

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра права і соціальної роботи
(назва)

**ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСТВА ЯК
ВИЯВ ЙОГО ПОЗИТИВНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ**

Кваліфікаційна робота здобувача

освітнього ступеня «магістра»


Спеціальності: 231 Соціальна робота

Освітньої програми Соціальна робота.


Соціальна педагогіка

Азман Вадим Валерійович

Керівник:

 канд. філ. наук, доц. Ярчук Г. В.

Рецензент:

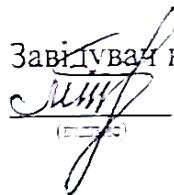
 канд. пед. наук, доц. Граматик Н.В.

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри права і соціальної роботи
(назва внутрішньої кафедри)

протокол № 6 від «13» січня 2021 р.

Завідувач кафедри

 доц. Метіль А.С.
(підпис) (прізвище, ініціала)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«19» січня 2021 р.

Оцінка 93 Відмінно
(за стобальною шкалою) (за п'ятибальною шкалою)

Голова ЕК

 Заманік О.О.
(підпис) (прізвище, ініціала)

Анотація до магістерської роботи

на тему:

«Здоровий спосіб життя студентства як вияв його позитивної соціалізації»

У магістерській роботі розкрита проблема, яка полягає в пошуку регуляторів соціалізації людини в процесі всього її життя, використання можливостей у формуванні ціннісних орієнтирів на соціальні ідеали і здоровий спосіб життя.

Об'єктом дослідження є процес забезпечення здорового способу життя.

Предметом дослідження є здоровий спосіб життя студентства, як вияв його позитивної соціалізації.

Метою дослідження є - вивчення умови та системи формування здорового способу життя студентства, як вияв його позитивної соціалізації.

Кваліфікаційна робота складається з трьох розділів.

У першому розділі розкрито теоретичні аспекти дослідження організаційних особливостей формування здорового способу життя студентської молоді, а саме проаналізовано сутність понять «спосіб життя», «здоровий спосіб життя», фізичне та психологічне здоров'я особистості та її безпека, розглянуто організаційні особливості формування здорового способу життя в сучасному студентському середовищі, та формування основ здорового способу життя студентів в навчально-виховному процесі.

У другому розділі проаналізовано сутність процесу соціалізації студентської молоді за допомогою формування здорового способу життя, а саме: загальна характеристика процесу соціалізації студентської молоді, а також проведено аналіз соціальних технологій з формування здорового способу життя в умовах вищого навчального закладу, розглянуто розвиток світоглядних основ здорового способу життя в процесі соціалізації студентської молоді.

У третьому розділі шляхом практичних основ дослідження організації соціальної роботи з формування здорового способу життя в студентському середовищі було розглянуто здоровий спосіб життя студентства як вияв його позитивної соціалізації.

Здоровий спосіб життя – багатовимірне поняття, його склад визначають різні види соціальної активності, спрямовані на збереження і підтримання здоров'я і максимальної тривалості життя. Структурні особливості здорового способу життя студентської молоді обумовлені особливою соціокультурною роллю студентства, жорстким зв'язком з його духовним життям: системою цінностей і потреб, соціальними установками та інтересами. Фізична культура сприяє формуванню таких особистісних якостей, які дозволяють молодій людині реалізувати своє право на суспільно корисне заняття, вести активну творчу роботу, що, в свою чергу, сприяє особистісної самореалізації для кар'єрних просувань.

При проведенні експериментального дослідження рівня соціалізації студентської молоді, виділили, що Для того щоб вибудувана в ІДГУ система соціалізації була ефективна, необхідно знати особливості студента, від яких може залежати успішність процесу соціалізації. У зв'язку з цим дослідники виділяють як умова ефективної соціалізації вольові якості особистості, тривожність та ін., а також мотиви вибору професії. З цією метою при роботі зі студентами ми впровадили технології соціальної роботи з формування здорового способу життя.

При аналізі ефективності впроваджених заходів та їх впливу на рівень соціалізації студентської молоді, зробили висновок, що показники рівнів соціалізації апробаційної групи значно перевершують показники контрольної групи, що свідчить про більш ефективну роботу щодо соціалізації студентів під час формуючого етапу дослідження. Проведена нами діагностика дозволяє стверджувати, що в результаті роботи інноваційних програм просування Інтернет блогів та агітаційних засобів блогерів умови для

створення комфортного життя та просування переваг ЗСЖ є ефективним соціальним засобом. Отже, гіпотеза дослідження, яку ми висунули в роботі на самому початку, підтвердилася, а саме процес формування здорового способу життя напряду впливає на соціалізацію особистості молодшої людини.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студентство, соціалізація, соціалізація особистості, соціальні технології, здоров'язберезувальна діяльність, інноваційні програми, агітація.

Annotation for the master's work
on the topic of:
"Healthy lifestyle of students as a manifestation of their positive
socialization"

In the master's work, the problem is revealed, which consists in the search for regulators of human socialization in the process of his entire life, the use of opportunities in the formation of value guidelines for social ideals and a healthy lifestyle.

The object of the research is the process of ensuring a healthy lifestyle.

The subject of the research is a healthy lifestyle of students as a manifestation of their positive socialization.

The aim of the research is to study the conditions and the system for the formation of a healthy lifestyle among students as a manifestation of their positive socialization.

The qualification work is divided into three sections.

The first chapter reveals the theoretical aspects of the study of the organizational characteristics of the formation of a healthy lifestyle among students, namely, the essence of the concepts of "lifestyle", "healthy lifestyle", physical and psychological health of a person and his safety are analyzed, organizational features of the formation of a healthy lifestyle in modern student environment and the formation of the foundations of a healthy lifestyle for students in the educational process.

In the second section, the essence of the process of socialization of student youth through the formation of a healthy lifestyle is analyzed, namely: a general characteristic of the process of socialization of student youth, as well as an analysis of social technologies for the formation of a healthy lifestyle in a higher educational institution, the development of the worldview foundations of a healthy lifestyle in the process of socialization of student youth.

In the third section, through the practical foundations of the study of social work on the formation of a healthy lifestyle in the student environment, a healthy lifestyle of students was considered as a manifestation of their positive socialization.

A healthy lifestyle is a multidimensional concept; its composition is determined by various types of social activity aimed at maintaining and maintaining health and maximum life expectancy. The structural features of a healthy lifestyle of student youth are due to the special socio-cultural role of students, a tight connection with their spiritual life: the system of values and needs, social attitudes and interests. Physical culture contributes to the formation of such personal qualities that allow a young person to exercise his right to socially useful occupation, to carry out active creative work, which, in turn, contributes to personal self-realization for career advancement.

When conducting an experimental study of the level of socialization of student youth, it was highlighted that in order for the socialization system to be built in ISGU to be effective, it is necessary to know the characteristics of the student, on which the success of the socialization process may depend. In this regard, researchers identify volitional qualities of a person, anxiety, etc., as a condition for effective socialization, as well as motives for choosing a profession. For this purpose, when working with students, we have introduced social work technologies to form a healthy lifestyle.

When analyzing the effectiveness of the implemented measures and their impact on the level of socialization of student youth, we concluded that the indicators of the levels of socialization of the testing group significantly exceed the indicators of the control group, which indicates more effective work on the socialization of students during the formative stage of the study. The diagnostics carried out by us allows us to assert that as a result of the work of innovative programs for the promotion of Internet blogs and campaign tools for bloggers, the conditions for creating a comfortable life and promoting the benefits of a healthy

lifestyle is an effective social tool. So, the hypothesis of the study, which we put forward in our work at the very beginning, was confirmed, and the very process of forming a healthy lifestyle directly affects the socialization of a young person's personality.

Key words: healthy lifestyle, students, socialization, personality socialization, social technologies, health care activities, innovative programs, agitation.

ЗМІСТ

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	11
ВСТУП.....	12
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	18
1.1. Сутність понять «спосіб життя», «здоровий спосіб життя»	18
1.2. Фізичне та психологічне здоров'я особистості та її безпека	27
1.3. Організаційні особливості формування здорового способу життя в сучасному студентському середовищі.....	34
1.4. Формування основ здорового способу життя студентів в навчально- виховному процесі	38
Висновки до розділу I	43
РОЗДІЛ II. СУТНІСТЬ ПРОЦЕСУ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗА ДОПОМОГОЮ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	45
2.1. Соціально-педагогічна сутність термінів: «соціалізація», «соціалізація особистості»	45
2.2. Загальна характеристика процесу соціалізації студентської молоді.....	52
2.3. Аналіз соціальних технологій з формування здорового способу життя в умовах вищого навчального закладу	61
2.4. Розвиток світоглядних основ здорового способу життя в процесі соціалізації студентської молоді	68
Висновки до розділу II	76
РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	78

3.1. Проведення експериментального дослідження рівня соціалізації студентської молоді	78
3.2. Впровадження технологій соціальної роботи з формування здорового способу життя в закладах освіти на прикладі Ізмаїльського державного гуманітарного університету.....	81
3.3. Кількісний та якісний аналіз ефективності впроваджених заходів та їх впливу на рівень соціалізації студентської молоді	99
Висновки до розділу III.....	100
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	102
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	106

СПИСОК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

БЗ – бінарні змінні

ЗВО – заклад вищої освіти

ЗМІ – засоби масової інформації

ЗСЖ – здоровий спосіб життя

ІДГУ – Ізмаїльський державний гуманітарний університет

ОПУ – організаційно-педагогічні умови

ПАР – психо-активні речовини

СЖ – спосіб життя

США – Сполучені штати Америки

ФОД – фізкультурно-оздоровча діяльність

ЯЖ – якість життя

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сьогодні перед людством з усією гостротою стає результат соціальних проблем, серед яких особливе місце викликають процеси соціалізації і адаптації людини до постійно мінливої соціальної реальності. Головна проблема полягає в пошуку регуляторів соціалізації людини в процесі всього її життя, використання можливостей у формуванні ціннісних орієнтирів на соціальні ідеали і здоровий спосіб життя. Соціальні науки так чи інакше розкривають проблеми девіантної поведінки. Видається обґрунтованим використання девіантної поведінки для аналізу механізму управління формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Шляхи вирішення цих проблем бачаться в зміні тих внутрішніх умов особистості, які привели до їх виникнення.

У руслі психоаналітичної теорії розглядала проблеми девіантної поведінки і медицина. Використання даних підходів показує, що зміна зовнішніх і внутрішніх умов сприяє зміні орієнтацій суспільства і індивіда на формування здорового способу життя, що дозволяє узгоджувати норми і очікування суспільства, з одного боку, і поведінку і спосіб життя людини, з іншого. На жаль, суспільство втратило цінність здоров'я, слабо займається питаннями управління орієнтації у індивідів на здоров'язбережувальну діяльність. Більше того, саме суспільство часом задає соціальні норми поведінки, що відхиляється, що дозволяє оцінювати поведінку, що відхиляється не тільки на рівні індивідів, а й на рівні суспільства, що створює соціальні норми і очікування, що ведуть до «соціальних хвороб». У певних просторово-часових і соціокультурних умовах різні суспільства по-різному визначали, що для них є нормою, а що ї патологією.

У теперішній час тиражування фільмів з детальним описом вбивств, зґвалтувань, збочень жорстокості є нормальним і прибутковим

підприємством. Цим суспільство формує, затверджує і закріплює соціальні цінності, тим самим визначаючи напрям життєдіяльності людей, орієнтуючи дії відповідно до зазначених цінностей. Процес соціалізації надзвичайно важливий і для самої особистості, яка вибирає той чи інший шлях (природний або примітивний, становий або стратифікаційний, закритий чи відкритий, моносоціокультурний чи полісоціокультурний). Звичайно, цей поділ вельми умовний, оскільки залежить і від особливостей особистості, і від можливостей соціального середовища. Управління здоров'ям спирається на механізм соціальних впливів, спосіб життя людини. Найбільшого ефекту можна досягти шляхом формування правильного способу життя, ціннісно-мотиваційних установок на здоров'я. Спосіб життя істотно впливає на багато соціальних процесів і характеристик суспільства. Одним з найважливіших є взаємозв'язок способу життя та здоров'я населення. Це свідчить про те, що резерв в збереженні здоров'я людини закладено в організації його способу життя, який, в свою чергу, залежить від валеологічної культури. До сутнісних показників валеологічної культури ми відносимо знання про збереження і удосконалення особистого здоров'я, ведення здорового способу життя, психофізичної регуляції, про ставлення до здоров'я як до самоцінності. Основні аспекти проблеми здоров'я й біологічне і соціальне, тілесне і духовне в людині, діалектика їх співвідношення.

Крім того, здоров'я співвідноситься і з культурою споживання, харчування, працею, якістю відновлення працездатності, руховою активністю, відмовою від шкідливих звичок, міжособистісними відносинами. Очевидно, що позицією є визнання поєднання в людині соціальних і біологічних сторін, взаємообумовлених єдністю при різному внеску в процесі розвитку кожної складової. Соціологічний погляд на здоров'я показує, що соціальна повноцінність людини не завжди збігається з його біологічним станом, при цьому акцент робиться на різних аспектах здоров'я.

В. Дімов (2011) акцентує увагу на оптимальному співвідношенні між зовні заданими ритмами і біоритмами людини, ритмами соціуму, його культурою і біосоціальними реакціями на них індивіда. Важливо звертати увагу на процес балансування і рівноваги між адаптаційними і компенсаторні можливості людини при постійно мінливих умовах середовища (Дімов, 2011).

Отже, по-перше, здоров'я характеризується перш за все як стан, по-друге, воно обумовлено внутрішніми (природними) і зовнішніми (соціальними) факторами, по-третє, виділяється якісно-кількісна ступінь здоров'я як стан врівноваженості організму із середовищем. На нашу думку, поряд з урахуванням соціальних і біологічних властивостей людини при аналізі здоров'я в контексті здорового способу життя необхідний облік умов, у яких вони реалізуються у вигляді способів діяльності. Не претендуючи на повноту визначення даної категорії, можна, на наш погляд, уявити здоров'я як стан соціальної та психічної адаптації людини при взаємодії з навколишнім середовищем і нормальному функціонуванні систем організму, що досягається за допомогою здорового способу життя, що забезпечує його збереження і розвиток. Ідентифікація особистості в просторово-часовому характері супроводжує людину в процесі соціалізації на всьому життєвому шляху. Так, процеси вторинного входження в суспільне життя стосуються будь-якого парубка, який набуває професію і починає активну професійну діяльність.

На практиці доводиться оперувати знаннями і даними, отриманими іншими соціальними науками, що займаються розглядом причин девіантної поведінки індивідів, проблем, пов'язаних з соціалізацією і адаптацією окремих категорій громадян в соціальному середовищі. Незважаючи на існуючу велику кількість робіт, присвячених вивченню здорового способу життя, все ж немає комплексного аналізу позитивної соціалізації студентства як наслідки здорового способу життя. Саме тому. обрана нами тема

дослідження «Здоровий спосіб життя студентства як вияв його позитивної соціалізації» є актуальною.

Мета дослідження – вивчити умови та систему формування здорового способу життя студентства як вияв його позитивної соціалізації.

Завдання дослідження, які необхідно вирішити:

- 1) розглянути сутність понять «спосіб життя», «здоровий спосіб життя»;
- 2) описати фізичне та психологічне здоров'я особистості та її безпека;
- 3) описати організаційні особливості формування здорового способу життя в сучасному студентському середовищі;
- 5) розглянути формування здорового способу життя студентів в навчально-виховному процесі;
- 6) привести соціально-педагогічну сутність термінів: «соціалізація», «соціалізація особистості»;
- 7) описати загальну характеристику процесу соціалізації студентської молоді;
- 8) проаналізувати соціальні технології з формування здорового способу життя в умовах вищого навчального закладу;
- 9) описати розвиток світоглядних основ здорового способу життя в процесі соціалізації студентської молоді;
- 10) привести практичні основи дослідження організації соціальної роботи з формування здорового способу життя в студентському середовищі.

Об'єктом дослідження є процес забезпечення здорового способу життя.

Предметом дослідження виступило здоровий спосіб життя студентства як вияв його позитивної соціалізації.

Гіпотеза дослідження полягає у твердженні, що процес формування здорового способу життя напряду впливає на соціалізацію особистості молоді людини.

Методи дослідження застосовні нами в роботі:

1) теоретичні - аналіз спеціальної та методичної літератури з теми дослідження;

2) емпіричні - систематизація та структурування даних, отриманих в ході теоретичного аналізу, вивчення наукової психолого-педагогічної та методичної літератури для уточнення основних понять магістерської роботи, анкетування, спостереження, бесіда та ін.

Практичне значення даного дослідження полягає у тому, що матеріали, які представлені у роботі можуть бути використані в курсі підготовки студентів, як методичні вказівки для педагогів, як матеріали для підготовки до науково-практичних конференцій, викладачами, студентами, вчителями фізичної культури, соціальними працівниками тощо.

Джерельна база дослідження ґрунтується на роботах дослідження таких видатних діячів та митців Н. Башавець (2017), О. Вакуленко (2011), М. Головка (2018), Л. Рибалко (2019), М. Криловець (2016), М. Гончаренко (2010), В. Лозинський (2018), М. Носко (2014), В. Кашуба (2013), С. Футорний (2013), тощо.

Джерельна база дослідження складається з наукових публікацій, матеріалів преси, статистичних збірників, досвіду вчених, Internet ресурсів

Апробація результатів дослідження: Основні результати та положення наукового дослідження викладено у матеріалах наступних наукових конференцій:

Соціалізація особистості та здоровий спосіб життя. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет - конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. Переяслав – Хмельницький, 2020. Вип. 58. 184 с., С.134-136.

Соціалізація як процес формування здорового способу життя особистості. Традиції та інновації в сучасній педагогічній діяльності: європейський вимір: Зб. наук. праць. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2019. 96 с., С.7-10.

Вплив фізичної культури на життєстійкість сучасної молоді. Участь у V Всеукраїнській науково-практичній конференції. «Науковий пошук студентів XXI ст: сучасні проблеми та тенденції розвитку гуманітарних і соціально-економічних наук». 14 листопада 2019 р.

Експериментальна база дослідження: дослідження було проведено на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Дослідженню підлягали студенти педагогічного факультету. Для дослідження ефективності інноваційної діяльності на основі вибіркового методу була підібрана в якості апробаційної група студентів першого курсу педагогічного факультету, ідентична за складом і якістю базових знань складу контрольної навчальної групи першого курсу факультету іноземних мов (на цьому відділенні не проводився формуючий етап дослідження).

Основні характеристики цих груп:

- 1) кількість студентів у групах - по 20 осіб;
- 2) всі є студентами першого курсу;
- 3) групи формувалися на підставі атестатів:

Структура роботи: вступ, основна частина, що складається з трьох розділів, висновок і список використаної літератури, який складається з 90 джерел. Основний текст роботи вміщений на 108 сторінках. Робота містить 6 таблиць, 1 рисунок.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Сутність понять «спосіб життя», «здоровий спосіб життя»

Проблема зміцнення здоров'я і здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – одна з найбільш актуальних в соціальній психології здоров'я, про що свідчить зростаючий рік від року інтерес дослідників до даної тематики.

У сучасному світі існує велика кількість організацій і програм, що пропагують здоровий спосіб життя і закликають людей до збільшення активності для зміцнення фізичного здоров'я. Основним завданням подібних стимулюючих зусиль виступає не стільки інформування людей про позитивний і негативний вплив різних форм поведінки на здоров'я людини, скільки переконання їх у можливості змінити власну поведінку для зміцнення свого здоров'я. У зв'язку з цим вміння людини думати про майбутнє, ставити перед собою конкретні цілі, прагнути до саморегуляції поведінки матимуть визначальне значення для ведення здорового способу життя та зміцнення здоров'я. Як показують результати досліджень останніх років, спостерігається «значний розрив між декларацією високої цінності здоров'я та її практичною реалізацією на поведінковому рівні» (Штифурак, 2011, с.22).

На здоров'я людини впливає безліч факторів, серед яких спадковість, екологічна обстановка, соціально-економічні умови, спосіб життя тощо. Як показують дослідження, з усього різноманіття факторів, що впливають на здоров'я людини, близько половини припадає на спосіб життя (Шпак, 2011), його вплив в 2-2,5 рази вище, ніж вплив інших факторів (Черненко, 2019).

Так, серед факторів, що здійснюють негативний вплив на здоров'я, вченими виділено нездоровий спосіб життя: зловживання алкоголем, тютюно

паління та наркоманія, погані умови праці на виробництві, мала інформованість про здоровий спосіб життя і охорони здоров'я населення (Фурдуй, 2016). У зв'язку з цим виникає необхідність інформування населення про шкоду і негативні наслідки нездорового способу життя. Таким чином, варто підкреслити, що здоров'я людини багато в чому визначається його способом життя і життєвими установками. Від того, якого способу життя людина дотримується, яку форму активності воліє, буде залежати, принесе він користь своєму здоров'ю або завдасть непоправної шкоди. Згідно Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоровий спосіб життя - поведінка, направлена на підтримку і зміцнення здоров'я в умовах взаємодії з навколишнім середовищем (соціальні, соціально-економічні, екологічні фактори). Аналіз сучасної психологічної літератури з даної проблематики показав, що поряд з поняттям «здоровий спосіб життя» дослідниками активно використовується поняття «самозберігаючу поведінку» (selfprotective behavior).

