

7. Hatun O., Şirin A. The experience of Veterans with disabilities: a grounded theory study on coping with trauma and adapting to a new life. *Military psychology*. 2022. P. 1–14. URL: <https://doi.org/10.1080/08995605.2021.2007001>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-33>

**Мардар Л. А.,**

*студентка групи 053-21Мз*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

*Науковий керівник: Мігіна С. В.,*

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психології, філософії та суспільних наук*

*Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*

## **ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ**

**Анотація.** У роботі досліджуються психологічні умови формування здорового способу життя сучасної молоді. Визначено основні складові здорового способу життя, а також психологічні особливості, які впливають на формування здорових звичок у молоді. Особливо розглянуто фактори, що сприяють або перешкоджають цьому процесу, зокрема соціальні, культурні та індивідуальні аспекти. Емпіричне дослідження включає аналіз психологічних чинників, які впливають на вибір здорового способу життя серед молоді. На основі результатів дослідження розроблено програму психологічної підтримки, спрямовану на формування здорових звичок у молоді, а також оцінено ефективність впроваджених заходів.

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, психологічні умови, психологічні особливості, молодь, здорові звички, психологічна підтримка.*

### **Mardar L. Psychological conditions for the formation of a healthy lifestyle of modern youth**

**Summary.** The article investigates the psychological conditions for the formation of a healthy lifestyle among modern youth. The main components of a healthy lifestyle are defined, as well as the psychological characteristics that influence the formation of healthy habits among young people. Specific factors that contribute to or hinder this process, including social, cultural,

and individual aspects, are discussed. The empirical study analyzes the psychological factors affecting the choice of a healthy lifestyle among youth. Based on the research results, a psychological support program aimed at forming healthy habits among young people is developed, and the effectiveness of the implemented measures is evaluated.

**Key words:** *healthy lifestyle, psychological conditions, psychological characteristics, youth, healthy habits, psychological support.*

Сучасне суспільство стикається з низкою викликів, що мають серйозний вплив на здоров'я молоді, зокрема на формування здорового способу життя. Швидкий темп життя, зміни в соціальних умовах, зростання рівня стресу, розвиток інформаційних технологій та змінені цінності, які впливають на світогляд сучасної молоді, ставлять питання про необхідність дослідження психологічних умов формування здорових звичок та способу життя серед молоді на новому, більш глибокому рівні. Психологічне здоров'я молодих людей, яке є важливою складовою загального стану здоров'я, часто залишається поза увагою, незважаючи на те, що воно безпосередньо впливає на здатність до активної самореалізації, ефективного навчання та праці.

Здоровий спосіб життя є багатогранним явищем, яке охоплює різноманітні аспекти життєдіяльності людини, що сприяють підтриманню, збереженню та зміцненню її здоров'я. Це поняття не є статичним і включає в себе цілісну систему фізичних, психологічних, соціальних і культурних чинників, які в сукупності визначають якість життя індивіда та його здатність до активного функціонування в суспільстві.

Згідно з визначенням Карпюка І.Ю., **формування здоров'я** є індивідуальною діяльністю, що передбачає свідоме ставлення людини до свого здоров'я, розвиток необхідних якостей і умінь для підтримки нормального функціонування організму. Це стосується не тільки фізичного стану, а й психологічного благополуччя та соціальної адаптації, що є важливими складовими здоров'я. Здоров'я, як зазначає автор, не є сталим і потребує постійної уваги та підтримки, що безпосередньо пов'язано зі способом життя індивіда [11].

Здоровий спосіб життя включає в себе сукупність практик і звичок, які сприяють не лише збереженню фізичного здоров'я, а й психоемоційному благополуччю людини. Важливою складовою цього поняття є взаємозв'язок між способом життя і здоров'ям, що передбачає реалізацію індивідом певних форм і способів життєдіяльності, орієнтованих на підтримку та зміцнення здоров'я, як фізичного, так і психічного.

Одним із основних аспектів здорового способу життя є **фізична активність**, яка включає регулярні заняття фізичними вправами, підтримку фізичної форми, а також ведення активного способу життя, що є необхідною умовою для попередження численних захворювань, покращення загального самопочуття і довголіття [1].

Іншою важливою складовою є **раціональне харчування**, яке забезпечує організм усіма необхідними поживними речовинами, вітамінами та мікроелементами, що сприяють нормалізації метаболічних процесів і підтримці енергійності на протязі дня. Збалансована дієта не тільки покращує фізичний стан, але й має позитивний вплив на психічний стан людини, сприяючи збереженню гармонії в організмі.

