University. In O. Vysotskyi (Ed.) *Education and science in the conditions of global transformations* (p. 300-301). SPD. Khotnik. <http://dspace.nuph.edu.ua/handle/123456789/14220> [in Ukrainian].
- Rybalko, L. M. (2017). Pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle among student youth. *Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Pedagogical sciences. Physical education and sports*, 147(2), 118-121. http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2017_147%282%29_31 [in Ukrainian].
- Shepitko, V. I., Boruta, N. V., & Valeriyovych, C. E. (2020). Motivation of young people to a healthy lifestyle in modern conditions. In O. Kovalevska, A. Liubchych, I. Mushenyk, O. Pluzhnyk, L. Polyvana, L. Prudka, & H. Slabkyi (Eds.) *Integration of scientific bases into practice* (p. 335-337). <https://doi.org/10.46299/ISG.2020.IV> [in Ukrainian].
- Vakulenko, O. V. (2016). Modern aspects of the formation of a healthy lifestyle in Ukraine and the world. *Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University*, 21(11), 114-121. [in Ukrainian]. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/11630>
- Yantsalovskyi, O. Y. (2021). Psychological means of personality formation as a subject of self-preservation. In O. M. Homoniuk (Ed.) *Theory and practice of personality formation as a subject of self-creation and self-preservation* (p. 227-245). FOP Tsiupak A. A. <https://elar.khmn.edu.ua/handle/123456789/10239> [in Ukrainian].

Отримано редакцію журналу / Received: 03.07.23
Прорецензовано / Revised: 15.10.23
Схвалено до друку / Accepted: 20.11.23

Oleksandra BALAN, PhD Student
ORCID ID: 0009-0001-8043-9149
e-mail: redbull.aleksandra@gmail.com
G. S. Kostiyk Institute of Psychology
National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine

FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF YOUTH

Background. The article explores the concept of a healthy lifestyle, its significance, factors contributing to its formation, and the means and methods facilitating this process. It emphasizes the importance of developing a healthy lifestyle from an early age, as essential qualities are most effectively instilled during childhood. A healthy lifestyle is crucial for ensuring the harmonious development of personality, sustained life activity, active longevity, and enhanced adaptive capabilities of the body.

Relevance and purpose. The article aims to assess the significance of a healthy lifestyle and explore the means and methods of its cultivation among young people during their higher education years. The issue of a healthy lifestyle not only remains relevant but also becomes more acute with each passing year. Additionally, it is impossible to overlook that the course of study in institutions of higher education results in a noticeable decrease in health levels due to the significant educational workload and changes in living conditions.

Results. The importance of forming a healthy lifestyle among young people obtaining higher education has been confirmed, and the factors influencing the formation of a healthy lifestyle have been determined. Since, at the expense of a healthy lifestyle, the possibility of success in life increases because a healthy individual has more ability and desire to achieve the desired result.

Conclusions. Based on the analysis of the scientific literature, the need was determined to conduct active work on the organization of system work in the conditions of a higher education institution, which consists of the practical assimilation of health technologies, the creation, implementation, and improvement of one's own health system during training. Values and value orientations generally act as essential regulators of life and behavior. Motivation to preserve health, improve it, and follow the rules of a healthy lifestyle occupies a prominent place. Prospects for further scientific research consist of determining the most effective health-forming methods and their further implementation in the educational program.

Keywords: health-preserving behavior, motivation, full-fledged life activity, value orientations.

Автор заявляє про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в рішенні про публікацію результатів.

The author declares no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.