У вітчизняних дослідженнях вони часто використовуються в якості синонімічних. На наш погляд, ці поняття тісно пов'язані один з одним, але не тотожні. Нестійкість поняття «здоровий спосіб життя» і безліч варіантів тлумачення самозберігаючої поведінки викликають ряд складнощів, пов'язаних з теоретичним осмисленням розглянутих понять при вивченні способу життя здорових людей. У зв'язку з цим метою статті стало теоретичне осмислення понять «здоровий спосіб життя» та «самозбережену поведінку» в контексті психології здоров'я, їх співвідношення і виділення подібностей і відмінностей (Пестова, 2011).

Як зазначає Г. Нікіфоров (2016), поняття «здоровий спосіб життя» є «згусток взаємозв'язку способу життя і здоров'я людини», «стратегічна мета життя, що забезпечує гармонію тривалих періодів індивідуального життя, усього життя» (Нікіфоров, 2016, с.272). І. Левчук (2013) визначає здоровий спосіб життя особистості як «активність особистості, яка використовує

надані їй можливості в інтересах здоров'я, гармонійного психічного, фізичного і духовного розвитку».

До основних критеріїв здорового способу життя особистості дослідниця відносить:

- 1) стан здоров'я;
- 2) якість життя;
- 3) медичну і психогігієнічних грамотність;
- 4) тривалість життя (Левчук, 2013).

Сьогодні можна констатувати не тільки зростання популярності здорового способу життя серед звичайного населення, а й зростання наукового інтересу до цієї теми. У науковій літературі можна знайти велику кількість визначень поняття «здоровий спосіб життя». Представники різних областей наукового знання (біологи, соціологи, педагоги, психологи, медики та ін.) Робили і продовжують робити спроби дати вичерпне тлумачення даного поняття.

Але, незважаючи на всю привабливість здорового способу життя, в силу своєї багатогранності і недостатньої розробленості поняття однозначно не визначено. Аналіз дефініцій поняття «здоровий спосіб життя» дозволяє виділити два підходи в його визначенні. В рамках першого автори роблять акцент на способах поведінки людини (оздоровчих заходах), що дозволяють зберегти своє здоров'я. В рамках другого підкреслюється, що для підтримки здорового способу життя необхідна активність самої людини, спрямована на збереження і підтримання здоров'я.

Крім того, в результаті зіставлення наявних у науковій літературі визначень поняття «здоровий спосіб життя» можна виділити ряд його особливостей. По-перше, здоровий спосіб життя нерозривно пов'язаний з умовами діяльності людини, виходить за рамки діяльності, найчастіше визначається цими умовами. По-друге, очевидним є те, що для підтримки здорового способу життя людині необхідно проявляти активність,

виконуючи комплекс дій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я. Іншими словами, здоровий спосіб життя вбирає в себе все те, що допомагає людині виконувати свої громадські, професійні, побутові функції в оптимальних для його здоров'я і розвитку умовах (Гордієнко, 2012).

У зарубіжній психології поведінка, яка спрямована на збереження здоров'я (health behavior), включає широкий спектр заходів, що сприяють зміцненню здоров'я: фізичну активність, здорове харчування, лікувально-охоронні заходи (вакцинація, використання контрацептивів), уникнення загрозованих здоров'ю дій (куріння, вживання алкоголю і наркотичних препаратів), проведення діагностичних заходів (реабілітація, відвідування лікаря) (Грицак, 2014).

На наш погляд, правомірно говорити про те, що будь-яка поведінка, що робить вплив (як позитивний, так і негативний) на стан здоров'я людини, можна вважати поведінкою, пов'язаною зі здоров'ям. Щоденні звички, пов'язані з дієтою, фізичними вправами, зловживанням психо-активних речовин (ПАР), не тільки пов'язані з профілактикою хвороб, а й впливають на лікування хронічних захворювань і ступінь інвалідизації. Ряд дослідників в загальну поведінку, пов'язану зі здоров'ям, включають дієту, фізичні вправи, куріння, вживання алкоголю, методи безпеки і участь в профілактичних обстеженнях (наприклад, визначення рівня холестерину, раку молочної залози і передміхурової залози), а також психологічне благополуччя і загальне довголіття (Зверева ред., 2013).

Центром по контролю і профілактиці захворювань США було показано, що регулярна фізична активність пов'язана з більш низькими показниками смертності серед дорослих будь-якого віку навіть при виконанні найпростіших фізичних вправ, знижує ризик смерті від серцево-судинних захворювань, розвиток діабету, раку товстої кишки, допомагає знизити артеріальний тиск. Дослідників, що займаються проблемою ЗСЖ, цікавлять питання, пов'язані зі зміною поведінки, головною метою якого є

адаптивні результати (). На їхню думку, зміна поведінки з метою зміцнення здоров'я - результат комплексу прямих, непрямих і інтерактивних дій індивідуальних, соціальних і екологічних факторів (Гордієнко, 2013). Психологи акцентують свою увагу на психологічних факторах, які беруть участь в саморегуляції поведінки, оскільки вони є життєздатними цілями для інтервенцій, так як призводять до зміни поведінки.

В якості фундаментальної особливості оцінки здорового способу життя автори виділяють визначення змісту і частоти відповідної поведінки, тобто кількість виконань конкретного дії в одиницю часу. Більшість зарубіжних досліджень здорового способу життя слідує визначення поведінки, сформульованому Kasl and Cobb (1966). На думку авторів, поведінка, пов'язана зі здоровим способом життя, є «будь-яка діяльність, що здійснюється людиною, яка вважає себе здоровим, з метою запобігання захворювання або виявлення його на безсимптомній стадії» (Лісіцин, 2011). Основні напрямки подібних досліджень знаходяться в площині медико-профілактичних заходів: фізичні або стоматологічні обстеження, імунізація, допологове спостереження, обмеження споживання холестерину, відсутність надмірної ваги, регулярне виконання певних вправ (Мертон та ін., 2014). Іншими словами, вивчається поведінка, що є результатом як прямої взаємодії з медичним персоналом, так і проходження відповідних рекомендацій лікаря. Значний обсяг досліджень сконцентрований на розумінні того, чому і за яких обставин люди звертаються до поведінки, спрямованого в бік підтримки свого здоров'я. Більша частина досліджень проведена в рамках моделі переконань, пов'язаних зі здоров'ям («Health belief model»), яка була розроблена I.M.Rosenstock, G.M.Hochbaum, S. S.Kegels, H.Leventhal в 1950-і роки. Вона фокусується на двох аспектах уявлень про стан здоров'я і поведінку людей: сприйняття загрози і оцінка поведінки. «Сприйняття загрози» складається з двох переконань: сприймається чутливості до хвороб або проблем зі здоров'ям і очікуваної серйозності наслідків захворювань.

«Оцінка поведінки» також включає переконання, що стосуються переваг та ефективності рекомендованої поведінки у випадку охорони здоров'я і переконань, пов'язаних з перешкодами для здійснення певних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я (Апциаурі, 2013).

Health belief model застосовується для прогнозування поведінки в галузі охорони здоров'я серед широкого кола населення. Поведінка, яка спрямована на профілактику ("Health-protecting") і підтримку ("Health-promoting") здоров'я, можна розглядати як взаємодоповнюючі компоненти здорового способу життя, і запропонувала модель зміцнення здоров'я Health promotion model – парадигму для пояснення поведінки, спрямованого на підтримку здоров'я. Оздоровчий поведінку, на думку автора, направлено на підвищення рівня добробуту (well-being), самоактуалізації (self-actualization) і самореалізації (personal fulfillment) особистості (Безрідна, 2011). В якості підтримуючого компонента зміцнюючого здоров'я поведінки виступає позитивний підхід до життя, так як саме він сприяє реалізації потенціалу.

Як вказано у праці Л. Безрідної (2011), для моніторингу здорового способу життя професором S.N.Walker, Nola J.Pender і групою дослідників був розроблений профіль здорового способу / стилю життя Health-promoting lifestyle profile (HPLP).

Запропонована авторами модель включає оцінку шести аспектів поведінки, пов'язаного зі здоров'ям:

- «духовне зростання» (spiritual growth) – зосередження на розвитку внутрішніх ресурсів;
- «міжособистісні відносини» (interpersonal relations) – використання комунікації для досягнення почуття близькості з іншими;
- «харчування» (nutrition) – вибір здорового щоденного раціону харчування;
- «фізична активність» (physical activity);
- «відповідальність за здоров'я» (health responsibility);

– «управління стресом» (stress management).

За даними аналізу спеціальної літератури, можна відзначити, що в якості домінуючих стратегій дослідження поведінки, спрямованої на зміцнення здоров'я, оцінюється поведінка, пов'язана з медико-профілактичними заходами. Даний напрямок дозволяє виявляти основні детермінанти збереження здоров'я людини з точки зору медико-профілактичного поведінки, але не дає відповіді на питання про те, що людина сама може робити для збереження свого здоров'я. У зв'язку з цим дослідникам необхідно було з'ясувати, які свої дії люди вважають захисними в плані збереження здоров'я. Авторами була запропонована концепція самозбережувальної поведінки, під яким розумілося «будь-яка поведінка, що здійснюється особою, незалежно від його або її передбачуваного або фактичного стану здоров'я, з метою захисту або підтримки здоров'я, незалежно від того, чи є така поведінка об'єктивно ефективним».

Коли мова йде про поведінку, направленому на збереження і зміцнення здоров'я, маються на увазі відмову від шкідливих звичок, культура харчування, фізична активність і гігієна сну. Однак існують ще й інші види поведінки, що впливають на здоров'я, хоча вони не настільки очевидні. Так, як пише Белинська (2012), можна виділити превентивне і протективне поведінку. Превентивне поведінка передбачає дотримання режиму сну і харчування, фізичну активність, помірне вживання алкоголю, відмова від тютюнопаління, дотримання правил техніки безпеки на роботі. Протективна поведінка включає в себе молитву, прийом ліків для попередження розвитку хвороби, використання вітамінів (Белинська, 2012).

Також серед видів поведінки, що впливають на здоров'я, можна назвати те, як люди справляються зі стресором і виявляють негативні емоції. Наприклад, ряд досліджень поки зал зв'язок між способом вираження людиною свого гніву і розвитком ішемічної хвороби серця (Бех, 2013). Найважливішими факторами, що впливають на здоров'я людини, будуть

прийняті ним рішення щодо своєї поведінки, що стосуються того, що є здоровим і нездоровим поведінкою в його повсякденному житті.

Як диференціальних визначальних ознак способу життя можна привести різні величини: розуміння сенсу життя; самоідентифікація з певною соціальною групою; спосіб реалізації ціннісних орієнтацій у повсякденній поведінці; спосіб задоволення стійких потреб особистості, що утворюють елемент її структури і впливають на її загальну спрямованість; стійкі звички, манери поведінки, орієнтація на традиційну або альтернативну культуру; організація вільного часу; інтенсивність, періодичність, ритмічність життя.

Що визначає цей вибір і, отже, своєрідність стилю життя особистості?

Як диференціальних визначальних ознак стилю наводяться різні величини:

- розуміння сенсу життя;
- самоідентифікація з певною соціальною групою;
- це спосіб реалізації ціннісних орієнтацій у повсякденній поведінці;
- спосіб задоволення стійких потреб особистості, що утворюють елемент її структури і впливають на загальну спрямованість;
- стійкі звички, манери поведінки, орієнтація на традиційну або альтернативну культуру;
- організація вільного часу;
- інтенсивність, періодичність, ритмічність життя (Алексєєва, 2015).

Велика кількість точок зору нам видається цілком закономірним явищем, оскільки визначається поняття досить багатовимірне, індивідуальна життєдіяльність в руках дослідників постає калейдоскопом незліченних проявів. Тому при дослідженні стилю життя необхідно виділити індикатори різного рівня і відмінності модальності, здатні в сукупності відобразити його специфіку і унікальність. До числа таких ми відносимо блоки структурно-

змістовних, ціннісно-сміслових, соціально-рольових і соціально-тимчасових індикаторів, які складають узагальнену структурну модель стилю життя.

Далі необхідно з'ясувати сутність поняття «здоровий спосіб життя», що можливо здійснити через його співвіднесення з «здоровим способом життя» і розгляд їх загального атрибута «здоров'я».

Представляють інтерес ті його формулювання, де зміст не обмежується медичними та біомедичних параметрами, а акцентується його ціннісна значимість для людини і суспільства:

- здоров'я як цінність; як компонент людського щастя, одне з невід'ємних прав, умова успішного соціального та економічного розвитку;
- результат власної діяльності людини; як область людської культури; як норма життя, де життя розуміється як творчість; як здатність до самозбереження, саморозвитку та самовдосконалення (Фролов та ін., 2018).

Отже, наведені характеристики здорового способу життя дозволяють зробити висновок, що культура здорового способу життя особистості – це частина загальної культури людини, яка відображає його системне і динамічний стан, обумовлене певним рівнем спеціальних знань, фізичної культури, духовно-культурних цінностей, придбаних в результаті виховання і освіти, втілених в практичній життєдіяльності, в фізичному, психічному, духовному і соціальному здоров'я.

Таким чином, здоровий спосіб життя – це порядок і характер життєдіяльності, відповідний спадковим особливостям організму і самої особистості умов існування людини, орієнтований на культуру збереження, зміцнення і відновлення здоров'я, необхідного для виконання особистісно і суспільно значущих функцій. Введення здорового способу життя виражається в повсякденному особистісно-активному поведінці людей, спрямований на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я.

Отже, інтерес до здоров'я та здорового способу життя закономірний й для України. Турбота про здоров'я бере початок в традиційній народній

культури. Як народна пісня не втратила свого значення для сучасної музичної творчості, так і самобутні народні рухливі ігри, розваги, танці, українська звичка відвідувати лазню і купатися займали і займають важливе місце в системі фізичного виховання. Однак лише з середини XVIII ст. питання здоров'я набувають державного значення і стають предметом досліджень у вітчизняній науці в зв'язку з розвитком медицини. Науковий пошук почався в світлі вирішення проблеми високої дитячої смертності і захворюваності.

1.2. Фізичне та психологічне здоров'я особистості та її безпека

Здоров'я – це стан повноцінного фізіологічного, духовного і соціально спрямованого благополуччя, а не лише відсутність хвороб, як ми могли б подумати. Таким чином, здоровий спосіб життя визначається, як особистісна система взаємодії людини в реальній дійсності, яка дає йому фізичний, духовний, і соціальний добробут, а також знижує негативний вплив на життя і здоров'я (Смулевич, 2018).

Вчені довели, що при дотриманні гігієнічних правил більшість людей може прожити до ста років, а то і більше. На превеликий жаль для, дуже багато людей не дотримуються найпростіших, науково обґрунтованих норм, які сприятимуть здоровому способу життя. Частина стає жертвою малорухомості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші ж займаються обжерливістю з подальшим в таких ситуаціях розвитком ожиріння, склерозу судин, а у деяких – цукрового діабету, треті не вміють відволікатися від повсякденних проблем, внаслідок чого постійно стурбовані, нервові, що призводить до безсоння і різних захворювань. Також велика частина піддається дуже згубним звичкам, таким як: куріння, алкоголізм, наркотики, що веде до різкого і швидкого погіршення здоров'я людини. Безпека – це стан діяльності, при якому з певною ймовірністю виключено прояв небезпек або відсутній надмірна небезпека. Іншими словами, це, перш

за все, відчуття людини, що їй ніщо не загрожує. Разом з тим це і діяльність різних елементів державної системи захисту життєво важливих інтересів особистості, суспільства і держави. Це і сукупність накопичених суспільством методик виживання в екстремальних і надзвичайних ситуаціях мирного і воєнного часу (Казначєєв, 2011).

Безпека є необхідною умовою подальшого розвитку цивілізації. У XXI столітті світ не став безпечнішим. Зберігаються традиційні загрози і небезпеки, виникають нові. Спостерігається посилення соціальних протиріч, зростає вразливість міських інфраструктур до ударів стихії, енергетичним катастроф, актам тероризму. Поширюються нові інфекційні захворювання (Косолапова, Прокопенко, 2014).

Психологічну безпеку особистості можна розглядати як стан захищеності її психіки від дії різноманітних інформаційних факторів, що перешкоджають чи ускладнюють формування і функціонування адекватної орієнтовної основи соціальної поведінки людини (і в цілому життєдіяльності в суспільстві), а також адекватної системи його суб'єктивних (особистісних, суб'єктивно-особистісних) відносин до навколишнього світу і самому собі. Психологічна безпека особистості – це стан захищеності особистості, що забезпечує її цілісність як активного соціального суб'єкта та можливості розвитку в умовах інформаційної взаємодії з навколишнім середовищем.

Стійкість до зовнішніх факторів навколишнього середовища входить в систему психологічної безпеки. У психологічних дослідженнях стійкості виділяють наступні її аспекти: емоційну стійкість, або емоційно-вольову, моральну стійкість, стійкість, адаптаційну стійкість, адаптацію до стресових ситуацій, стійкість фізіологічних і психологічних функцій при дії експериментальних факторів, стійкість психіки при сенсорної ізоляції, психологічну підготовку людини до складних видів професійної діяльності (Дімов, 2011).

Емоційні реакції можуть виникати як мимоволі, так і довільно. Довільний механізм появи емоцій пов'язаний, перш за все, з оцінкою індивіда можливості і ступеня задоволення потреби.

У той же час, згідно з іншими уявленнями, кращим засобом у цих випадках є вивільнення емоцій для їх природного взаємодії з фізіологічними процесами і руховими актами. У людини, що переживає емоцію, можна зафіксувати зміни електричної активності м'язів обличчя, деякі зміни спостерігаються і в електричній активності мозку, у функціонуванні кровоносної та дихальної систем. Емоції, пережиті людиною, безпосередньо впливають на його психофізіологічний стан і якість виконуваної ним роботи.

На активно дієвий характер емоційного процесу вказує і походження самого терміну «емоція» (від лат. *emotio* – збуджую, хвилюю). Попри всю різноманітність підходів до вивчення емоційної сфери діяльності людини, визначення самого поняття «емоція» все автори мають на увазі психічну форму відображення дійсності. У світлі своїх власних концепцій кожен з них на перше місце ставить наступні (головні) функції емоцій:

- активує або гнітючу, через відносини між мотивами, потребами і можливістю їх реалізації;
- оціночну;
- психічну регуляцію діяльності;
- компенсаційну (поповнення якої бракує для діяльності інформації).

Велика кількість функцій, які виконують емоції, очевидно, пов'язано з їх роллю центральної ланки психічного регулювання на нижчих рівнях розвитку психіки. Вплив емоцій різного знаку на психічні функції, стану і діяльність людини неоднозначно. Відомо, що позитивні (стеничні) емоції підвищують працездатність, покращують загальний стан організму. Однак нерідко позитивні емоції відіграють негативну роль. Так, при частому повторенні даних емоцій можуть виникнути: зниження контрольної функції і критичної реакції; мотивація до невиправданого спрощення складних

ситуацій (проблем, завдань); ризик підвищення гедоністичної і егоїстичної спрямованості особистості. Розглядаючи негативні (астенічні) емоції, що викликають пригнічення психічної діяльності суб'єкта, його неадекватності реакцій, що нерідко призводять до різних нервово-психічних розладів організму, стикаєшся з їх подвійним впливом.

Багато дослідників емоційної сфери людини сходяться на думці, що на результат дії емоцій впливає не стільки їх якість, скільки інтенсивність (активація). Висока інтенсивність емоцій може спонукати в людині значні сили і мобілізувати на діяльність, але може надати і паралізує дію на активність суб'єкта. Інтенсивність емоцій часто призводить до неадекватної оцінки подій і реакції на них, до психом'язової скутості, відсутності об'ємності (цілісності) бачення всієї ситуації і її наслідків, непропорційно великій витраті нервово-психічної енергії. Це можна узагальнено охарактеризувати як «ефект надмірності» емоційного процесу. Н. Сміт називає дане явище гіперкомпенсацією. Саме з такими гіперкомпенсованими емоціями стикаються в критичних ситуаціях (стрес, конфлікт, фрустрація) (Сміт, 2013). Виділяють кілька головних причин, які «переводять» емоції в затажені, тривалі стану на високому рівні збудливості і служать початком хвороби:

- подолання біологічного оптимуму збудливості, «замикання» збудженості на цьому високому рівні і перехід її в хронічний стан;
- все більш широке залучення нервових структур в функцію первинно надмірно порушити елементів;
- стрімке наростання тонізуючих гормонів в кров'яному руслі, що створює додаткове «підстьобувати» первинно надзбуджених нервових елементів і переводить протягом патологічної емоції в хронічну форму за типом «порочного кола»;

- формування витончених і дуже розширених сигнальних зв'язків цього патологічного підкіркового комплексу з факторами навколишнього світу через опосередкований вплив кори головного мозку (Литвин, 2018).

Сильні емоції можуть призвести і до швидкого, адекватного реагування суб'єкта і підвищенню ефективності діяльності, коли емоціогенний фактор вимагає від суб'єкта швидких і рішучих дій, не дає йому часу проаналізувати і оцінити ситуацію, тобто адекватність реакції підтримується за рахунок інтуїції. При цьому емоції не встигають досягти своєї критичної сили. У разі мобілізації суб'єкта на діяльність, її реалізація при підвищеному емоційному напруженні досягається значними психоенергетичними зусиллями, що створює певну загрозу здоров'ю суб'єкта.