Не менш важливою є **психологічна складова здорового способу життя**, яка передбачає підтримання емоційної рівноваги, стресостійкості та оптимістичного ставлення до життя. Здоровий спосіб життя включає в себе здатність до самоконтролю, розвитку позитивного мислення та емоційної адаптації до соціальних умов [3]. Це сприяє покращенню взаємодії з іншими людьми і зменшенню негативного впливу стресових ситуацій на організм.

**Соціальний аспект** здорового способу життя також має велике значення. Це стосується здатності людини підтримувати здорові міжособистісні стосунки, реалізовувати себе в суспільстві, бути активним учасником соціальних процесів. Стабільні сімейні стосунки, позитивне соціальне середовище та підтримка друзів і колег є важливими чинниками для зміцнення психічного та фізичного здоров'я.

Здоровий спосіб життя також передбачає дотримання основних правил **гігієни та профілактики захворювань**, що включають регулярне відвідування лікарів, проходження медичних оглядів, а також своєчасне реагування на зміни в стані здоров'я. У цьому контексті важливими є знання про перші ознаки захворювань та здатність людини надавати собі допомогу, а також уникати шкідливих звичок, таких як куріння, зловживання алкоголем і наркотичними речовинами.

Насамкінець, здоровий спосіб життя є також важливим фактором у забезпеченні **довголіття та продовження роду**, оскільки здоров'я безпосередньо пов'язане з репродуктивною функцією, здатністю до реалізації родинних обов'язків та активного долучення до суспільного життя. Окрім цього, здоровий спосіб життя сприяє формуванню високої **культури здоров'я**, що передбачає знання людиною законів природи та їх застосування у повсякденному житті для збереження оптимального стану фізичного і психологічного благополуччя [11].

Здоровий спосіб життя є комплексною системою поведінки, що охоплює різноманітні аспекти фізичної, психічної та соціальної діяльності індивіда. Він включає в себе не тільки свідоме дотримання режиму навчання, відпочинку та особистої гігієни, але й активну участь у фізичних вправах, правильне харчування, а також усвідомлення шкідливості наркотиків, алкоголю та тютюну [14]. Важливим аспектом є також вибір індивідуальних оздоровчих практик, таких як самомасаж, загартовування, дихальні вправи та аутогенне тренування, які допомагають підтримувати фізичну форму та покращувати здоров'я.

За ствердженням Носко М.О., здоровий спосіб життя впливає не лише на фізичний стан здоров'я, але й сприяє розвитку інтелектуальних і духовних здібностей людини. Режим навчання та відпочинку, фізичні вправи та гігієнічні звички позитивно позначаються на функціонуванні організму та його працездатності. Правильне харчування та загартовування організму підтримують фізичне здоров'я, тоді як психоемоційне благополуччя зростає завдяки практикам, спрямованим на зняття стресу та розвитку психічної стійкості, таких як релаксація або аутогенне тренування [10].

Особливу роль у здоровому способі життя відіграє моральний аспект. Виховання моральних орієнтирів, таких як доброзичливість, терпимість і співчуття, сприяє розвитку соціальної взаємодії та співіснування в суспільстві. Здоровий спосіб життя допомагає людині не лише зберегти фізичне і психічне здоров'я, але й знайти сенс життя через самореалізацію та розвиток особистих якостей.

Таким чином, здоровий спосіб життя є комплексним поняттям, яке охоплює не лише фізичний аспект здоров'я, але й емоційну, соціальну і психологічну складові. Це вибір людини, яка прагне жити активно, збалансовано і гармонійно, підтримуючи своє здоров'я на всіх рівнях.

### **Список використаних джерел:**

1. Бакіко І., Файдевич В. Формування здорового способу життя студентської молоді. *Молодіжний науковий вісник*, 2017. 5 с.
2. Бойко Ю. С. Аналіз категорій «спосіб життя» та «здоровий спосіб життя» в психолого-педагогічній літературі.
3. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика. Луцьк : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
4. Даниленко Н.В. Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки». Секція XXVI. Психологія та психіатрія*. 2021. № 4. С. 502–510.
5. Павлов Ю. О. Чинники здорового способу життя сучасної молоді. *Науковий часопис Національного педагогічного університету*

*імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 2012. Вип. 31. С. 159–166.

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

7. Формування здорового способу життя молоді : навчально-методичні рекомендації / авт. колект. Т. Андріюченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андріюченко). 2-ге вид. К. : Бланк-Прес, 2019. 120 с.

8. Шутка Г. І. Теоретичні засади формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти. Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України. Харків, 2020. С. 56–59.

9. Основи здорового способу життя. Практичні заняття : навч. посіб. для самостійної роботи студентів / уклад.: І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2022. 419 с.

10. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : Видво, 2013. 268 с.

11. Титаренко Т. М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : методичні рекомендації. К. : Міленіум, 2006. 124 с.