Підвищення «ціни діяльності» (зростання психофізіологічних витрат) призводить до виснаження внутрішніх ресурсів організму з неминучими наслідками у вигляді загрози захворювання. При цьому результативна сторона діяльності протягом певного часу може не погіршуватися. Виникнення несприятливого стану не завжди відразу призводить до зниження показників значущих психофізіологічних функцій. Так, при високій умотивованості діяльності нерідко спостерігається стійке підвищення показників функціонування найбільш відповідальних систем, незалежно від характеру стану. Високий і низький рівні емоційного збудження можуть сприяти дезорганізації діяльності.

Аналіз змісту і місця емоцій в структурі особистості, їх вплив на фізіологічні системи організму і діяльність людини дозволяють зробити наступні висновки:

- Емоційні реакції суб'єкта призводять до різних змін його психофізіологічних характеристик, і навпаки.

- Найвища продуктивність діяльності досягається не при відсутності емоційного збудження або мінімальному його значенні, а в оптимальній зоні, яка індивідуальна.

- Діяльність в умовах емоційної напруженості може, а в емоціогенних умовах спостерігається її повна дезорганізація.

До таких емоціогенним умов відносяться і так звані критичні ситуації: загроза діяльності статусу, честі, здоров'ю, життю особистості, конфлікти, виробнича і екологічна катастрофи.

У цих ситуаціях емоції виступають як фактор, об'єктивно заважає протіканню психічної діяльності. Необхідною особистісною якістю, що забезпечує суб'єкту можливість протидіяти небажаному впливу емоцій, є емоційна стійкість. Саме характер поведінки і, головним чином, визначення індивідуальних відмінностей дають можливість судити про емоційної стійкості. Слід звернути увагу і на таке важливе положення, що в екстремальних умовах зникає автономність в роботі окремих систем і на екстремальні умови організм відповідає як єдине ціле (Лисицін, 2018).

У широкому аспекті емоційна стійкість – це здатність керувати своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на емоціогенному впливу. Емоційну стійкість поділяють на емоційно-вольову, емоційно-моторну і емоційно-сенсорну стійкість. Під першим поняттям мається на увазі ступінь вольового володіння особи своїми досить сильними емоціями, під другим - властивість особистості, що виявляється в ступені порушень психомоторики під впливом емоцій, під третім – властивість особистості, що виявляється в ступені порушення сенсорних дій. Емоційну стійкість можна визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійне ставлення між усіма компонентами діяльності в емоціогенної ситуації і тим самим сприятиме успішному виконанню діяльності.

В визначення емоційної стійкості часто включають параметри, що характеризують нервову і фізичну витривалість, тобто здатність людини успішно вирішувати складні і відповідальні завдання в напруженій емоціогенній обстановці (Культура – людина – філософія, 2012).

Багато дослідників емоційної сфери людини пропонують розглядати емоційну стійкість як якість інтегративну властивість, що відбиває динамічні, міжпроцесуальні відносини в психіці людини, пов'язані з емоціогенним характером діяльності. Під емоційною стійкістю слід розуміти, з одного боку, несприйнятливність до емоціогенним факторів, що робить негативний вплив на психічний стан людини, а з іншого – здатність контролювати і стримувати виникаючі астенічні емоції, забезпечуючи тим самим успішне виконання необхідних дій. Емоціональна стійкість – це цілісна характеристика особистості, що забезпечує стійкість до фруструючого впливу ситуацій підвищеного психічного напруження, достатню психічну і соціальну адаптацію, необхідний рівень розумової і фізичної роботи. На основі принципів системної організації функцій необхідно розглядати емоційну стійкість як інтегративну полі системна якість індивідуума, яке визначається вмістом і взаємозв'язком його складових частин, яке системно обумовлює продуктивність діяльності і адекватність поведінки в екстремальних стресових умовах, зберігаючи тим самим психологічну безпеку особистості.

Отже, аналіз існуючих підходів і досліджень, присвячених проблемі психологічної безпеки особистості, вказує на зв'язок з недолугою організацією розумової та фізичної праці, відсутністю «техніки особистої роботи», порушенням елементарних норм психогігієни і психопрофілактики, що дозволяє констатувати, що більша частина населення України не володіє повною мірою психотехнологіями збереження психологічної безпеки, в зв'язку з чим наріла необхідність розробки психологічної програми зміцнення і збереження психологічної безпеки особистості.

1.3. Організаційні особливості формування здорового способу життя в сучасному студентському середовищі

Студентська молодь відіграє особливу роль на сучасному етапі розвитку нашого суспільства. Вона є і фактором політичного балансу, і уособлює собою відтворювальний потенціал нації. Від стану здоров'я молоді залежить і найближче майбутнє країни, і історична перспектива України.

Чисельність студентів в українських ЗВО, вважаючи всі форми навчання, впродовж 2010-х рр. росла досить швидкими темпами і до початку 2012 р. досягла майже 5 млн осіб (Базилевич, 2018).

Боротьба за здоров'я в умовах все погіршується екології, постійного стресу, великих психофізичних навантажень являє собою найважливіший фактор, що визначає життя нового тисячоліття. Ми повністю згодні з думкою С. Бимбигденової (2014) про те, що «світ вступив в еру великих швидкостей, і система цінностей змінюється дуже швидко. Діаманти впали в ціні на світовому ринку, дещо зросла ціна інформації. І тільки один показник стабільно тримається на найвищій точці всесвітньої системи цінностей – Щастя Здорової Людини» (Бимбигденова, 2014, с.15).

Відзначимо, що в переважній більшості наукових досліджень абсолютне здоров'я – не більше ніж абстракція. Здоров'я людини монополізовано медициною.

І. Брезман (2010) пропонує таке формулювання: «Здоров'я – це цілісне багатовимірне динамічний чеський стан (включаючи його позитивні та негативні показники), яке розвивається в умовах конкретної соціальної і екологічної середовища і дозволяє людині здійснювати його біологічні та соціальні функції» (2010, с.15).

Здоров'я має багаторівневу структуру. Її фундаментом є біологічні і генетичні передумови, середню частину складають психічне і соматичне розвиток, а вищий рівень визначається ставленням індивіда до життя. Цей

екзистенціальний рівень відображає самопочуття людини, його працездатність і адаптивність. З даних формулювань випливає, що здоров'я є нормальним психологічним станом і здатністю людини оптимально задовольняти систему вітальних, духовних, ідеальних, інформаційних, соціальних, індивідуальних і колективних потреб. Дані визначення показують, що здоров'я формується в міру розвитку організму. Реалізується дана програма, залежить від конкретних біологічних і соціальних факторів (тобто навколишнього біологічного середовища і соціального впливу), під впливом яких буде жити і розвиватися людина.

Для України питання збереження здоров'я суспільства в цілому, його різних соціально-демографічних груп і особливо нового покоління придбали гостроту в зв'язку з подіями в країні соціальними змінами, різким зниженням рівня життя, а також в силу необхідності запобігання деградації нації, забезпечення турботи про молоде покоління і пошуку внутрішніх резервів підтримки здоров'я, так як вплив зовнішніх захисних факторів (економічних, соціально-політичних) ослабло. Концепція нової людини пред'являє сьогодні вимоги і до самої людини як регулятору свого здоров'я, учаснику його формування. Самооцінка є важливим індикатором стану і динаміки здоров'я на додаток до об'єктивних медичних досліджень (Вайнер, 2012).

Індивід, його здоров'я, уявлення, національні та культурні традиції ставлення до здоров'я, способу життя, соціального оточення згадуються, але не є фокусом досліджень. Більшість визначень предмета «соціологія медицини» все ж сходиться в тому, що вона являє собою аналіз складових здоров'я індивіда (можна приблизно вважати це наслідком вивчення даної дисципліни переважно в ЗВО). На сьогоднішній день одним з пріоритетних напрямків у державній політиці України вважається поворот населення до способу життя, що сприяє збереженню і зміцненню здоров'я, залученню до цінностей здорового способу життя. І на цьому складному шляху необхідно

надання молоді вибору життєвих доріг, які ведуть до здоров'я, щастя людини.

Головною причиною трансформації стилю життя в пострадянський час стало сприйняття поведінкових стереотипів Заходу, а також повернення до старовинних національних традицій. Для сучасного стилю життя молодих характерний наростаючий розрив об'єктивної і суб'єктивної культури. Молодь, реалізуючи відтворювальну, інноваційну і трансляційну функції і інтегруючись у суспільство, займаючи різні позиції в його структурі, в якійсь мірі сприймає колишні символічні системи, стилі життя, хоча в значній мірі і диверсифікує їх. При цьому нерідко не береться до уваги, що певні риси способу життя не зводяться до якогось перехідного стилю, характерному для студентства лише на час перебування у вузі. «Стиль життя» характеризує стійко відтворювані риси, манери, смаки, схильності, які проявляються в повсякденній діяльності індивіда або групи, що визначаються потребами, інтересами, мотивами. Він відображає внутрішню зв'язаність переконань, оцінок, світогляду, поведінки. Його зовнішні аспекти, або те, що С. Григорєв (2016) називав «демонстративним споживанням» (модний одяг, місце відпочинку, наявність комп'ютера, марка машини), символізують приналежність до певного прошарку молоді. Саме ці риси накладають відбиток на ряд набагато більш значущих процесів і структур в студентському середовищі і в суспільстві в цілому. «Кризові прояви в молодіжному середовищі сьогодні – це не перекося в розвитку підростаючого покоління» (Григорєв, 2016, с.11).

Сьогодні кризисність досягає масштабів національної катастрофи, коли негативні процеси набувають незворотного характеру (руйнування генофонду народу, вичерпання демографічного ресурсу при зростаючому геополітичному тиску), досягають такої сили, що суспільство втрачає здатність протистояти їм.

В даний час ринкова політика держави орієнтує особистість на самостійне, конкурентна існування, що передбачає, крім іншого, фізичну активність, гарне фізичне самопочуття. Фізична активність, будучи одним із системно утворюючих чинників здорового способу життя, дозволяє молодій людині реалізувати своє право на суспільно корисне заняття, вести активну творчу роботу, проявити себе як особистість, служить «додає силою» кар'єрних просувань, необхідною умовою для досягнення високих соціальних позицій, сприяє перерозподілу часу на користь дозвілля. Але комерціалізація дозвільної сфери не дозволяє багатьом молодим людям проводити вільний час цікаво і з користю для здоров'я (фізичного і духовного) (Волков, 2019).

В соціальному плані ставлення до фізичної культури представляє інтерес з двох точок зору. По-перше, фізкультурна діяльність являє соціально позитивні види дозвілля, які забезпечують активну соціалізацію молоді, і здатна задовольняти цілий ряд її соціальних потреб: в саморозвитку, в спілкуванні з однолітками, в особистому самоствердженні та повазі з боку оточуючих. По-друге, систематичні заняття фізичною культурою є визнаним методом зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, зниження загальної захворюваності молоді та пов'язаних з цим суспільних втрат (на медичні послуги, страхування). Однак крім інструментального призначення вона володіє конструюючою сутністю, що визначає спосіб турботи про самого себе, про своє здоров'я. Розглянуті теоретичні підходи і пояснювальні моделі є цілком обґрунтованими і добре доповнюють один одного. Їх комплексне застосування дає можливість уявити змістовне наповнення поняття здорового способу життя студентської молоді.

Аналіз сформованих теоретичних і методологічних підходів до вивчення соціального самопочуття призводить до висновку про те, що це поняття може і повинно мати цілком певний зміст у практиці соціологічних досліджень. Ми розглядаємо соціальне самопочуття як інтегральну

характеристику реалізації життєвої стратегії особистості, суб'єктивних її сторін. Соціальне самопочуття розуміється як синдром свідомості, що відображає співвідношення між рівнем домагань і ступенем задоволення потреб суб'єкта, які представлені як когнітивні формування (Ананьєв, 2012).

Отже, здоровий спосіб життя – багатовимірне поняття, його склад визначають різні види соціальної активності, спрямовані на збереження і підтримання здоров'я і максимальної тривалості життя. Структурні особливості здорового способу життя студентської молоді обумовлені особливою соціокультурної роллю студентства, жорсткої зв'язком з його духовним життям: системою цінностей і потреб, соціальними установками та інтересами. Фізична культура сприяє формуванню таких особистісних якостей, які дозволяють молодій людині реалізувати своє право на суспільно корисне заняття, вести активну творчу роботу, що, в свою чергу, сприяє особистісної самореалізації, є «додає силою» для кар'єрних просувань, необхідною умовою для заняття високих соціальних позицій, сприяє перерозподілу часу на користь дозвілля. Крім інструментального значення вона має конструюючої сутністю, що визначає спосіб свідомої турботи про самого себе, що відображає цінності і пріоритети індивіда і реалізується в його поведінці.

1.4. Формування основ здорового способу життя студентів в навчально-виховному процесі

Проблема залучення учнівської молоді до здорового способу життя - важлива соціально-педагогічна проблема, так як спосіб життя, будучи, за твердженням Н. Амосов (2019), найважливішим показником стану життя росіян, може надавати як стимулюючий, так і стримуючий вплив на розвиток суспільства. Особливо актуальним є залучення до здорового способу життя майбутніх учителів, так як в умовах, «коли сучасне професійну освіту з

властивою йому динамічністю, високою інтенсивністю розумового навантаження і збільшеним об'ємом інформації пред'являє високі вимоги до студентів, в тому числі і до виховання у них відповідального ставлення до свого здоров'я, здоров'я майбутніх поколінь, важливою є задача сформуванню у майбутнього педагога наукові уявлення про способи і методи зміцнення здоров'я особистості» (Амосов, 2019, с.18).

На наш погляд, нинішнє суспільство все більше сприймається людьми як поле битви за суто особисті інтереси. Беручи і підтримуючи головні базові цінності (сім'я, моральність, закон і порядок, свобода, стабільність, цікава професія), молодь висуває на перше вагоме місце матеріальне благополуччя навіть на шкоду здоров'ю. У неї не сформовано загальне ціннісне поле: немає сфер життя, однозначно значущих або не значимі для більшості. Чи не проявилось і яскравих відмінностей в життєвої орієнтації в залежності від статі, віку, освіти. Не виявлено яких-небудь специфічних «цінностей покоління». На відміну від старших поколінь, які знали, як «повинно бути», сучасні молоді люди мають більш різноманітні погляди, пріоритети та переваги (серед яких, однак, переважають матеріальні блага) (Агаджанян, 2018).

При цьому сучасну молодь відрізняє більш позитивний, ніж у старшого покоління, настрій: вони практично не скаржаться, більшою мірою розраховують на себе, ніж на допомогу ззовні (особливо від держави). Найменше молоді люди цікавляться життям суспільства і політикою. Сьогодні поряд з іншими обставинами демографічні фактори об'єктивно зумовлюють суперечливе співвідношення таких складних процесів, як духовне становлення, фізичний розвиток, набуття більшої соціально-економічної самостійності та професійної зрілості молодих людей. На нашу думку, критикований сьогодні радянське суспільство все ж було відносно цілісним утворенням, що, звичайно, не виключало в ньому різного роду

конфліктів і ідейних розбіжностей (особливо в останній період його існування).

Аналіз ціннісних систем показав, що покоління батьків, на відміну від старшого в цілому, неоднорідне, але має схожі соціальні характеристики, що визначаються соціалістичною системою. У ціннісній системі батьків в рівній мірі присутні як інтегративні цінності, призначення яких - консолідація поведінки всередині соціальної спільності, так і диференційні цінності, що виявляють індивідуальні особливості особистостей. Крім того, виявляється не сформованість загальної системи цінностей батьків. Про це свідчать дані, що характеризують блок соціальних цінностей: по ряду позицій відсутня однозначність сприйняття і трактування окремих цінностей (Апанасенко, 2015).

Але спільні духовні риси, характеристики правової, політичної, економічної, технічної культури можна було відзначити у представників всіх верств і груп населення. Разом з тим соціальна політика сформувала рівень культури самозбереження населення трохи нижче стандартів розвинених країн. Здоров'я стало інструментальною цінністю, засобом досягнення важливих життєвих цілей при відсутності інших соціальних ресурсів. У вітчизняній науці невиправдано довго домінували клінічні теоретико-методологічні підходи до вивчення здоров'я населення. Клінічна концепція заснована на вивченні громадської здоров'я засобом медичних оглядів. Роль суб'єктивної оцінки здоров'я недооцінювалася. Здоров'я трактувалося як поняття, що означає фізичний стан людини. Об'єктом вивчення в таких дослідженнях є носії нормальних і патологічних з точки зору фізіології станів. Соціологічний ракурс досліджень здоров'я фіксує в якості основних об'єктів вивчення не просто чинники, що впливають на здоров'я, а семантичні поля, що проявляють ті чи інші соціальні критерії, сукупність значень і смислів, за допомогою яких індивід позначає своє соціальне присутність і місце в соціальному просторі. Здоров'я розглядається як

соціальний ресурс індивідів або окремих груп, що виявляє себе в процесах соціальної взаємодії. Поведінка індивіда в сфері здоров'я ми визначаємо як само зберігаючу (синоніми - вітальне, здоровязберігаюче) і характеризуємо як систему дій і відносин, які опосередковують здоров'я і тривалість життя індивіда (Бердяєв, 2014).

Формування культури самозбереження представляється найважливішою метою соціальної політики. Рівень культури самозбереження визначає ранг здоров'я в особистому структурі життєвих цінностей, ініціює активність в ставленні до здоров'я, дозволяє виключати з життя фактори ризику захворюваності завдяки грамотності і інформованості, в тому числі і в галузі знань про здоровий спосіб життя.

Посилаючись на рівень культури само зберігання, необхідно привести деякі результати досліджень В. Бехтерєв (2019) про соціально-екологічні ризики від електромагнітного впливу стільникового зв'язку на дітей. Питання про небезпеку онкологічних захворювань при користуванні стільниковим телефоном був поставлений в 2010 рр. (Бехтерєв, 2019).

В даний час склалися різні соціологічні стратегії вивчення здорового способу життя: соціоструктурний підхід, соціокультурний підхід, аналіз соціальних практик.

Соціоструктурний підхід передбачає виділення і аналіз інтегральних компонентів в категорії «здоровий спосіб життя», визначення механізмів їх взаємодії і взаємовпливу. Представники соціокультурного дослідницького напрямку фіксують увагу на виявленні тих компонентів культури, які в тій чи іншій мірі впливають на спосіб життя. Автори підкреслюють вплив на сферу здоров'я людини історично сформованих систем цінностей даного суспільства, соціальних нормативів і традицій. Здоровий спосіб життя розглядається в контексті прийнятого в культурі розподілу рольових функцій, закріплених за статевими, віковими та іншими групами населення. Інтерес представляють спроби змістовної інтерпретації образів здоров'я у

різних соціальних груп, аналізу гендерних особливостей з Амос охоронна поведінки.

Великий евристичний потенціал для аналізу здорового способу життя містить концепція «*epimeleia / cura sui*» («турбота про самого себе»), що розвивається М. Фуко, яка фіксує, на його думку, історію практичних застосувань суб'єктивності. На думку М. Фуко, існує принцип, згідно з яким необхідність проявляти турботу про самого себе є основою раціональної поведінки в будь-якій формі активного життя, яка прагне відповідати принципу духовної раціональності (Сисоєв, 2018). Смісловий зміст концепції «*epimeleia*» конкретизується такими позиціями: по-перше, це тема якогось загального відносини, своєрідний погляд на світ, манера діяти, вступати в стосунки з іншими людьми; по-друге, це певні форми рефлексії; по-третє, це певний образ дій суб'єкта по відношенню до себе, а саме дію, яким він піклується про самого себе, змінює, очищає, перетворює і перетворює себе. Рісобою багатьох сучасних досліджень соціальних процесів і явищ стає використання міждисциплінарного підходу, зокрема соціально-психологічних понять. Йдеться про «соціальному настрої», «соціальних перцепціях», «соціальних почуттях» і, нарешті, «соціальне самопочуття». Зазначені терміни, виходячи за рамки чисто психологічного розгляду, припускають аналіз не тільки психологічних, але і соціальних характеристик. Ці обставини багато в чому визначили наш дослідницький вибір - звернення до аналізу соціального самопочуття молоді.

Необхідно розглянути наповнення поняття «здоровий спосіб життя студентської молоді». Спосіб життя студента є не що інше, як певний спосіб інтеграції його потреб і відповідної їм діяльності, які супроводжують її переживань.

Отже, поняття «здоровий спосіб життя студентської молоді» фіксує способи активності, за допомогою яких представники даної групи піклуються про самих себе. Нерідко виникає думка про те, що особливості способу

життя молоді та студентства як її частини – тимчасові, минуці властивості, які відживають свій вік в процесі дорослішання і інтеграції молодих людей в середу дорослих. Впродовж останнього десятиріччя, для якого характерні зміна функціонування кожної з підсистем суспільства, руйнування традицій, що склалися, вірувань, ідеології, що призвело до стильового розмаїття життя молоді. У ці роки змінилися потреби, цінності, переконання, традиційні форми життя, уявлення про престиж, сформувалися нові еліти, виникли зовсім інші соціокультурні ідентифікації.

Висновки до розділу I

Отже виходячи з вищезазначеного, можемо зробити певні висновки.

Інтерес до здоров'я та здорового способу життя закономірний й для України. Турбота про здоров'я бере початок в традиційній народній культурі. Як народна пісня не втратила свого значення для сучасної музичної творчості, так і самобутні народні рухливі ігри, розваги, танці, українська звичка відвідувати лазню і купатися займали і займають важливе місце в системі фізичного виховання.

Аналіз існуючих підходів і досліджень, присвячених проблемі психологічної безпеки особистості, вказує на зв'язок з недолугою організацією розумової та фізичної праці, відсутністю «техніки особистої роботи», порушенням елементарних норм психогігієни і психопрофілактики, що дозволяє констатувати, що більша частина населення України не володіє повною мірою психотехнологіями збереження психологічної безпеки, в зв'язку з чим назріла необхідність розробки психологічної програми зміцнення і збереження психологічної безпеки особистості

Здоровий спосіб життя – багатовимірне поняття, його склад визначають різні види соціальної активності, спрямовані на збереження і підтримання здоров'я і максимальної тривалості життя. Структурні особливості здорового

способу життя студентської молоді обумовлені особливою соціокультурною роллю студентства, жорсткої зв'язком з його духовним життям: системою цінностей і потреб, соціальними установками та інтересами. Фізична культура сприяє формуванню таких особистісних якостей, які дозволяють молодій людині реалізувати своє право на суспільно корисне заняття, вести активну творчу роботу, що, в свою чергу, сприяє особистісної самореалізації, є «додає силою» для кар'єрних просувань, необхідною умовою для заняття високих соціальних позицій, сприяє перерозподілу часу на користь дозвілля.

Поняття «здоровий спосіб життя студентської молоді» фіксує способи активності, за допомогою яких представники даної групи піклуються про самих себе. Нерідко виникає думка про те, що особливості способу життя молоді та студентства як її частини – тимчасові, минуці властивості, які відживають свій вік в процесі дорослішання і інтеграції молодих людей в середу дорослих. Впродовж останнього десятиріччя, для якого характерні зміна функціонування кожної з підсистем суспільства, руйнування традицій, що склалися, вірувань, ідеології, що призвело до стильового розмаїття життя молоді. У ці роки змінилися потреби, цінності, переконання, традиційні форми життя, уявлення про престиж, сформувалися нові еліти, виникли зовсім інші соціокультурні ідентифікації.

РОЗДІЛ II. СУТНІСТЬ ПРОЦЕСУ СОЦІАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗА ДОПОМОГОЮ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

2.1. Соціально-педагогічна сутність термінів: «соціалізація», «соціалізація особистості»

Питання про те, яким чином людина стає компетентним членом суспільства, завжди було в центрі уваги, перш за все філософів, антропологів, соціологів, психологів і педагогів. В даний час підвищений інтерес вітчизняних і зарубіжних фахівців до соціалізації особистості, до механізмів акумуляції досвіду соціального розвитку та поведінки в процесі життя і діяльності пояснюється глобалізацією людської цивілізації, специфікою локальних умов соціалізації особистості, економічними, політичними і суспільно-культурними перетвореннями, що відбуваються в усіх сферах життя в суспільстві. Осмислення проблеми соціалізації на сучасному етапі глобалізації світу сприяє зверненню до теоретичних основ цього явища, розробленим провідними зарубіжними вченими за останні десятиліття і зберігає багато в чому актуальність і в даний час (Парсонс ред., 2012).

Головний напрямок соціалізації – перехід людини від біологічної істоти в соціальну, набуття особистістю самостійності і визначення свого місця в суспільстві. Метою, здоровим глуздом і результатом процесу соціалізації, заснованої на системі цінностей суспільства, є досягнення ідентичності і в найширшому розумінні її функції – становлення соціального «Я». Біля витоків теорій соціалізації знаходяться дискусії про етапи становлення соціології як самостійної науки. Авторство терміну «соціалізація» належить американському соціологу Ф. Гіддінгс (1855-1931), представнику психологізму в американській соціології, орієнтованому на

створення всеохоплюючої соціологічної системи, виходячи з психологічних підстав (2208, с.41). У книзі «Підстави соціології» вчений найбільш повно виклав центральну теоретичну ідею, що стосується розуміння соціалізації, висловлену ним в понятті «собі подібна свідомість» («свідомості роду», «родової свідомості»), під яким малося на увазі почуття тотожності, яке відчувається одними людьми по відношенню до інших. «Первинний елементарний суб'єктивний факт в суспільстві є свідомість роду. Під цим мають на увазі такий стан свідомості, в якому будь-яка істота, яке б місце вона не займало в природі, визнає іншу свідому істоту, яка належить до одного роду з собою» (Гідденс, 2018, с.45). Саме «свідомість роду», по Гіддінгсу, робить можливим осмислену багатовимірну взаємодію розумних істот і одночасно зберігає індивідуальні особливості кожного з них, оскільки тільки свідомість роду, на його думку, відрізняє соціальну поведінку від чисто економічної, політичної чи релігійної поведінки. У роботі «Теорія соціалізації» Ф. Гіддінгс трактує соціалізацію як «розвиток соціальної природи або характеру індивіда, підготовку людського матеріалу до соціального життя» (2018).

Інший американський соціолог, Р. Арон, один із засновників американської соціології і соціальної психології, який досліджував способи збереження соціального порядку серед людей, які усвідомлюють себе як певна духовна цілісність, під соціалізацією розуміє процес «формування почуттів і бажань, що відповідають потребам групи» (2013, с.33). Спробу дати розгорнуту характеристику «соціалізації» вжив також французький соціальний психолог А. Бандура, один із засновників соціально-психологічного спрямування в західній соціології, автор книги «Теорія соціального навчання», в якій проводиться думка про те, що «соціалізація це включення індивіда в націю (народ) шляхом досягнення подібності в мові, освіті, вихованні з іншими індивідами, складовими суспільства» (2010, с.32).

Таким чином, перші визначення поняття «соціалізація», запропоновані західними вченими, що стоять біля витоків зародження цього наукового напрямку, були близькими за значенням до сучасного розуміння. Більш того, до певної міри вони визначили напрямки досліджень в даній області. До середини ХХ століття, завдяки дослідженням американських і канадських психологів А. Парку, Д. Доллард, Дж. Кольмана, А. Бандури та інших, соціалізація як наукова дисципліна набула значення самостійної, визнаної наукової області, яка в 1956 році була включена до реєстру Американської соціологічної асоціації.

В даний час соціалізація сформувалася як міждисциплінарний науковий напрям, що обумовлює різноманіття підходів до її вивчення і різноманітність визначень. В енциклопедіях і словниках різних країн вчені нарахували понад 160 визначень цього явища. Соціалізація як соціально-педагогічна категорія або її окремі аспекти вивчається антропологією, соціологією, психологією, соціальною психологією, історією та етнографією, а також педагогікою. Разом з тим, деякі провідні вчені, як, наприклад, Т. Парсонс, американський соціолог і психолог, загальноновизнаний теоретик соціалізації в сучасній західній соціології, виділив тільки три науки, які покликані вивчати існування людини в суспільстві – антропологію, психологію і соціологію (2013, с.10). На думку Т. Парсонса, межі досліджень антропології замикаються на вивченні культурних систем, що визначають взаємодію людей. Проблемне поле психології обмежена вивченням духовного компонента дій людини як індивіда. І остання наука, соціологія, повинна досліджувати соціальні системи колективних дій людей (Парсонс, 2013).

Міждисциплінарний характер соціалізації визначив зміст термінів даного явища, які дають представниками різних областей наукового знання, які в самому узагальненому вигляді характеризують її як процес засвоєння людиною системи знань, моральних норм і культурних цінностей,

обов'язкових для даного суспільства або групи, які в результаті інтеріоризації стають особистими цінностями, моральними орієнтаціями і еталонами поведінки.

Відсутність єдиного визначення соціалізації не заважає високо оцінювати її значення і вважати невід'ємною атрибутивною властивістю людини як соціальної істоти. Вчених об'єднує розуміння того, що соціалізація не обмежується якимось віковими рамками, оскільки процес розвитку людиною соціальних і культурних якостей триває протягом усього циклу життя. Зміна соціальних ролей особистості протягом життя вимагає від неї нових знань і умінь виконувати нові функції, коригування або поновлення установок і життєвих орієнтирів, що викликаються змінами в суспільстві. Для суспільства успіх процесу соціалізації є своєрідною гарантією відновленості і відтворюваності суспільного життя. Недоліки в області соціалізації розглядаються як причини конфліктів між поколіннями, що ведуть до дезорганізації суспільного життя. При існуючому різноманітті підходів до дослідження процесу соціалізації, в даній статті аналізуються теоретичні основи класичних концепцій соціалізації – феномену становлення особистості, що розроблені провідними зарубіжними вченими (Маркузе, 2013).

З позиції соціологічного підходу до соціалізації особистість розглядається як продукт культурно-історичного розвитку, простежується процес її становлення на протязі всього життєвого циклу, етапи впровадження індивіда в суспільне життя, залучення до соціальних норм, цінностей і культури, навчання поведінці відповідно до прийнятих зразками і підготовки до виконання відповідних соціальних ролей. Теоретичні основи процесу соціалізації зосереджені в двох групах концепцій: структурних або макросоціологічних парадигм, в яких суспільство розглядається як єдине ціле, і інтерпретує або мікросоціологічних парадигм, прихильники яких вивчають виключно людську поведінку.

Концепція Е. Дюркгейма будується на положенні про двоїсту природу людини, яка є причиною його внутрішньої суперечливості. Біологічна природа людини (здібності, біологічні функції, імпульси, пристрасті) перебуває в конфлікті з її соціальною природою, створеної шляхом виховання (норми, цінності, ідеали) (2016, с.30). Завдання процесів виховання, освіти, засвоєння норм і цінностей суспільства-формування соціальної природи людини. Більш того, на думку вченого, людська природа просякнута егоїзмом, оволодіти яким можливо тільки дотримуючись принципів загальної моралі. Шлях до звільнення від егоїстичних мотивів Е.Дюркгейм вбачав у «зовнішніх» факторах, зокрема в колективній свідомості, інтерналізації моральних норм, яка відбувається за допомогою соціалізації (2016, с.34). Вчений підкреслював, що соціалізація – це процес, під час якого актор, як діючий суб'єкт, освоює звички груп, завдяки чому набуває фізичні, інтелектуальні та моральні кваліфікації, які необхідні, щоб функціонувати на арені повсякденного театру (Дюркгейм, 2016). При такому розумінні соціалізації Е. Дюркгейм був орієнтований на досягнення трьох цілей (2016, с.36). По-перше, тільки за допомогою соціалізації актор може контролювати егоїстичні спонукання, по-друге, суспільство може його примусити робити це свідомо чи добровільно, і – по-третє, сформувати в особистість почуття відповідальності по відношенню до суспільства і панівним в ньому моральним нормам (Дюркгейм, 2016). Сучасні дослідники, визнаючи незаперечні заслуги Дюркгейма для розвитку соціології, відзначають відому обмеженість його концепції соціалізації, викликану недооцінкою ролі індивідуального творчого аспекту формування ідентичності, і перебільшенням ролі асиміляції особистості та суспільно-культурної адаптації до вимог суспільства.

А. Бандура вважає поняття соціалізації рівним феномену виховання (2010). Метою виховної діяльності є, з його точки зору, формування у особистості нової моделі поведінки, використовуючи не тільки традиційні

форми виховного впливу, такі як переконання, нагороди або покарання, але, перш за все, створюючи принципово іншу систему поведінки навколишнього середовища дитини. Експериментальним шляхом вчений виявив пряму залежність між прикладами такої різниці у поведінці і наслідуванням йому дітьми. З точки зору вченого, центральним поняттям в теорії є саме навчання-свідоме або несвідоме, яке переймає кожна особистість від свого найближчого оточення. Розроблена вченим теорія протистоїть точці зору, в якій індивідуум розглядається як пасивний відповідач на зовнішні стимули або жертва неусвідомлених спонукань. Вчений переконаний, що люди є як продуктом власного поведінки, так і творцями власного соціального оточення і, відповідно, його поведінки. Автор теорії доводить, що поведінка пояснюється безперервної інтерактивністю, в якій особистісні, ситуаційні та поведінкові фактори взаємодіють між собою як взаємозалежні детермінанти (Бандура, 2010).

Порівняння підходів до трактування поведінки людини двох найбільш видних представників теорії соціального навчання – А. Бандури і Б. Скіннера-показує, що обидва підходи засновані на біхевіоризмі, проте система, запропонована А. Бандурою, є не тільки біхевіоральною, а й когнітивною. А. Бандура погоджується з Б. Скіннер, що людську поведінку можна модифікувати за допомогою підкріплення, але разом з тим доводить, що людина може освоїти практично всі види поведінки і без нього, лише навчаючись на чужому досвіді, за допомогою непрямого підкріплення, спостерігаючи за поведінкою інших людей і наслідків цього поводження (2016, с.19). Процес соціалізації особистості знаходить теоретичне обґрунтування в психології, зокрема в психоаналізі, біхевіоризмі і когнітивної психології. В рамках цих напрямів психологічного знання вчені шукали ендогенні механізми соціалізації.

Представники психоаналізу – З. Фрейд, А. Адлер і К. Г. Юнг – розвивали ідею конфлікту між біологічним і соціальним і розглядали потреби

індивіда і інтереси суспільства як взаємовиключні. Це положення суперечило концепції Дж. Міда. Згідно З. Фрейду, біологічні спонукання (особливо сексуальні) суперечать нормам культури і соціалізація є процес приборкання цих спонукань (2010).

З точки зору соціалізації індивіда, В. Райха відрізняє новаторський погляд на природу і життя людини, визнання безумовної важливості для її гармонійного розвитку в світі і здатності до чуттєвих переживань і абсолютної необхідності повноцінних сексуальних відносин, не обмежених заборонами і примусовими вимогами з боку суспільства (2010, с.251). Вчений вважав, що революційна боротьба пролетаріату за соціальну і економічну владу повинна бути доповнена боротьбою за нову політику в області сексуального виховання, «сексуальною революцією», тобто рішучою відмовою від моральних обмежень, які виступають як придушення енергії молоді (Райх, 2010).

Отже, аналіз поглядів провідних зарубіжних вчених, представників різних напрямків в науці і наукових шкіл, виявив зумовленість соціалізації суспільством, яке визначає загальні напрямки життєдіяльності людини, орієнтує його на певні цінності даного суспільства, на соціальні норми в цілому і соціокультурні традиції. У ХХ ст. в західній антропології, соціології і психології утвердилось розуміння, що людина стає компетентним членом суспільства, опанувавши різноманітними видами і формами діяльності в результаті освоєння соціальних норм і функцій (соціальних ролей). В ході соціалізації формуються найбільш загальні, стійкі риси особистості, які в соціальній діяльності. Людина, постійно перебуваючи під впливом суспільства, з одного боку, інтеріорізує ці дії, а з іншого – надає їм особистісний сенс під впливом власної активності.

2.2. Загальна характеристика процесу соціалізації студентської молоді

Основними компонентами соціалізації є цілеспрямовані зусилля суспільства по формуванню здорового молодого покоління, тому що від рівня фізичного і психічного здоров'я суспільства залежить його майбутнє. Процес соціалізації має дві головні мети: інтеграція особистості в суспільство на основі соціальних ролей і забезпечення відтворення суспільства завдяки засвоєнню сформованої системи соціокультурних в ньому переконань і зразків поведінки.

Досвід вивчення процесу соціалізації дозволив А. Ковалевої провести його типологію в залежності від обраних підстав:

- за характером соціальності суспільства (що обумовлено механізмом регуляції соціального життя – природним, примітивним, становим, стратифікаційних, регламентованим, однаковим, патерналістських, конформистским, гуманістичним, моносоціокультурним, полісоціокультурним);

- за змістом соціалізаційного процесу (пізнавальний, професійний, правовий, політичний, трудовий, економічний і ін.);

- за результативністю соціалізації (успішний тип, нормативний, кризовий, що відхиляється, примусовий, реабілітаційний, передчасний, прискорений, запізнюється) (2013).

При цьому соціалізація виступає як двосторонній процес, що включає в себе засвоєння дитиною соціального досвіду шляхом входження в систему соціальних зв'язків, і процес активного відтворення системи соціальних зв'язків індивідом за рахунок його активної діяльності, активного включення в соціальне середовище. Ця обставина дозволяє нам розглядати соціалізацію як «цілісний процес організації і самоорганізації індивіда через включення індивіда в систему соціальних ролей, детермінованих соціально-економічним ладом даного суспільства, особливостями індивідуального розвитку,

природними факторами, шляхом активного освоєння і розвитку існуючої системи цінностей і норм поведінки» (Ковальова, 2013).

Соціалізація здійснюється за допомогою двох основних позитивних механізмів – імітації та ідентифікації. У свідомості дитини поступово відбувається абстрагування від ролей і установок конкретних «інших» до ролей і установок взагалі. Це пов'язано з його ідентифікацією як з конкретними «значущими іншими», так і з орієнтацією на «узагальненого іншого» (в розумінні Дж. В. Г.. Міда), ототожненням себе з суспільством. У цьому плані особливу небезпеку являють собою негативні умови соціалізації для дітей і підлітків, які виховуються в сім'ях з девіантною поведінкою, сім'ях групи ризику або навіть при трудової перевантаженості старших членів сім'ї, коли дітям не приділяється достатньої уваги (вони потрапляють в розряд бездоглядних). Початок вторинної соціалізації, як правило, збігається зі зниженням ролі батьківської сім'ї як агента соціалізації. У зв'язку з цим перспективним для педагогічної науки представляється підхід до соціалізації П. Бергера і Т. Лукмана. Вони розробили концепцію соціального конструювання реальності, в якій біографія людини розглядається як послідовність життєвих фаз, кожна з яких має різне значення в процесі соціалізації. У кожній новій фазі життя суб'єкту соціалізації необхідна зміна установок і засвоєння нових способів дій, в тому числі тому, що саме суспільство може різко змінювати соціально прийнятні і схвалювані форми діяльності молоді. Позитивні приклади з навколишнього соціуму можуть значно змінити поведінку дітей і підлітків. До числа таких прикладів може бути віднесено розвиток масового спорту або волонтерства як основа для наслідування наступних поколінь. (Бергер та Лукман, 2010).

Близька до їх концепції по методологічним підставам ідея В. Ядова про соціальні дискурси особистості, з тим доповненням, що в концепції В. Ядова дискурси враховують і успадковані, і придбані властивості індивіда. Виділяються дві основні форми соціалізації – первинна та вторинна, при

цьому вирішальне значення для долі індивіда і суспільства має первинна соціалізація. У первинній соціалізації ідентифікація у дитини відбувається автоматично з засвоєнням установок, цінностей і поведінки батьків, цей світ набагато міцніше, а в разі девіації на цьому етапі набагато важче піддається корекції. Це означає, що норми, інтерналізуються в процесі вторинної соціалізації (реабілітаційної та корекційної соціалізації для підлітків і молоді девіантної поведінки), повинні бути досить привабливі і дуже надійно підкріплені системою різноманітних санкцій. Потрібне постійне соціально-педагогічний супровід таких індивідів, що передбачає стабільну, узгоджену, систематичну діяльність агентів вторинної соціалізації (системи освіти, соціальних установ, державних установ, засобів масової інформації).

Подальший розвиток теорії соціалізації пов'язано з розробкою приватних компонентів: вікової соціалізації (дітей, підлітків, молоді, осіб старшого віку), проблемної соціалізації (осіб і груп з відхиленнями в процесі соціалізації) і реабілітаційної соціалізації, а також соціалізації професійної і середой (адаптація та соціалізація осіб, які опинилися в значно змінених умовах життя – в інонаціональній і релігійному соціумі, в пенітенціарній системі). Частина праць присвячена ресоціалізації, пов'язаної із відновленням після важких захворювань, адаптацію до нових життєвих умов внаслідок великих соціальних змін. Однак дослідники відзначають, що цілісної концепції соціалізації вченим ні в ближньому, ні в далекому зарубіжжі поки створити не вдалося. Як вважає А. Ковальова, дослідження соціалізації йде швидше «не в напрямку створення єдиної парадигми, а в руслі пошуку нових інтерпретацій соціалізації», в наших гуманітарних науках проблеми соціалізації молоді швидше намічені, ніж глибоко проаналізовані, відзначає і С. Іваненко (Іваненко, 2018).

Нова парадигма педагогіки в рамках концепції особистісно-орієнтованої освіти прагне осмислити соціалізацію як явище педагогічне. Соціалізація розглядається як провідна складова виховання, це систему

цілеспрямованих впливів на особистість, процес пред'явлення йому соціально значущих цінностей і зразків поведінки, і самовиховання, як найвищою мірою усвідомлена і самостійна діяльність людини. Дозріваючи в процесі виховання, самовиховання забезпечує особистості позицію суб'єкта соціалізації. Ці два взаємопов'язані процеси гармонізуються в рамках цілісного педагогічного процесу, що представляє собою внутрішньо пов'язану сукупність багатьох процесів, суть яких полягає в тому, що соціально ціннісний досвід перетворюється в якість людини. Звідси освіту (результат навчання) можна розглядати як гармонію двох сутнісно різних процесів соціалізації та індивідуалізації особистості і побудувати взаємозв'язок по лінії: соціалізація – освіта – виховання – самовиховання (Гилянський, 2019).

Таким чином, під соціалізацією слід розуміти включення особистості в систему суспільних відносин і самостійне відтворення індивідом цих відносин. Соціалізація включає все різноманіття впливів соціального середовища на особистість: стихійних і цілеспрямованих, суб'єктированих і формальних, контрольованих і спонтанних, але вона також передбачає і реакції самої особистості на ці дії. Цей своєрідний «внутрішній» план соціалізації, перш за все, і цікавить педагогіку. При цьому об'єктом дослідження стають відносини відповідальної залежності всіх суб'єктів процесу соціалізації. Це дозволяє нам врахувати нетотожність соціального і виховного потенціалів.

Виховний потенціал включає в себе тільки позитивний (з точки зору тієї чи іншої епохи) досвід, в той час як соціальний потенціал може містити і досвід негативний або нейтральний. Уже ця обставина робить неприпустимим ототожнення виховного та соціального потенціалів. Саме різниця цих потенціалів і робить можливим такий важливий атрибут людської особистості, як свобода вибору. Процес соціалізації в даному випадку розуміється як безперервний процес вибору, здійснюваного

суб'єктом в умовах наявності декількох альтернатив. У цьому разі ми можемо говорити про відповідальність індивіда перед суспільством і суспільства – перед особистістю.

Отже, при наявності адекватних соціокультурних умов може бути успішно вирішена проблема нарощування і матеріалізації виховного потенціалу суспільства і держави, що створює передумови для успішної соціалізації дітей і молоді в умовах реальної свободи. У сучасних соціально-педагогічних дослідженнях основна увага приділена специфіці соціалізації підлітків і молоді девіантної поведінки, в зв'язку з чим представляє особливий інтерес вивчення теорій девіації (Качанова, 2010).

Одним з найважливіших напрямків у вивченні соціалізації стали роботи, присвячені технологіям оптимізації соціалізації і подолання девіантної поведінки (або схильності до девіації).

Аналіз традиційних і сучасних концепцій соціалізації та девіації показує, що, по-перше, багато уваги приділяється особливостям підліткового і юнацького віку, які безпосередньо пов'язані з соціальними і соціально-педагогічними факторами (бідність і злидні, зайнятість і неувага батьків, відсутність позитивних умов для соціалізації дітей і підлітків, можливостей для отримання освіти і роботи). У той же час не враховується той факт, що соціальні фактори (універсальні для багатьох сімей і соціальних груп) по-різному позначаються на процесі соціалізації і виховання дітей і молоді. Несприятливі соціальні чинники не ведуть автоматично до негативної соціалізації та девіантної поведінки. Більш того, тенденція розгляду індивіда як жертви несприятливих умов соціалізації не враховує потенційні можливості самої особистості, її самовиховання.

По-друге, вивчаються технології соціалізації в роботі з підлітками та молоддю девіантної поведінки, особливо наголошується значимість індивідуального підходу й обліку соціальних і психологічних особливостей

їх соціалізації, проте спостерігається розрив у підходах психологів і соціологів (соціальних працівників) до вирішення цих проблем.

По-третє, аналіз сучасних концепцій показує, що досить мало вивчені управління в роботі з підлітками та молоддю девіантної поведінки і процеси взаємодії як на різних рівнях соціуму, так і на рівні адаптації та реабілітації особистості в соціальній групі. Чи не визначено роль і відповідальність різних рівнів управління в подоланні особливо небезпечних форм девіантної поведінки, що становлять загрозу для суспільства. Безумовно, управління процесами соціалізації носить відносний характер. Синергетика, теорія самоорганізації переконливо показують неспроможність ідеї повного і всеосяжного контролю над соціальними процесами. Керуючий вплив з боку суб'єкта лише включається в процес соціальної самоорганізації по кібернетичному принципу «чорного ящика».

Складність процесу соціалізації проявляється не тільки в труднощі проведення кордону між біологічними і соціальними детермінантами, а й в тому, що вихідна реакція не обов'язково пов'язана з вхідною соціальною інформацією і сама не впливає на своє подальше зміна. Вихід часто визначається її внутрішньої переробкою і слід власними законами. Вхідний поштовх запускає ланцюг структурних рекурсивних змін, підсумок яких залежить не від входу, а від індивідуальних властивостей особистості, від її поведінкового репертуару. Середовище сприймає їм вибірково: якісь сигнали ігноруються, інші сприймаються, але кінцевий результат – поведінка, визначається внутрішніми потребами (Смелзер, 2018).

Соціальні технології, що застосовуються в ході цілеспрямованої соціалізації, можна класифікувати по тому, на якому рівні вони застосовуються – на макротехнології, мезотехнології і технології мікрорівня. Макротехнології – це макрорівень соціально-педагогічних технологій, вони полягають в розробці та реалізації соціальних програм національного масштабу, перш за все, соціальні проекти в рамках Державної молодіжної

політики: соціальні проекти в сфері розвитку фізкультури і спорту, соціальні проекти в сфері освіти, в засобах масової інформації, організація установ соціального захисту дітей та молоді різного профілю державного і регіонального рівня.

Виникнувши в другій половині ХХ століття, молодіжна політика держави як нове соціальне явище, за своїм призначенням ідентична системі освіти, та взяла на себе функції соціалізації з позитивною соціальною орієнтацією, що охоплює весь простір суспільного життя молоді за межами інституту формальної освіти. Поява цього нового типу соціальної діяльності – показник нових суспільно-історичних умов і обмеженості в них можливості колишніх соціалізаційних інститутів, перш за все, системи освіти. На жаль, реалізація Державної молодіжної політики, по ряду причин – як об’єктивних, так і суб’єктивних, – не дала очікуваних результатів (не змогла вирішити більшість заявлених проблем молоді). У цих умовах у пасивній молоді лише посилюється недовіра до держави і державних інститутів. З іншого боку, активна частина молоді починає залучатися до суспільно-політичного руху і організації, і тут не виключено залучення молоді в асоціальні і деструктивно-радикальні рухи, релігійно-екстремістські течії, збільшення міграційних процесів.

Молодіжна політика держави в сучасних умовах повинна бути сфокусована на досягненні двох взаємозалежних цілей: успішності соціалізації підростаючих поколінь і створення розгорнутої до соціуму системи соціального виховання. Основним змістом соціального виховання стає забезпечення процесу соціалізації і саморозвитку молодої людини як суб’єкта діяльності на основі технології і засобів педагогічної підтримки. До технологій мезорівня відносять універсальні технології, які застосовуються на різних рівнях (такі як технології діагностики та профілактики, технології страхування, патронажу та інші). Їх відмінна риса в тому, що вони застосовуються як в масштабах всього суспільства (зокрема, оцінка рівня

алкоголізації і наркотизації населення, розробка та реалізації програм профілактики девіантної поведінки, молодіжної злочинності), так і в малих групах, і по відношенню до окремої особистості.

Соціальні технології мікрорівня полягають в роботі з окремою особистістю і її найближчим оточенням (сім'я, коло друзів, клас або студентська група). В цьому випадку фахівець йде від особистості, її особливостей, конкретних проблем і вибудовує нову траєкторію розвитку особистості, яка допоможе людині адекватно соціалізуватися і досягти успіхів.

На мікрорівні найбільш яскраво проявляються такі риси і принципи:

– підходи до соціалізації особистості повинні бути індивідуальні, тому що вони реалізуються на рівні міжособистісних відносин, але в основі повинна лежати цілісна концепція особистості;

– в ході соціалізації найбільший ефект можуть дати технології, спрямовані на використання сильних сторін особистості, задатків і здібностей підлітка, тобто установка на його самореалізацію;

– сучасне застосування соціальних технологій мікрорівня передбачає не тільки відносини суб'єкта й об'єкта, але суб'єкт-суб'єктні відносини, процес взаємодії керуючих і керованих;

– вироблення технологій впливу повинна поєднувати традиційні методи і підходи, а також інноваційні; – соціальні технології на мікрорівні припускають тісний зв'язок з усіма інститутами і агентами соціалізації; без цього робота на рівні особистості не може дати належного ефекту; всі проблеми особистісного становлення повинні розглядатися в комплексі, системно, з різних сторін (Судакова, 2019).

Мікротехнології, що застосовуються в ході цілеспрямованої соціалізації, зачіпають проблеми соціальної роботи з молоддю. З цих позицій поняття «молодь» має розглядатися як багатовимірний феномен, який може бути адекватно інтерпретований лише з кількох позицій, а не з точки зору

якоїсь однієї, окремо взятої наукової дисципліни. Тільки на цій основі може бути вироблена нова, гуманістична і особистісно-орієнтована концепція молоді, що розвивається з урахуванням особливостей макропарадигми суспільства як його соціокультурного підстави «культура – соціалізація – історія» (Тесленко, 2011).

Головним конструктором даної концепції є положення про молодь як про суб'єкта (а не тільки об'єкт) соціальної дійсності (Тесленко, 2017). Тим самим радикально трансформується і мета, і зміст процесу соціалізації. Метою соціалізації стає підгонка індивіда під бажані для суспільства параметри і не перетворення індивіда в конформистски налаштовану особистість, лояльну до всіх державних інституцій, а формування соціально активного і відповідального громадянина, здатного творчо переробляти соціальний досвід і не тільки адаптуватися до дійсності, але і змінювати цю дійсність. Таким чином, центр ваги з педагогіки авторитарної переноситься на педагогіку відносин, яка вважає особистість активним суб'єктом двостороннього процесу соціалізація. Сутнісний сенс соціалізації в цьому контексті розкривається як складне і взаємозалежне переплетення процесів наслідування, адаптації, інтеграції, саморозвитку і самореалізації (Тесленко, 2012). Зі змістовної ж боку, соціалізація постає як перетин дії вроджених механізмів, соціальних умов і свідомо направляється навчання і виховання. Загальні підсумки теоретичного вивчення проблем соціалізації протягом півтора століття підводити ще рано, ускладнення соціального життя настійно вимагає активного пошуку нових підходів.

Питання, поставлені ще в XIX столітті, сьогодні звучать інакше, і інші відповіді дає на них наукове співтовариство. Численні теорії, концепції і підходи відбили дане соціальне явище з різних сторін, і жодна з концепцій не зникла в минуле, не застаріла. Частково можна погодитися з висновком Я. Гілінського про те, що соціологія соціалізації поки ще далека від

завершеності, чимось ці теорії поки знаходяться на периферії теоретичних розробок (Гілінський, 2019).

Завданням сучасної науки стає формування узагальнюючої багатосторонньої і міждисциплінарної концепції соціалізації молоді в умовах конкуренції та плюралізму, адекватної їй концепції подолання девіаційних процесів (тобто концепції адекватної соціальної політики), а головне – формування та обґрунтування комплексу технологій реабілітаційно-корекційної і соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю, вироблення критеріїв ефективності цієї роботи.

2.3. Аналіз соціальних технологій з формування здорового способу життя в умовах вищого навчального закладу

Проблема здорового способу життя в сучасному суспільстві носить актуальний характер, оскільки нехтування і безвідповідальне ставлення до неї характерно для широких верств населення, що багато в чому залежить від рівня освіченості та ефективності професійної підготовки. Аналіз практики санітарно-просвітницької діяльності вказує її переважну орієнтованість на лікування, а не попередження захворювань, внаслідок чого здоровий спосіб життя більшістю студентської молоді, не розглядається як цінність, його підтримування Герасимчука змістом і метою життя, Не дивлячись на те що здоров'я як природна, абсолютна і повсякчасна цінність займає найвищу сходинку ієрархічної градації, де співіснує з категоріями: інтереси і ідеали, гармонія, краса, сенс і щастя життя.

Отже, недослідженими залишаються проблеми формування культури здорового способу життя студентської молоді діжі як базового елементу мобільності, конкурентоспроможності та моральної зрілості особистості, показник їх готовності до активної життєдіяльності в сучасних умовах. Сьогодні особливої актуальності набуває коригування сформованих стереотипів поведінки, формування мотивів ведення здорового способу і

стилю життя, для чого доцільно переорієнтувати освітній процес на виховання якостей, так чи інакше характеризують ступінь прилучення до здорового способу життя, від яких залежать: опірність організму хворобам і стомлення; працездатність і продуктивність праці; рівень розвитку функцій уваги, витривалості, швидкості і точності рухів; вестибулярна і емоційна стійкості; спритність і доцільність використання рухових вправ. Як відомо, спосіб життя особистості включає три категорії: рівень, якість і стиль життя. При цьому рівень життя в першу чергу виступає економічною категорією, яка представляє ступінь задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб особистості, а під якістю життя розуміють ступінь комфорту в задоволенні людських потреб (переважно соціальна категорія). Слід зазначити, що стиль життя характеризує поведінкові особливості життя людини, певний стандарт, під який підлаштовується психологія і психофізіологія особистості (соціально-психологічна категорія) (Жукова ред., 2018).

Якщо оцінювати роль кожної з наведених категорій способу життя у формуванні культури здорового способу життя, то можна сказати, що перші дві носять суспільний характер, внаслідок чого здоров'я людини буде в першу чергу залежати від стилю життя, який більшою мірою носить персоніфікований характер і визначається історичними, національними традиціями і особистісними нахилами, реалізація на практиці і досягнення свого максимального рівня яких можливо в разі ведення здорового способу життя. Виходячи з вищесказаного, цілеспрямоване формування здорового способу життя виступає актуальною проблемою, оскільки не сформованість цільової установки студентів на його ведення знижує ефективність професійної діяльності.

Проведений з цих позицій аналіз основних змістовних характеристик поняття «здоровий спосіб життя особистості» дозволяє визначити його як динамічний спосіб буття, що відображає позитивне ставлення до здоров'я як

цінності, спрямований на самозбереження і самореалізацію в різних областях життєдіяльності (в тому числі і в професійній), що сприяє активному виконанню соціальних функцій.

Аналіз психолого-педагогічної та іншої літератури показує, що аксіологія, педагогіка і психологія зосереджують свою увагу на формуванні ціннісного ставлення до світу як основного завдання освіти, оскільки вони визначають емоційне, психічний стан, задоволеність життям, а система цінностей регулює поведінку і діяльність, визначаючи мотиваційно-потребну сферу і спрямованість особистості. У зв'язку з цим особлива роль у формуванні культури здорового способу життя особистості належить системі гуманістичних цінностей, орієнтованих на вирішення завдань, що сприяють поступовому переходу до нових здоров'язберігаючих формам освіти, орієнтованим на закладення основ здоров'язберігаючих технологій, підготовку студентів до життя в новому інформаційному суспільстві. З цих позицій для ефективної здоров'ятворчої діяльності в умовах навчального закладу необхідно коригувати склалася антивалеологічні стереотипи поведінки, формувати мотивації до здорового способу і стилю життя з проведенням профілактики аутопатогенної поведінки (Смірнов, 2012).

Отже, валеологічна і психолого-акмеологічна концепція здоров'я і здорового способу життя, сутність якої складають здоров'яціннісні орієнтації, визначає світогляд особистості та стратегію його життя. Всі дослідники, незважаючи на відмінності в підходах, одностайні в тому, що ціннісні орієнтації являють собою найважливішу характеристику особистості, яка визначає ставлення до навколишнього світу.

На думку соціологів, включення здоров'я ціннісних орієнтацій в структуру особистості дозволяє вловити найбільш загальні культурно-соціальні детермінанти мотивації поведінки, витоки якої слід шукати в соціально-економічній природі суспільства, моралі, ідеології, культурі, в особливостях соціально-групового свідомості середовища, в якій

формувався індивідуальність і де відбувається повсякденне життєдіяльність людини. При цьому здоров'я ціннісні орієнтації не перманентні, не вкладені в генетичний код людини, в цілому виступають найважливішими елементами внутрішньої структури особистості, закріплені життєвим досвідом індивіда (вітальним циклом), всією сукупністю його емоційних переживань. Слід зазначити, що саме вони на сучасному етапі стають предметом цілеспрямованого впливу, а їх розвиток виступає ознакою цілісності (холістичність) особистості, показником міри її соціальності. При цьому тільки стійка і несуперечлива структура ціннісних орієнтацій обумовлює такі якості особистості, як цілісність, надійність, вірність певним принципам та ідеалам, здатність до вольових зусиль в ім'я ідеалів і цінностей (Шуайбова, 2011).

Отже, ціннісні орієнтації можуть бути спрямовані на формування культури здорового способу життя особистості. З цієї позиції основною метою здоров'яформуючого розвитку ЗВО є ініціювання змін і викликів, спрямованих на набуття студентами здоров'язберігаючих умінь і навичок, використання принципів, підходів і різноманітних здоров'язміцнюючих технологій, тобто придбання практичного досвіду в освітньому середовищі, що здійснюється через перехід від освітньо-педагогічної формації здоров'япросвітництва до освітньо-педагогічної формації здоров'язбереження.

На думку Н. Смирнова, здоров'язберігаючі освітні технології – це ті психолого-педагогічні технології, програми, методи, які спрямовані на виховання культури здоров'я, особистісних якостей, що сприяють його збереженню та зміцненню, формування уявлення про здоров'я як цінності, а також мотивацію на ведення здорового способу життя (Шуайбова, 2019).

В роботі окремого педагога здоров'язберігаючі технології можна уявити як системно-організовані на єдиному методологічному фундаменті поєднання принципів педагогіки співробітництва, ефективних педагогічних

технік, елементів педагогічної майстерності, спрямованих на досягнення оптимальної адаптації особистостей до освітнього процесу, турботу про збереження їх здоров'я і виховання у них особистим прикладом культури здоров'я. Це робота педагога, при якій він повноцінно виконує навчальну програму, формуючи у студентів інтерес до свого предмету, встановлюючи з ними довірчі, партнерські відносини, запобігаючи виникненню дискомфортних (деадаптаційних) станів і максимально використовуючи індивідуальні особливості студентів для підвищення результативності їх навчання. І разом з тим необхідно відзначити, що не існує якоїсь однієї-єдиної унікальної технології формування здорового способу життя.

Аналіз досвіду формування культури здоров'я і способу життя студентів дозволяє зробити висновок про те, що діяльність освітнього середовища педагогічного ЗВО не в повній мірі враховує зміни в системі мотивів і потреб молоді в сфері забезпечення здорового способу життя. При цьому ефективність формування здорового способу життя безпосередньо пов'язана з підвищенням включеності студента в здоров'язберігаючих освітній процес. В цьому випадку технології, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я, є не зовнішніми, обслуговуючими, заснованими на фізіологічній, педіатричній та інших традиціях, а використовують засоби і потенціал педагогіки і психології для вирішення зазначених завдань.

Ефективність освітнього процесу по формуванню здорового способу життя також залежить від умов його організації, де традиційна модель призводить до виникнення постійних стресових перевантажень, поломки механізмів саморегуляції фізіологічних функцій, розвитку хронічних хвороб і. З цих позицій діяльність студентського клубу «Здоровий спосіб життя» розглядається нами як найбільш ефективне умова, що дозволяє об'єднати і координувати зусилля по декількох напрямках. При цьому моделювання здорового способу життя в рамках клубу забезпечується через реалізацію оздоровчо-просвітницької програми, що представляє собою цілеспрямовану

педагогічну діяльність з переказу ціннісних орієнтирів (думки, погляди, уявлення, переконання, установки, почуття, здібності) особистості в стан реальної значущості для життєдіяльності.

В рамках діяльності клубу здійснюються просвітницько-виховна робота, орієнтована на формування мотиваційно-ціннісного ставлення до здоров'я, і фізкультурно-оздоровчий процес, де забезпечується системне придбання рухових умінь, навичок; постановка правильного дихання, постави, ходи; навчання правилам пересування під час спортивних та народних дагестанських ігор; розширення кругозору студентів в області лікувальної фізкультури. В результаті участі в діяльності клубу у значній частині того, хто навчається знижується рівень захворюваності, поліпшуються функціональні і фізичні показники організму, формується спрямованість на здоровий спосіб життя, набувається впевненість в собі, поліпшується емоційний стан (Петленко, 2016).

Для реалізації програми нами використовувалися дискусійні інтерактивні форми і методи (круглий стіл, рольова гра, моделювання, проектування), що сприяють активізації емоційної сфери особистості, прояву самостійності, індивідуальності. Важливою умовою формування культури здорового способу життя виступає включення особистості в здоров'язберігаючих діяльність, через організацію студентського життя, де сукупність педагогічних дій з оволодіння знаннями і вдосконалення фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей забезпечується фізкультурно-оздоровчої та просвітницько-виховною діяльністю, орієнтованою на формування іміджу здоров'я і здорового способу життя студентської молоді. Слід зазначити, що технологія формування культури здорового способу життя орієнтована на вирішення таких завдань: підвищення рівня готовності студентів до здорового способу життя, виховання культури харчування і репродуктивної поведінки, освоєння практичних умінь і навичок рухової

активності, навчання правилам загартовування, ведення здорового способу життя.

Технологія включає змістовний, діяльнісний і оцінний блоки, в сукупності забезпечують готовність до ведення здорового способу життя. Змістовний блок реалізується за допомогою дисциплін федерального компонента («Основи медичних знань», «Валеологія», «Безпека життєдіяльності» та ін.), Включенням студентів у діяльність клубу «Здоровий спосіб життя» і вивченням спецкурсу «Здоровий спосіб життя та його компоненти».

В діяльнісному блоці нами виділені етапи:

- підготовчий, орієнтований на складання списку учасників, анкетування для виявлення основних відомостей про особу, колі його інтересів, захоплення, ставлення до здорового способу життя, формування переконаності в необхідності ведення здорового способу життя, створення довірчої атмосфери на заняттях, сприяють продуктивній співпраці;

- основний, що передбачає включення до лікувально-оздоровчу фізкультуру дагестанських народних ігор (національна боротьба, народна акробатика, танці), щ

- забезпечує приналежність до типологічної групи, орієнтованої на здоровий спосіб життя, спрямованість на загальнозміцнюючі і коригуючі лікувально-фізкультурні вправи на основі врахування фізичного та психічного стану студентів;

- заключний, що включає в себе аналіз динаміки зміни стану здоров'я студентів, приналежності до типологічної групи, оцінювання навичок рухової активності, спрямованість на здоровий спосіб життя через загартовування, психічну саморегуляцію.

2.4. Розвиток світоглядних основ здорового способу життя в процесі соціалізації студентської молоді

В останні роки активізувалося увагу до здорового способу життя студентської молоді, це пов'язано з погіршенням здоров'я фахівців-випускників вищої школи, зростанням захворюваності в процесі їх професійної підготовки, наступним зниженням функціональних резервів організму і працездатності (Альошина, 2018). Для сучасної студентської молоді характерні: додаткова зайнятість трудовою діяльністю і невисокий рівень добровільної фізкультурно-оздоровчої активності. Поширеність шкідливих звичок призводить до зниження рівня відповідальності студентів за збереження власного здоров'я та формування навичок здорового способу життя. Сьогодні стало очевидно, що без зацікавленості студента в руховій активності, яка передбачає звернення до його особистості, проблема незадовільного стану здоров'я буде проявлятися постійно. У зв'язку з цим підвищується роль вищої школи як соціального інституту, що формує не тільки компетентного фахівця, але і повноцінну, здорову особистість. Від успішності формування та закріплення навичок здорового способу життя в молодому віці залежить благополуччя людини на всьому протязі його життєдіяльності (Аліпханова, 2016).

Сучасна система освіти займає одне з провідних місць в усвідомленні кожною людиною потреби в підтримці та зміцненні здоров'я і формуванні здорового способу життя (ЗСЖ). В даний час перед вищою школою повинні бути поставлені завдання виховання і розвитку відповідної мотивації ЗСЖ, націленої на збереження і зміцнення здоров'я колективу, для організації і спрямованості особистості на здоровий спосіб життя, духовне і фізичне досконалість, і розвиток здатності впроваджувати отримані знання в професійну діяльність (Полякова, 2018).

Спрямованість на ЗСЖ, усвідомлення його значимості для саморозвитку і подальшої професійної діяльності вносить вклад в розвиток особистості майбутнього вчителя в цілому: збагачується її професійна культура; збільшуються функціональні можливості окремих якостей особистості, в тому числі і професійно значущих; розширюється сфера її діяльності та відносин з дійсністю; підвищуються творчі можливості для самореалізації в навчанні і подальшій професійній діяльності, у формуванні здоров'я учнів. Все це можливо при організації в вищих навчальних закладах інноваційної роботи в сфері фізкультурно-оздоровчої діяльності та створення певних умов, спрямованих на вирішення питань формування мотивації до здорового способу життя. Одне з провідних місць в здоров'язбереженні слід віднести спортивно-масовій роботі, тому що, по-перше, використання засобів фізичного виховання отримало головне місце в системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, по-друге, при заняттях спортом відбуваються позитивні зміни у фізичному розвитку організму, а по-третє, спортивно-масова робота дає можливість вдосконалення способу життя і здоров'я учнів. За спортивно-масову роботу в ЗВО відповідає спортивний клуб, в якому інтегрується навчання і виховання, здійснюється соціалізація і саморозвиток, формується активна життєва позиція особистості. У зв'язку з цим підвищується роль спортивного клубу університету в здоров'язбереженні учнів. Спортивний клуб включається в загальну структуру життя ЗВО, але має свою специфічну діяльність, що доповнює навчальну та поза навчальну роботу.

Виходячи з вищесказаного, спортивний клуб ЗВО – це суспільне, добровільне об'єднання суб'єктів в освітньому просторі ЗВО, що створює референтну середовище, яке сприятиме їх активному включенню в реалізацію потреби вести здоровий спосіб життя, придбання соціального досвіду щодо формування відповідального ставлення до здоров'я як цінності. Доцільно зазначити, що здоров'язбереження неможливо без відповідної

мотивації. Мотивація – це система психологічно різномірних чинників, які обумовлюють поведінку і діяльність особистості. Проблема мотивації в педагогіці є однією з центральних і використовується для позначення системи факторів, що визначають поведінку, стимулюючих і підтримуючих поведінкову активність на певному рівні. Наявність системи переконань про необхідність ЗСЖ має пронизувати мотиваційну сферу студента, об'єднуючи мотиви, які спонукають до ЗСЖ. (Жданов, 2019).

Усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя, потреба в збереженні і зміцненні здоров'я сприяють розвитку впевненості в необхідності здорової життєдіяльності для самовдосконалення. У студентів відбувається збагачення світоглядного рівня загальної культури, формується спрямованість особистості на збереження і підтримання здоров'я, підвищується активність проявів у різних сферах життєдіяльності з позицій цінностей здоров'я. Клубна діяльність має потенційними можливостями щодо реалізації студентами своїх пізнавальних інтересів в галузі збереження і зміцнення здоров'я, сприяє становленню стійкої мотивації до формування здорового способу життя.

На основі системного, культурологічного підходів, теоретичного моделювання, виходячи з основних положень теорії мотивації, під мотивацією ЗСЖ ми розуміємо цілісну систему усвідомлених спонукань, напрямних прояви особистості (моральні, духовні, фізичні) в різних сферах життєдіяльності з позицій цінностей здоров'я. При цьому під системою мотивів розуміються: мотиви, інтереси, потреби, прагнення, установки, ідеали особистості. Говорячи про складові мотивації ЗСЖ, доцільно виділити наступні компоненти: оздоровчий, пізнавальний, професійний. Необхідно додати, що виділення різних компонентів дозволяє зосередити поєднання рухових, інтелектуальних, інформаційних, світоглядних та інших складових мотивації для кожного студента окремо, встановити зв'язок між потребою

людини в здоров'я і зусиллями, спрямованими на його збереження і зміцнення.

Як показники сформованості мотивації ЗСЖ ми виділили такі: потреба в отриманні знань про здоров'я і ЗСЖ; усвідомлення соціальної значущості здоров'я та ЗСЖ; потреба в самоактуалізації в сфері ЗСЖ; усвідомлення цінності здоров'я та здорового способу життя; свідомі, цілеспрямовані дії на благо здоров'я; організація рухової активності; здатність до самоорганізації та мобілізації сил для прийняття правильних рішень, які сприяють збереженню здоров'я; емоційна стійкість; здатність аргументувати свою позицію по відношенню до проблем здорового способу життя, відстоювати її; високий рівень інтересу до змісту ЗСЖ; ступінь відповідності дій і вчинків вимогам ЗСЖ; готовність до оволодіння вміннями і навичками ведення ЗСЖ. Виділяючи систему показників, що характеризують ступінь сформованості мотивації ЗСЖ майбутніх вчителів, ми виділили три рівні розвитку мотивації ЗСЖ, що виявляються у студентів в процесі спортивно-масової діяльності: високий, середній, низький.

Студенти, які володіють високим рівнем сформованості здорового способу життя, позитивно ставляться до всіх компонентами ЗСЖ, їх характеризує переконаність в тому, що ЗСЖ є неодмінною умовою самореалізації та самовдосконалення, запорукою успіху в професійній діяльності. Вміння і навички формування ЗСЖ використовують в повсякденній діяльності, прагнуть до придбання знань з питань збереження і зміцнення здоров'я, дотримуються санітарно-гігієнічні норми поведінки. У них відсутні шкідливі звички, вони регулярно займаються спортом, роблять все можливе, щоб максимально наблизити свій образ життя до здорового. Мають здатність до самоорганізації та мобілізації сил для прийняття правильних рішень, які сприяють збереженню здоров'я. Активно цікавляться новими надходженнями літератури про здоров'я і ЗСЖ. У даної групи студентів відбувається підвищення мотивації і вдосконалення на цій основі

свідомої регуляції поведінки, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я. У них яскраво виражена потреба до ведення ЗСЖ, емоційна стійкість (Асєєв, 2016).

Студенти із середнім рівнем сформованості здорового способу життя охоче погоджуються, що здоров'я є значущим умовою для майбутньої успішної професійної діяльності, але прагнення в постійному розширенні знань і оволодінні вміннями по формуванню ЗСЖ не простежується, оскільки ЗСЖ і здоров'я не усвідомлюються як соціальна цінність, а скоріше як засіб реалізації особистих прагнень. Вони розуміють можливості таких окремих компонентів ЗСЖ, як: відмова від шкідливих звичок, регулярні заняття фізичними вправами, режим праці і відпочинку, раціональне харчування. Ними дотримуються санітарно-гігієнічні норми, систематично фізичною культурою і спортом вони не займаються, режим праці та відпочинку, харчування планується нерегулярно. У студентів сформована мотивація до дотримання правил і норм здорового способу життя, в той же час потреба вести ЗСЖ носить епізодичний характер. У стресових ситуаціях відбувається ослаблення емоційної стійкості.

Студенти з низьким рівнем сформованості здорового способу життя мають обмежені знання про здоров'я і ЗСЖ, недостатньо володіють вміннями і навичками формування ЗСЖ, в основному це навички особистої гігієни, що включають набір санітарно-гігієнічних знань. Усвідомлення соціальної значимості здоров'я і ЗСЖ у них відсутній, розуміння обов'язку і відповідальності за власне здоров'я та здоров'я оточуючих абстрактно.

Вони мають такі шкідливі звички, як куріння і вживання алкоголю, фізичною культурою займаються лише на заняттях з фізичного виховання, режим дня і дозвілля не планують, в питаннях раціонального харчування розбираються слабо. Для таких студентів характерна пасивність в питаннях збереження і зміцнення свого здоров'я, відсутня мотивація до оволодіння різними вміннями і навичками ЗСЖ. У ситуаціях, коли не вдається досягти

бажаного результату, має місце емоційна нестійкість, що супроводжується нападами тривожності, невпевненості, страху, гніву.

Аналіз літератури надав можливість розробити структуру розвитку мотивації ЗСЖ студентів, яка розглядається як сукупність послідовних і взаємопов'язаних стадій (неусвідомлене здоров'язбереження, усвідомлене здоров'язбереження регулярні заняття фізкультурно-оздоровчою діяльністю), в яких сполучними ланками виступають цінності спортивної діяльності (Бахнова, 2015).

Перша стадія у студентів виражається в прояві розмитих потреб, несформованою системи знань про здоровий спосіб життя, в нестійкому ставленні до фізкультурно-оздоровчої діяльності, відсутністю ціннісних орієнтацій, частковим виконанням рекомендацій викладача.

На другій стадії процесу розвитку мотивації ЗСЖ студенти володіють достатнім поданням про здоров'язбереження, його компонентах, системою знань і умінь ведення здорового способу життя, стійким позитивним ставленням до здоров'язберігаючих видам діяльності, виконують рекомендації по веденню ЗСЖ.

Третя стадія характеризується наявністю концепцій, знань, форм, методів здоров'язбереження, поданням цілісної системи здорового способу життя, тобто відзначається стійка мотивація здоров'язбереження, яка проявляється в якості сформованих умінь ведення здорового способу життя, постійне розширення поля видів спортивно-масової роботи

Вибір культурологічного підходу як методологічного підстави обумовлений тим, що він забезпечує:

а) можливість розкриття студентам суб'єктивно-людського сенсу культури;

б) розуміння освіти як процесу індивідуального самоосвіти, вростання людини в культуру; в) спрямованість на збереження культури здоров'я, її

базових цінностей, використання її для соціалізації особистості, формування якостей особистості та розвитку індивідуальних здібностей студента;

г) установку на здоровий спосіб життя;

д) спрямованість на формування екологічної культури особистості студента;

е) засвоєння культурних норм ведення ЗСЖ, які є загально визнаними на сучасному етапі розвитку суспільства.

Формування мотивації здорового способу життя в аспекті діяльнісного підходу спирається на необхідність проектування, конструювання та створення ситуацій оздоровчої діяльності, що стимулюють спільну спортивну діяльність з реалізації разом вироблених цілей і завдань, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я. Діяльнісний підхід дозволяє визначити необхідну форму активності, при якій відбувається розвиток мотивації ЗСЖ.

Особистісно орієнтований підхід як практикоорієнтовний тактика мотивації ЗСЖ визначає розробку механізму організації діяльності спортивного клубу, що забезпечує і підтримує формування мотивації ЗСЖ студентів. Він здійснюється через реалізацію наступних положень:

а) особистісно орієнтований підхід виступає практикоорієнтовний тактикою дослідження процесу формування мотивації здорового способу життя, що дозволяє розробити технологію даного процесу;

б) формування мотивації здорового способу життя в аспекті особистісно орієнтованого підходу визначає побудову діяльності спортивного клубу на основі врахування вікових та індивідуальних особливостей студентів, а також створення «ситуацій успіху» в будь-якому виді спортивної діяльності;

в) результатом процесу формування мотивації здорового способу життя школярів в аспекті особистісно орієнтованого підходу є розвиток

індивідуально-психологічних якостей особистості студента, спрямованих на ціннісне ставлення до здоров'я.

Для ефективного розвитку мотивації ЗСЖ виділений комплекс педагогічних умов, що реалізуються в рамках діяльності спортивного клубу:

- наявність привабливих зразків і персоніфікованих прикладів для наслідування в особі яскравих особистостей майстрів спорту, а також привабливих видів і форм спортивної діяльності;

- культивування моди на спорт і здоровий спосіб життя активом клубу, педагогічним колективом, керівництвом ЗВО;

- стимулювання різнобічного неформального досвіду суб'єкт-суб'єктного спілкування і взаємодії викладачів і студентів, майстрів і початківців як рівних учасників життєдіяльності клубу;

- систематичне і цілеспрямоване орієнтування студентів на потенціал фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- надання студентам права свободи вибору різних форм фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності;

- інтеграція зусиль спортсменів-професіоналів, тренерів, викладачів кафедри фізичного виховання, медичного персоналу, профспілкового комітету, адміністративних структур ЗВО в роботі спортивного клубу;

- моделювання студентами індивідуальних програм спортивної діяльності, спрямованих на збереження здоров'я; широке використання сучасних тренажерів, ритмічної і атлетичної гімнастики, басейну, рухливих і спортивних ігор, музики, які піднімають загальний настрій і викликають позитивні емоції; участь в спортивних змаганнях, де обговорюються проблеми оздоровлення, стимулюються спроби реалізації принципів ЗСЖ в житті студентів, що призводить до підвищення у них інтересу до діяльності щодо збереження та підтримання здоров'я; забезпечення суб'єктної позиції студента в клубі як рівноправного, компетентного і відповідального

учасника, що вносить свій внесок в розвиток клубу, незалежно від індивідуальних фізичних здібностей і спортивних досягнень (Жданов, 2019).

Таким чином, можна зробити висновок, що в умовах традиційного навчання значна частина студентів має недостатній рівень мотивації здорового способу життя. Формування мотивації здорового способу життя має бути спрямоване не тільки на розширення уявлень про фактори здорового способу життя, а й на усвідомлення їх необхідності і важливості для збереження і зміцнення здоров'я, а також на формування здорового поведінки, цього повинна сприяти робота спортивного клубу в ЗВО. Викладені вище теоретичні уявлення мотивації ЗСЖ є підставою для проектування і технологічних розробок педагогічних засобів, спрямованих на формування у студентів усвідомленої мотивації здорового способу життя в процесі роботи спортивного клубу. Використання можливостей спортивного клубу ЗВО сприятиме активному включенню студентів у здоров'язберігаючих діяльність.

Висновки до розділу II

При аналізі соціально-педагогічної сутності термінів: «соціалізація», «соціалізація особистості», визначено, що аналіз поглядів провідних зарубіжних вчених, представників різних напрямків в науці і наукових шкіл, виявив зумовленість соціалізації суспільством, яке визначає загальні напрямки життєдіяльності людини, орієнтує його на певні цінності даного суспільства, на соціальні норми в цілому і соціокультурні традиції. У ХХ ст. в західній антропології, соціології і психології утвердилось розуміння, що людина стає компетентним членом суспільства, опанувавши різноманітними видами і формами діяльності в результаті освоєння соціальних норм і функцій (соціальних ролей). В ході соціалізації формуються найбільш загальні, стійкі риси особистості, які в соціальній діяльності. Людина,

постійно перебуваючи під впливом суспільства, з одного боку, інтеріоризує ці дії, а з іншого – надає їм особистісний сенс під впливом власної активності

В процесі характеристики процесу соціалізації студентської молоді, виділено, що завданням сучасної науки стає формування узагальнюючої багатосторонньої і міждисциплінарної концепції соціалізації молоді в умовах конкуренції та плюралізму, адекватної їй концепції подолання девіаційних процесів (тобто концепції адекватної соціальної політики), а головне - формування та обґрунтування комплексу технологій реабілітаційно-корекційної і соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю, вироблення критеріїв ефективності цієї роботи.

Під час опису соціальних технологій з формування здорового способу життя в умовах вищого навчального закладу, визначено, що технологія формування культури здорового способу життя орієнтована на вирішення таких завдань: підвищення рівня готовності студентів до здорового способу життя, виховання культури харчування і репродуктивної поведінки, освоєння практичних умінь і навичок рухової активності, навчання правилам загартовування, ведення здорового способу життя. Технологія включає змістовний, діяльнісний і оцінний блоки, в сукупності забезпечують готовність до ведення здорового способу життя. Змістовний блок реалізується за допомогою дисциплін федерального компонента («Основи медичних знань», «Валеологія», «Безпека життєдіяльності» та ін.).

В процесі розгляду особливостей розвитку світоглядних основ здорового способу життя в процесі соціалізації студентської молоді, виділено, що викладені вище теоретичні уявлення мотивації ЗСЖ є підставою для проектування і технологічних розробок педагогічних засобів, спрямованих на формування у студентів усвідомленої мотивації здорового способу життя в процесі роботи спортивного клубу. Використання можливостей спортивного клубу вузу сприятиме активному включенню студентів у здоров'язберігаючу діяльність.

РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Проведення експериментального дослідження рівня соціалізації студентської молоді

Дослідження було проведено на базі Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Дослідженню підлягали студенти педагогічного факультету. Для дослідження ефективності інноваційної діяльності на основі вибіркового методу була підібрана в якості апробаційної група студентів першого курсу педагогічного факультету, ідентична за складом і якістю базових знань складу контрольної навчальної групи першого курсу факультету іноземних мов (на цьому відділенні не проводився формуючий етап дослідження). Основні характеристики цих груп:

- 1) кількість студентів у групах - по 20 осіб;
- 2) всі є студентами першого курсу;
- 3) групи формувалися на підставі атестатів:
 - у трьох студентів атестат без оцінок «6» та «7»;
 - у десяти студентів - середній бал «6,25-7»;
 - у семи осіб середній бал атестата нижче «6,25».

Хочеться відзначити, що діагностику рівня соціалізованості (або рівня соціалізації студентів як результату) ми проводили за методикою М. Рожкова для вивчення соціалізованості особистості студентів.

Згідно з цією методикою показниками соціалізованості особистості є: соціальна адаптованість, соціальна автономність, соціальна активність, моральна вихованість.

Студент, відповідаючи на питання, заповнював таблицю (табл.3.1)

Таблиця 3.1

Вивчення соціалізованості особистості студентів

Показники соціалізації	Оцінка ступеня своєї згоди з питанням анкети				
Соціальна адаптованість	1	5	9	13	17
Соціальна активність	2	6	10	14	18
Соціальна автономність	3	7	11	15	19
Моральна вихованість	4	8	12	16	20

Середню оцінку соціальної адаптованості студентів отримують при додаванні всіх оцінок першого рядка і розподілі цієї суми на п'ять. Оцінка автономності вираховується на основі аналогічних операцій з другим рядком, оцінка соціальної активності - з третім рядком, оцінка прихильності студентів гуманістичним нормам життєдіяльності (моральності) - з четвертим рядком.

Якщо отримується коефіцієнт більше трьох, то можна констатувати високий ступінь соціалізованості студента; якщо ж він більше двох, але менше трьох, то це свідчить про середній ступінь розвитку соціальних якостей. Якщо коефіцієнт виявиться менше двох балів, то можна припустити, що окремий студент (або група) має низький рівень соціальної адаптованості (табл. 3.2).

За результатами проведеного аналізу для кожного студента заповнювалася таблиця «Самооцінка показників соціалізації».

Таблиця 3.2

Показники соціалізації особистості студента

Показники соціалізації особистості	Критерії	Оцінка по критерію
1	2	3
Соціальна адаптованість	Низький рівень	$K < 2$
	Середній рівень	$2 < K < 3$
	Високий рівень	$K \geq 3$
Соціальна активність	Низький рівень	$K < 2$
	Середній рівень	$2 < K < 3$
	Високий рівень	$K \geq 3$

Продовження таблиці 3.2

1	2	3
Соціальна автономність	Низький рівень	$K < 2$
	Середній рівень	$2 < K < 3$
	Високий рівень	$K \geq 3$
Моральна вихованість	Низький рівень	$K < 2$
	Середній рівень	$2 < K < 3$
	Високий рівень	$K \geq 3$

З метою визначення рівня соціалізації студентів усієї групи заповнюється зведена таблиця 3.3.

Таблиця 3.3

Самооцінка показників соціалізації апробаційної групи

	Соціалізація			
	Рівень соціальної адаптованості	Рівень автономності (цілеспрямованості)	Рівень соціальної активності	Рівень моральної вихованості
20 студентів педагогічного факультету	1,8 (низький)	4 (високий)	3,8 (високий)	3,4 (високий)

На підставі отриманих даних зведеної таблиці ми визначаємо процентне співвідношення в групі студентів, які мають низький, середній і високий рівні за критеріями «соціальна автономність», «соціальна адаптованість», «соціальна активність», «моральна вихованість», потім обчислюємо процентне співвідношення середнього значення, склавши результати рівня за чотирма критеріями і розділивши на 4 (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Рівні соціалізації

Рівень	Рівень соціальної адаптованості, %	Рівень автономності (цілеспрямованості), %	Рівень соціальної активності, %	Рівень моральної вихованості, %	Рівень соціальної адаптованості, %
Низький	0	5	0	10	3,75
Середній	35	35	30	40	35
Високий	65	60	70	50	61,5

Для того щоб вибудувана в ІДГУ система соціалізації була ефективна, необхідно знати особливості особистості студента, від яких може залежати успішність процесу соціалізації.

У зв'язку з цим автори О. Вакуленко, М. Головка (2018), М. Криловець (2016), В. Кашуба (2012), С. Футорний (2013) виділяють як умова ефективної соціалізації вольові якості особистості, тривожність та ін., а також мотиви вибору професії.

З цією метою при роботі зі студентами ми впровадили технології соціальної роботи з формування здорового способу життя.

3.2. Впровадження технологій соціальної роботи з формування здорового способу життя в закладах освіти на прикладі Ізмаїльського державного гуманітарного університету

У сучасних реаліях вищої освіти фізкультурно-оздоровча діяльність (ФОД) в ЗВО повинна будуватися таким чином, щоб був максимальний прикладний ефект: оздоровчий і первинно-профілактичний. При організації ФОД в ЗВО необхідно враховувати умови навчальної і позанавчальної

діяльності студентів, а також особливості їх майбутньої професійної діяльності, що вимагає визначення і опису організаційно-педагогічних умов (ОПУ), які будуть забезпечувати її реалізацію і сприяти підвищенню ефективності ФОД.

На даний момент здійснено цілий ряд експериментальних досліджень, які об'єднує завдання формування ЗСЖ студентів засобами фізичної культури. На думку багатьох авторів, Н. Башавець (2017), О. Вакуленко (2011), М. Головка (2018), Л. Рибалко (2019), М. Криловець (2016), М. Гончаренко (2010), В. Лозинський (2018), М. Носко (2014), В. Кашуба (2013), С. Футорний (2013), та інших організаційно-педагогічні умови є:

- фактором ефективності внутрішнього середовища освітньої системи, відіграють роль активного початку соціального буття організації;

- сукупністю взаємопов'язаних умов, що забезпечують управління освітнім процесом (матеріально-технічне, кадрове, інформаційне та фінансове забезпечення);

- організаційними ресурсами та заходами (режим роботи навчального закладу, розклад, тривалість занять і навчального тижня);

- обставинами процесу виховання і навчання, які визначають досягнення завчасно поставлених цілей.

Аналізуючи отримані результати, нами був визначено організаційно-педагогічні умови, організації фізично-оздоровчої діяльності (ФОД) студентів Ізмаїльського державного гуманітарного університету (ІДГУ), які враховували особливості їх навчальної та позанавчальної діяльності.

Організаційні умови враховують: аудиторне навантаження, особливості розкладу навчальних занять, структуру проведення навчальних занять зі спеціальних предметів, особливості поза аудиторної самостійної роботи. До організаційних умов можна віднести:

- розробку плану реалізації ФОД в ІДГУ;

- розробку індивідуальних програм ФОД студентів, індивідуалізацію як видів і форм фізкультурною діяльності (в тому числі фізичних навантажень), так і засобів ФОД (складання цільових індивідуальних програм);
- організацію конструктивної взаємодії суб'єктів навчально-виховного процесу вузу (викладачів фізичної культури, інструкторів спортивного клубу, психологів, медичних працівників);
- збільшення кількості оздоровчих і первинно-профілактичних занять за рахунок поза аудиторних форм організації навчального процесу;
- створення здоров'я формуючого середовища ЗВО;
- формування фізкультурно-оздоровчої інформаційно освітнього середовища вузу;
- зниження частки «завантаженості» і підвищення частки «Рекреативні» (наприклад, за рахунок збільшення використання ігрового методу) занять;
- делегування відповідальності за здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності студентам;
- здійснення моніторингу різних аспектів здійснення ФОД у студентів;
- облік наявності і ступеня сформованості різних компонентів ФОД студентів при розробці програм їх вдосконалення;
- застосування різних видів і форм, придатних як для самостійної, так і для групової ФОД студентів;
- активізацію самостійної активності студентів у відношенні ФОД.

Соціальні умови визначають закономірності підготовки людей до життя в суспільстві, до професійного виконання тих чи інших функцій. Соціальні умови засновані на необхідності формування ціннісного ставлення до здоров'я, потреби в його збереженні, мотивації студентів по відношенню до здорового способу життя, формування стереотипу здоров'язбережувальної поведінки, розвитку необхідних якостей особистості, ціннісних орієнтацій

щодо індивідуального здоров'я, відповідальної позиції по відношенню до свого здоров'я і валеологічного способу життя в цілому.

Серед соціальних умов необхідно відзначити наступні:

- прищеплення студентам відповідального ставлення до свого здоров'я, стимулювання їх власної активності в цій сфері;
- відповідність обсягу та змісту ФОД віковим і психічним особливостям студентів, а також умов їх життєдіяльності;
- диференціацію змісту занять в рамках ФОД з урахуванням інтересів і здібностей студентів;
- розробку програмного і методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності (робочих програм, методичних посібників, практичних рекомендацій і контрольних засобів) враховують особливості навчальної та позанавчальної діяльності;
- розробку методів педагогічного контролю за ФОД студентів, оцінку результатів ФОД, коригування змісту, форм і видів ФОД студентів;
- варіативність видів навчальної та позанавчальної ФОД (можливість її вибору); застосування різноманітних видів, форм і засобів фізичної культури в організації ФОД; використання як теоретичних, так і практичних форм ФОД;
- використання методів рефлексії ФОД, що сприяють зверненню студентів до самоаналізу свого способу життя і своїх досягнень;
- підвищення компетентності викладацького складу їх готовності до надання допомоги студентам; підготовку, перепідготовку та перепрофілювання фахівців фізичної культури в області фізичної культури і спорту;
- активне використання інноваційних технологій і методів роботи, постійне вдосконалення і введення нових видів, форм методів і прийомів ФОД; ознайомлення (як інформаційне, так і практичне) студентів з

сучасними видами фізичної культури (наприклад, різні види йоги, єдиноборств, воркаут, скелелазіння);

- створення психологічної комфортності при проведенні занять ФОД;
- облік творчого характеру навчальної діяльності студентів;
- відсутність оцінного ставлення при реалізації різних видів ФОД.

В якості оцінки ефективності запропонованих організаційно-соціальних умов було обрано аналіз зміни ставлення до здорового способу життя (ЗСЖ) і соціальної адаптації студентів, який проводився у вигляді анкетування, а так само аналізу відвідування та успішності з дисципліни «Фізична культура» та «Курси за вибором з фізичної культури і спорту» (Носко, 2014).

Достатньо популярним у останній час стає використання інтернет технологій у пропаганді здорового способу життя. До самих передових за останній час особливостей пропаганди можемо віднести ресурсне забезпечення такої соціальної мережи як Instagram. А саме ведення відео щоденника, вебінарів, прямих ефірів та трансляцій, марафонів, конкурсів та розіграшей, тощо. Ведення електронного щоденника з трансляцією особливостей здорового способу життя у реальних умовах людиною називається «блогерством». Людина, яка веде ці всі ефіри та трансляції називається блогером.

Спираючись на виявлені за допомогою неформалізованого інтерв'ю мотиви (принести суспільну користь, показати свій досвід і особистісний ріст, комунікація з друзями, можливість заробити), нами висунуто твердження, що та чи інша мотивація впливає на контент, який створює блогер, а отже, може бути виявлена через відповідну символічну репрезентацію. Для перевірки цього твердження було використано факторний аналіз (метод головних компонент).

Результати дослідження показують, що популяризація здорового способу життя може здійснюватися як за рахунок підвищення соціальної

відповідальності молодих блогерів, прагнення обговорювати і пропонувати аудиторії соціально схвалювані патерни поведінки, так і через комерціалізацію блогів, яка можлива на зростанні популярності даної теми і уваги до неї з боку передплатників . Найбільшими можливостями по монетизації контенту мають блогери, орієнтовані насамперед на комунікацію з аудиторією (при другорядності інших мотивів): у них найбільше передплатників, які активно реагують на контент.

Розвиток соціальних медіа залучає молодь до створення та споживання контенту, пов'язаного з різними темами. Для виявлення закономірностей функціонування соціальних медіа важливо зрозуміти, що змушує молоду людину вибрати ту чи іншу тему для ведення блогу, з чим пов'язаний цей вибір. З одного боку, існування соціальних медіа дає можливість вільного вибору теми для творчої діяльності зі створення контенту, і можна стверджувати, що блогер нічим не обмежений і реалізує в інтернеті власні інтереси. З іншого боку, соціальні медіа як соціальний феномен вимагають, щоб діяльність блогера була цікава аудиторії, в іншому випадку контент буде мати мало переглядів, тобто не буде популярним. Інтерес аудиторії передплатників до контенту і їх реакції на нього в значній мірі направляють і визначають зміст блогів. Якщо розглядати ведення блогу як соціальну діяльність, то потрібно зосередити аналіз на тому, який сенс надають актори своєї діяльності, які очікування вони з нею пов'язують, і чи збігаються ці очікування з реакцією аудиторії.

Засоби пошуку, обміну і поширення інформації зазнали величезні зміни в останні роки. Зокрема, соціальні медіа (наприклад, Instagram, Facebook, Twitter, Вікіпедія, YouTube, блог тощо) За останні кілька років радикально змінили спосіб комунікації людей. Раніше інформаційне поведінка була описана як всеосяжна і багатогранна концепція, що включає всі взаємодія людини з інформацією, а саме визнання потреби в інформації, її пошуку і

оцінці. Соціальні зв'язки особливо важливі в цьому відношенні, тому що вони можуть створювати і стимулювати потік інформації. (Футорний, 2013).

Як зазначає С. В. Футорний (2011), регіональна українська молодь отримує інформацію переважно через телебачення. При цьому «фіксується поступова втрата монополії на контролювання інформаційних потоків з боку традиційних ЗМІ: лідером поки залишається телебачення, але впритул до нього розташовуються соціальні мережі, випереджаючи радіо, друковані газети і журнали, електронні газети і журнали, новинні сайти і портали» (Футорний, 2012).

Соціальні медіа пропонують багатообіцяючі можливості як для поширення, так і для збору інформації, і отримані з них відомості роблять все більший вплив на повсякденне життя людей. Наприклад, в той час як одні соціальні медіа зберігають і підтримують спілкування в рамках існуючих соціальних відносин, інші можуть бути засновані на спільних інтересах (Кашуба, 2012).

Знання того, як може бути спровокований інтерес до здорової поведінки, як можна стимулювати рішення про більш здорову поведінку і як можна підтримати зміни здорової поведінки, є важливим аспектом зміцнення здоров'я і тісно пов'язане з інформаційною поведінкою (Рибалко, 2017). Головна відмінність соціальних медіа від традиційних інтернет-джерел – перехід від монологу (інформація поширюється через вебсторінки, газети або журнали в інтернеті) до діалогу (кілька людей можуть спілкуватися, задавати питання, обмінюватися інформацією і отримувати відгуки друг від друга). При цьому є ймовірність поширення неточної і вводячої в оману інформації.

Сайти соціальних медіа вплинули на поліпшення доступу до інформації про те, як побут може бути здоровим, як підтримувати себе в хорошій формі, до інформації по профілактиці різних хвороб і протидії їм. Люди можуть впливати на поведінку інших людей у випадку охорони здоров'я, пропонуючи їм свої думки та поради, а також використовуючи

соціальні медіа для надання емоційної підтримки. Однак вчені також відзначають, що достовірність і корисність інформації з соціальних медіа можуть бути сумнівними (Головко, 2018).

Одна зі складових здорового способу життя дослідник С. Футорний (2013) зазначає, посилаючись на опитування, що інтернет є одним з найпопулярніших джерел інформації про схуднення. Так, автор розділяє всіх блогерів, які роблять відео про способи схуднення, в залежності від мотивації до публікації тематичних відео на чотири групи:

- мотиватори – ті, хто ділиться своїм досвідом схуднення, щоб мотивувати інших;
- новатори – ті, хто представляє нові способи догляду за тілом;
- документатори – ті, хто зосередився на документуванні покрокового підходу до отримання стрункої фігури,
- транслятори – ті, хто звернув увагу на досвід інших користувачів інтернету, хто займається схудненням.

Така типологія дає уявлення про те, що роблять блогери, але не дає інформації про те, навіщо вони цим займаються.

Л. Рибалко (2019) зазначає, що з кожним днем сайти соціальних медіа все більше наповнюються образами їжі. Оскільки багато з цих зображень демонструють свіжу, яскраву і здорову їжу, обмін фотографіями продуктів харчування через соціальні медіа може надавати довгостроковий позитивний вплив на звички споживання.

Дослідники Н. Башавець (2017), О. Вакуленко (2011), М. Головко (2018), Л. Рибалко (2019), М. Криловець (2016), М. Гончаренко (2010), В. Лозинський (2018), М. Носко (2014), В. Кашуба (2013), С. Футорний (2013) розглядали поняття «спосіб життя» як складно-структуровану категорію, виділяючи здоровий спосіб життя як її якісний рівень. В рамках цих досліджень були визначені основні критерії здорового способу життя, такі як раціональне харчування, фізична активність, загальна гігієна, загартовування,

відмова від шкідливих звичок і режим сну. Сучасні соціальні працівники та соціальні педагоги акцентують увагу на напрямках трансформації здорового способу життя, ціннісно-нормативному змісті ЗСЖ, дослідженні проблем взаємозумовленості якості життя і соціально здорової поведінки, проблеми соціального управління формування здорового способу життя. Все більша увага вчених привертає образ життя молоді: стан здоров'я, в тому числі громадського, ступінь сприйнятливості шкідливих звичок, ставлення до спорту і фізичної культури.

Дослідники також відзначають, що центральне місце серед соціокультурних механізмів, які формують ставлення молоді до здорового способу життя, займає сім'я як найважливіший соціальний інститут суспільства. Саме в родині через повсякденну практику і щоденне спілкування закладаються світоглядні цінності і установки. Тим часом не можна абсолютизувати вплив сім'ї на свідомість людини. Інститут освіти, система додаткової освіти, інститут засобів масової інформації здатні коригувати світоглядні цінності та установки молоді.

Однак, незважаючи на те що з досліджуваної теми накопичений значний аналітичний матеріал, слабковивченими залишаються питання формування соціально здорової поведінки молодих росіян, особливо детермінації даного феномена, шляхи оптимізації державної політики в області формування здорового способу життя в сучасній Україні. Крім того, в дослідженнях, за якими зроблений огляд, не будуть зачіпатися питання ефективності такого каналу комунікації, як Інтернет, для популяризації здорового способу життя, вивчення можливостей соціальних медіа в розвитку даного процесу, аналізу того, хто і навіщо може займатися популяризацією здорового способу життя в соціальних медіа.

В ході емпіричного дослідження було впроваджено задушення програм у соціальних медіа: Facebook, Instagram і YouTube. Вибір цих соціальних медіа пов'язаний з тим, що вони дозволяють проаналізувати різні аспекти

популяризації здорового способу життя: текстовий і візуальний (статичні зображення і відео). Отримані результати можна зіставляти з даними зарубіжних досліджень, оскільки ці соціальні медіа присутні в українському і в закордонному інтернет-просторі.

На підставі аналізу наукової літератури, зарубіжних і вітчизняних підходів до вивчення здорового способу життя було вибрано п'ять тем, які блогери визначають для своїх акаунтів як центральні: правильне харчування, спорт, підтримка здоров'я, емоційне здоров'я, відмова від шкідливих звичок.

При відборі акаунтів для впровадження програми використовувалися хештеги, поширені в молодіжному середовищі, які найчастіше зустрічаються в публікаціях про здоровий спосіб життя в соціальних мережах:

- правильне харчування - #пп, #здороваяеда, #правильнехарчування, #здоровехарчування, #ппрецепти;
- спорт- #спорт, #фітнес, #тренування, #фітоняшка, #спортсмен;
- підтримання здоров'я - #імунітет, #здоров'я, #сауна, #басейн, #будьздоров;
- емоційне здоров'я - #йога, #медитація, #психосоматика, #психотерапія, #йогапрактика;
- відмова від шкідливих звичок - #непалю, #неп'ю, #залежність, #шкідливізвички, #змінанакраще.

По кожному хештегу відбирали 40 найновіших і найпопулярніших акаунтів, посилання на які випадали першими при пошуку. З огляду на, що кожне з соціальних медіа має свою специфіку, різну аудиторію в Україні і, відповідно, різну ймовірність присутності обраних тем, а одне із завдань формуючого етапу дослідження – зіставити дані по всім трьом соціальним медіа, при відборі ми керувалися такими принципами: якщо була така можливість, то по кожному хештегу відбиралося однакове число акаунтів в кожному з соціальних медіа; якщо в Facebook або YouTube знаходилося менше 13 акаунтів, то всі відсутні для цього хештег відбиралися в Instagram.

Таким чином, за темами «правильне харчування», «спорт», «підтримку здоров'я» і «емоційне здоров'я» було відібрано по 201 акаунтів. По темі «відмова від шкідливих звичок» - тільки 123. В процесі відбору акаунтів для проведення формуючого етапу дослідження з'ясувалося, що, на відміну від інших тем здорового способу життя, ця не є центральною для блогерів і з'являється тільки як разова в блогах, що спеціалізуються на найрізноманітнішій тематикці. Було визначено додатковий критерій відбору для даної групи: регулярність постів на цю тему не менше двох-трьох в місяць, протягом трьох-чотирьох місяців.

В результаті такого відбору акаунти з соціальних медіа розподілені наступним чином:

- 62,2% зареєстровані в Instagram,
- 30,6% - в YouTube,
- 7,2% - в Facebook.

Збір даних вівся з березня по травень 2020 р. Вибіркову сукупність для аналізу склали 925 одиниць спостереження.

Інформація з акаунтів була систематизована за допомогою контент-аналізу, виділено п'ять блоків інформації:

- основні характеристики блогера,
- реклама в блогах,
- відгук передплатників на представлену текстову і візуальну інформацію,
- текстове і візуальне (зображення і символи, що представляють здоровий спосіб життя),
- наповнення постів.

Неформалізовані інтерв'ю дозволило «подивитися» на досліджувану проблему «очима» активних користувачів соціальних медіа та доповнити статистичні дані інтерпретацією блогерів з приводу того, що і навіщо вони роблять. Методика проведення неформалізованого інтерв'ю була наступною:

інтерв'юер відбирав аккаунт за заданими критеріями, зв'язувався з його власником через соціальні медіа, отримував згоду респондента дати інтерв'ю і проводив його опосередковано, через соціальні медіа, за розробленим путівника.

Вибір опосередкованої форми проведення інтерв'ю пов'язаний з тим, що для власників акаунтів спілкування через соціальні медіа звично і зручно, такий підхід дозволив отримати інформацію в референтних для респондента умовах.

Путівник по інтерв'ю складався з шести блоків інформації:

- загальне розуміння здорового способу життя блогером;
- мотивація до створення блогу і процес його ведення;
- збіг реальної поведінки і представленого в блозі;
- труднощі у блогера з веденням здорового способу життя, якщо вони є;
- мотивація блогером до ведення здорового способу життя своїх передплатників;
- ставлення передплатників до інформації, що публікується інформації та форми взаємодії блогера з ними.

Результати по аналізу:

- у Instagram на першому місці за популярністю знаходиться тема підтримки здоров'я, друге і третє місця ділять теми правильного харчування і спорту, потім слід тема відмови від шкідливих звичок, потім-тема емоційного здоров'я,
- в YouTube на першому місці - тема емоційного здоров'я , на другому - спорт, на третьому - правильного харчування, на четвертому - підтримання здоров'я, на п'ятому-відмови від шкідливих звичок,
- у Facebook на першому місці тема емоційного здоров'я (з великим відривом від інших), на другому - правильного харчування, на третьому -

спорту, теми підтримки здоров'я і відмови від шкідливих звичок в даному соціальному медіа відсутні.

Разом з тим інтерес до тем здорового способу життя в приблизно рівній мірі характерний для користувачів всіх соціальних медіа: в YouTube, Instagram, Facebook різниться кількість сторінок, присвячених темам здорового способу життя, але модальність поведінки передплатників таких сторінок у всіх соціальних медіа швидше схожа.

З точки зору створення та ведення блогу теми правильного харчування і відмови від шкідливих звичок більше цікаві жінкам, і їх інтерес до здорового способу життя, як правило, не пов'язаний з професійною діяльністю. Тему підтримки здоров'я вибирають частіше чоловіки, ніж жінки, і їх інтерес до даної теми також не пов'язаний з професійною діяльністю. Теми спорту і емоційного здоров'я в однаковій мірі цікаві жінкам і чоловікам, але в цьому випадку на ведення блогів впливає професійний інтерес: серед тих, хто пишуть по темі спорту на першому місці знаходяться тренери, на другому - спортсмени, а серед пишуть про емоційне здоров'я на першому місці - тренери, на другому - блогери, чия професія не пов'язана зі здоровим способом життя, а на третьому - психологи.

Як можна помітити, блоги по темах, пов'язаних з правильним харчуванням, частіше використовують текстовий формат реклами; блоги про підтримку здоров'я і відмову від шкідливих звичок-фото і текстовий формати. Блоги про спорт і емоційне здоров'я застосовують різні формати реклами в приблизно рівних пропорціях.

Таким чином, як показують результати аналізу вибірки, практично 50% всіх блогерів в тій чи іншій мірі заробляють на рекламі в соціальних медіа. При цьому об'єкт реклами найчастіше прямо пов'язаний з тематикою блогу, але це далеко не правило. Яскраво виражених розділень по використаним форматам реклами не виявлено. Разом з тим не очевидно, чи є прагнення

заробити на рекламі провідним мотивом діяльності для створення і ведення блогу по темам здорового способу життя чи ні.

Для того щоб перейти до аналізу того, як відбивається в контенті блогів, пов'язаних з тематикою здорового способу життя, мотивація молоді до їх створення і ведення, нам потрібні були гіпотези про мотиви вибору в якості теми блогу однією з тем здорового способу життя. Для цього були використані дані якісного дослідження, проведеного методом напівформалізованого інтерв'ю. На матеріалах інтерв'ю виділені чотири групи респондентів в залежності від мотивів ведення блогів.

В основі мотивів створення блогу першої групи лежить потреба в тому, щоб інформувати користувачів інтернету про користь ведення здорового способу життя через свій особистий досвід. Респонденти з цієї групи підкреслювали, що початковою метою було бажання ділитися досвідом, порадами, рекомендаціями і знаннями про ту сферу здорового способу життя, в якій вони розбираються. Також для них було важливо зруйнувати стереотипи, які існують в сфері здорового способу життя. Важливо, що блоги дозволяють власнику позиціонувати себе як фахівця, який розбирається в обраній темі.

Для другої групи ведення блогу дало можливість розібратися в собі, отримати знання і досвід в певній сфері життя, якими потім можна ділитися з іншими. Так, респонденти-жінки, які ведуть блоги по темі емоційного здоров'я, в інтерв'ю розповіли, що поштовхнули до створення блогової платформи послужила спроба «приняти себе», «полюбити себе такою, яка є». Відповідно, на першому місці у цих блогерів потреба розібратися в своїх внутрішніх психологічних проблемах і протиріччях, а потім вести про це відповідні записи в інтернеті.

Респонденти з третьої групи почали вести блоги за темами «відсутність шкідливих звичок» і «спорт і фітнес» в силу свого інтересу до соціальних комунікацій. Як пояснили блогери, вони створили профіль в соціальних

медіа, почали завантажувати той контент, який їм цікавий. Потім побачили, що стала набиратися аудиторія – кількість передплатників росло. Це послужило причиною постійного ведення блогу.

Четверта група вказує на можливість заробляти за допомогою блогу додаткові кошти. Блогери вказали на те, що можна поєднувати заробіток з корисною для суспільства діяльністю: завдяки їх контенту люди дізнаються правду про шкідливі звички і чому слід займатися спортом.

Спираючись на виявлені мотиви (принести суспільну користь, показати свій досвід і особистісний ріст, комунікація з друзями, можливість заробити), ми висунули твердження, що та чи інша мотивація знаходить відображення в контенті, який створює блогер, отже, вона може бути виявлена через відповідну символічну репрезентацію. Для перевірки цього твердження ми використовували факторний аналіз (метод головних компонент), застосувавши його до подмасиви даних, зібраних по двох блоках інформації:

- 1) реклама в блогах;
- 2) візуальне наповнення постів (зображення і символи, що представляють здоровий спосіб життя).

Кожен блок включав в себе ряд бінарних змінних (БЗ), за якими в бланку контент-аналізу фіксувалося присутність або відсутність заданих ознак:

Блок 1: Реклама в блогах.

БЗ17: Наявність реклами.

БЗ 10: Контакти для співпраці з розміщення реклами.

Блок 2: Візуальне (зображення і символи, що представляють здоровий спосіб життя) наповнення постів.

БЗ 187: Тіло / Фігура.

БЗ 188: Особа.

БЗ 189: Природа.

БЗ 190: Громадський інтер'єр (в якості фону).

БЗ 191: Домашній інтер'єр (в якості фону).

БЗ 192: Сім'я.

БЗ 193: Друзі, колектив.

БЗ 194: Предмети, пов'язані зі здоровим способом життя.

БЗ 195: Предмети, не пов'язані зі здоровим способом життя.

Перший фактор об'єднує акаунти блогерів, які розміщують в мережі переважно зображення, що стосуються їх сім'ї та / або друзів (БЗ 192: образи сім'ї та БЗ 193: образи друзів), а також зображення природи (БЗ 189: образи природи). Очевидно, що ці популяризатори здорового способу життя люблять проводити час в колі близьких людей (родичів, друзів), часто поза домом - на природі, тому ми позначили фактор 1 як «комунікативна орієнтація», тобто орієнтація на створення колективу однодумців, спільне проведення дозвілля .

У другий фактор входять репрезентації акаунтів, в яких блогери просувають який-небудь продукт або послугу (БЗ 17: наявність реклами та БЗ 194: предмети, пов'язані зі здоровим способом життя), а також надають реквізити для співпраці з рекламодавцями (БЗ 10: контакти для співпраці). З огляду на смисловий зв'язок між цими змінними, логічно припустити, що блогери демонструють готовність до співпраці з організаціями, що виробляють товари або надають послуги для здорового способу життя, оскільки орієнтовані на монетизацію своєї активності в соціальних мережах. Виходячи з цього, ми назвали фактор №2 «прагматична орієнтація», маючи на увазі орієнтацію на монетизацію контенту.

Третій фактор об'єднав акаунти, що містять зображення особи і / або тіла блогера (БЗ188: образи особи і БЗ187: образи тіла / фігури) в момент часу, коли він / вона знаходяться в громадському просторі (БЗ190: громадський інтер'єр). Ця група блогерів об'єднує практика розміщення в соціальних мережах переважного власних зображень, і ми припустили, що в контексті тематики здорового способу життя ці блогери діляться своїм

особистим досвідом або знаннями, або розповідають про власні досягнення, можливо, демонструють їх. Ми присвоїли цьому фактору мітку «орієнтація на самопрезентацію», припускаючи, що до цієї орієнтації можна віднести як позиціонування себе як професіонала з якоїсь з тем здорового способу життя, так і демонстрацію того, що за допомогою здорового способу життя блогеру вдалося досягнути будь-то успіху або впоратися з особистими проблемами.

В цілому тема здорового способу життя в соціальних медіа викликає інтерес у молоді. Про це свідчить як те, що існує група блогерів, яка створює контент по темах, пов'язаних зі здоровим способом життя (правильне харчування, спорт, підтримка здоров'я, емоційне здоров'я, відмова від шкідливих звичок), так і те, що у цих блогів є активна аудиторія, яка регулярно переглядає контент і реагує на нього характерним для соціальних медіа чином (лайки, репости, коментарі). Контент блогів за темами здорового способу життя неоднорідний і різниться. Аналіз блогів, що містять рекламу, показує, що 50% всіх блогерів в тій чи іншій мірі заробляють на рекламі в соціальних медіа. При цьому об'єкт реклами найчастіше прямо пов'язаний з тематикою блогу, але це далеко не правило. Яскраво виражених розділень по використаним форматам реклами не виявлено.

У світлі аналізу блогу як соціальної діяльності ми намагалися виявити мотиви власників акаунтів і то, як вони відображені в створюваному контенті. При аналізі мотивації до створення блогів про здоровий спосіб життя, заснованому на напівформалізоване інтерв'ю, ми виділили такі мотиви: потреба в тому, щоб інформувати і просвіщати інтернет-користувачів про користь ведення здорового способу життя, використовуючи свої професійні знання і особистий досвід; розібратися в собі і вирішити свої власні проблеми за допомогою ведення блогу по одній з тем здорового способу життя; прагнення спілкуватися з друзями на теми, які цікаві самому блогеру; можливість заробляти додаткові кошти.

Для перевірки на основі кількісних даних, чи можуть ці мотиви бути виражені через контент блогів, була проведена процедура факторного аналізу. В результаті були виділені три фактори, які умовно названі «комунікативна орієнтація», «прагматична орієнтація» і «орієнтація на самопрезентацію». Також виявлено, що існує зв'язок між рядом характеристик акаунтів і виділеними орієнтаціями на ведення блогів про здоровий спосіб життя.

Відмінності з точки зору орієнтації на ведення блогу про здоровий спосіб життя стосуються вибору як теми блогу, так і соціального медіа. Для тих, хто веде блоги по темі правильного харчування, приблизно в однаковій мірі характерні всі види орієнтацій, але дещо менше інших - прагматична. Комунікативна орієнтація частіше властива тим, хто вибирає тему емоційного здоров'я і такі соціальні медіа, як YouTube і Facebook. Прагматична орієнтація більшою мірою характерна для акаунтів за темами відмови від шкідливих звичок і спорту, розміщених, як правило, на YouTube. Орієнтація на самопрезентацію більше поширена серед блогерів, які пишуть на тему підтримки здоров'я, переважно в Facebook і Instagram.

Згідно з отриманими нами даними, найбільшою популярністю у аудиторії користуються акаунти блогерів, у яких виражена комунікативна орієнтація -у них максимальне (у порівнянні з іншими) число передплатників, які не тільки регулярно переглядають нові пости, а й активно взаємодіють з блогерами за допомогою інтерактивного зворотного зв'язку (максимальне в порівнянні з іншими групами число коментарів і лайків).

На протилежному полюсі виявляються акаунти, створювані блогерами з домінуючою прагматичною орієнтацією. У них, навпаки, мінімальне (на тлі двох інших груп) кількість передплатників і переглядів, а також коментарів та лайків.

Акаунти блогерів з орієнтацією на самопрезентацію користуються помірною популярністю. У них досить багато передплатників, які досить

регулярно переглядають знову з'являються пости. Проте їх залученість, судячи за кількістю коментарів і лайків, може бути оцінена лише як помірна (вона вища, ніж у блогерів з вираженою прагматичною орієнтацією, але нижче, ніж у блогерів з комунікативної орієнтацією).

Таким чином, популяризація здорового способу життя може розвиватися як за рахунок підвищення соціальної відповідальності блогерів, прагнення обговорювати і пропонувати аудиторії соціально схвалювані патерни поведінки, так і за рахунок комерціалізації блогів, яка можлива на зростанні популярності даної теми і уваги до неї. При цьому найбільші можливості по монетизації контенту у тих блогерів, хто в першу чергу орієнтований на комунікацію з аудиторією. Такі блоги мають найбільше передплатників, активно реагують на пости.

3.3. Кількісний та якісний аналіз ефективності впроваджених заходів та їх впливу на рівень соціалізації студентської молоді

Представлений діагностичний апарат дозволяє виявити рівні соціалізації студентів (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Рівні соціалізації студентів апробаційної і контрольної груп (підсумкова діагностика)

Рівень	Рівень соціалізації (середнє значення складових) апробаційної групи, %	Рівень соціалізації (середнє значення складових) контрольної групи, %
Низький	3,75	37,5
Середній	35	46,75
Високий	61,25	15,75

Для наочності представимо ці данні у вигляді стовпчастої порівняльної гістограми (рис.3.1).

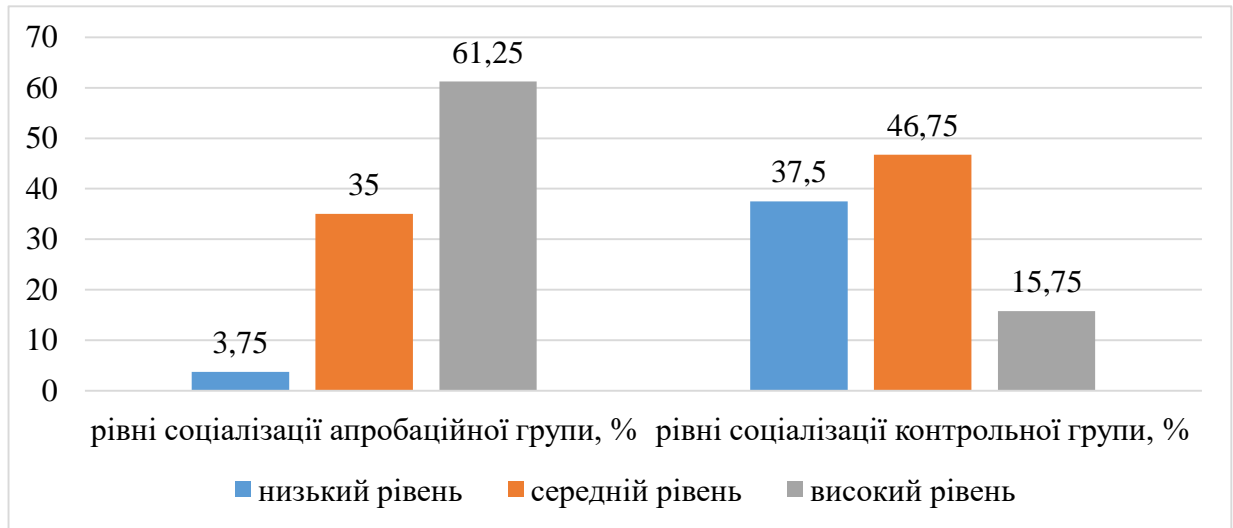


Рис. 3.1. Порівняльні результати рівнів соціалізації апробаційної і контрольної груп при підсумковій діагностиці

Аналізуючи отримані дані, ми бачимо, що показники рівнів соціалізації апробаційної групи значно перевершують показники контрольної групи, що свідчить про більш ефективну роботу щодо соціалізації студентів на під час формуючого етапу дослідження. Проведена нами діагностика дозволяє стверджувати, що в результаті роботи інноваційних програм просування інтернет блогів та агітаційних засобів блогерів умови для створення комфортного життя та просування переваг ЗСЖ є ефективним соціальним засобом. Отже, гіпотеза дослідження, яку ми висунули в роботі на самому початку, підтвердилася, а саме процес формування здорового способу життя на пряму впливає на соціалізацію особистості молодшої людини.

Висновки до розділу III

При проведенні експериментального дослідження рівня соціалізації студентської молоді, виділили, що Для того щоб вибудувана в ІДГУ система

соціалізації була ефективна, необхідно знати особливості особистості студента, від яких може залежати успішність процесу соціалізації. У зв'язку з цим дослідники виділяють як умова ефективної соціалізації вольові якості особистості, тривожність та ін., а також мотиви вибору професії. З цією метою при роботі зі студентами ми впровадили технології соціальної роботи з формування здорового способу життя.

При описі впровадження технологій соціальної роботи з формування здорового способу життя в закладах освіти на прикладі Ізмаїльського державного гуманітарного університету, визначили, що популяризація здорового способу життя може розвиватися як за рахунок підвищення соціальної відповідальності блогерів, прагнення обговорювати і пропонувати аудиторії соціально схвалювані патерни поведінки, так і за рахунок комерціалізації блогів, яка можлива на зростанні популярності даної теми і уваги до неї. При цьому найбільші можливості по монетизації контенту у тих блогерів, хто в першу чергу орієнтований на комунікацію з аудиторією. Такі блоги мають найбільше передплатників, активно реагують на пости.

При аналізі ефективності впроваджених заходів та їх впливу на рівень соціалізації студентської молоді, зробили висновок, що показники рівнів соціалізації апробаційної групи значно перевершують показники контрольної групи, що свідчить про більш ефективну роботу щодо соціалізації студентів на під час формуючого етапу дослідження. Проведена нами діагностика дозволяє стверджувати, що в результаті роботи інноваційних програм просування інтернет блогів та агітаційних засобів блогерів умови для створення комфортного життя та просування переваг ЗСЖ є ефективним соціальним засобом. Отже, гіпотеза дослідження, яку ми висунули в роботі на самому початку, підтвердилася, а саме процес формування здорового способу життя напряду впливає на соціалізацію особистості молодої людини.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Нами було розглянуто здоровий спосіб життя студентства як вияв його позитивної соціалізації.

Інтерес до здоров'я та здорового способу життя закономірний й для України. Турбота про здоров'я бере початок в традиційній народній культурі. Як народна пісня не втратила свого значення для сучасної музичної творчості, так і самобутні народні рухливі ігри, розваги, танці, українська звичка відвідувати лазню і купатися займали і займають важливе місце в системі фізичного виховання.

Аналіз існуючих підходів і досліджень, присвячених проблемі психологічної безпеки особистості, вказує на зв'язок з недолугою організацією розумової та фізичної праці, відсутністю «техніки особистої роботи», порушенням елементарних норм психогігієни і психопрофілактики, що дозволяє констатувати, що більша частина населення України не володіє повною мірою психотехнологіями збереження психологічної безпеки, в зв'язку з чим назріла необхідність розробки психологічної програми зміцнення і збереження психологічної безпеки особистості

Здоровий спосіб життя – багатовимірне поняття, його склад визначають різні види соціальної активності, спрямовані на збереження і підтримання здоров'я і максимальної тривалості життя. Структурні особливості здорового способу життя студентської молоді обумовлені особливою соціокультурною роллю студентства, жорсткої зв'язком з його духовним життям: системою цінностей і потреб, соціальними установками та інтересами. Фізична культура сприяє формуванню таких особистісних якостей, які дозволяють молодій людині реалізувати своє право на суспільно корисне заняття, вести активну творчу роботу, що, в свою чергу, сприяє особистісної самореалізації, є «додає силою» для кар'єрних просувань, необхідною умовою для заняття високих соціальних позицій, сприяє перерозподілу часу на користь дозвілля.

Поняття «здоровий спосіб життя студентської молоді» фіксує способи активності, за допомогою яких представники даної групи піклуються про самих себе. Нерідко виникає думка про те, що особливості способу життя молоді та студентства як її частини – тимчасові, минуці властивості, які відживають свій вік в процесі дорослішання і інтеграції молодих людей в середу дорослих. Впродовж останнього десятиріччя, для якого характерні зміна функціонування кожної з підсистем суспільства, руйнування традицій, що склалися, вірувань, ідеології, що призвело до стильового розмаїття життя молоді. У ці роки змінилися потреби, цінності, переконання, традиційні форми життя, уявлення про престиж, сформувалися нові еліти, виникли зовсім інші соціокультурні ідентифікації.

При аналізі соціально-педагогічної сутності термінів: «соціалізація», «соціалізація особистості», визначено, що аналіз поглядів провідних зарубіжних вчених, представників різних напрямків в науці і наукових шкіл, виявив зумовленість соціалізації суспільством, яке визначає загальні напрямки життєдіяльності людини, орієнтує його на певні цінності даного суспільства, на соціальні норми в цілому і соціокультурні традиції. У ХХ ст. в західній антропології, соціології і психології утвердилось розуміння, що людина стає компетентним членом суспільства, опанувавши різноманітними видами і формами діяльності в результаті освоєння соціальних норм і функцій (соціальних ролей). В ході соціалізації формуються найбільш загальні, стійкі риси особистості, які в соціальній діяльності. Людина, постійно перебуваючи під впливом суспільства, з одного боку, інтериоризує ці дії, а з іншого – надає їм особистісний сенс під впливом власної активності.

В процесі характеристики процесу соціалізації студентської молоді, виділено, що завданням сучасної науки стає формування узагальнюючої багатосторонньої і міждисциплінарної концепції соціалізації молоді в умовах конкуренції та плюралізму, адекватної їй концепції подолання девіаційних

процесів (тобто концепції адекватної соціальної політики), а головне - формування та обґрунтування комплексу технологій реабілітаційно-корекційної і соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю, вироблення критеріїв ефективності цієї роботи.

Під час опису соціальних технологій з формування здорового способу життя в умовах вищого навчального закладу, визначено, що технологія формування культури здорового способу життя орієнтована на вирішення таких завдань: підвищення рівня готовності студентів до здорового способу життя, виховання культури харчування і репродуктивної поведінки, освоєння практичних умінь і навичок рухової активності, навчання правилам загартовування, ведення здорового способу життя. Технологія включає змістовний, діяльнісний і оцінний блоки, в сукупності забезпечують готовність до ведення здорового способу життя. Змістовний блок реалізується за допомогою дисциплін федерального компонента («Основи медичних знань», «Валеологія», «Безпека життєдіяльності» та ін.).

В процесі розгляду особливостей розвитку світоглядних основ здорового способу життя в процесі соціалізації студентської молоді, виділено, що викладені вище теоретичні уявлення мотивації ЗСЖ є підставою для проектування і технологічних розробок педагогічних засобів, спрямованих на формування у студентів усвідомленої мотивації здорового способу життя в процесі роботи спортивного клубу. Використання можливостей спортивного клубу вузу сприятиме активному включенню студентів у здоров'язберігаючих діяльність.

При проведенні експериментального дослідження рівня соціалізації студентської молоді, виділили, що Для того щоб вибудувана в ІДГУ система соціалізації була ефективна, необхідно знати особливості особистості студента, від яких може залежати успішність процесу соціалізації. У зв'язку з цим дослідники виділяють як умова ефективної соціалізації вольові якості особистості, тривожність та ін., а також мотиви вибору професії. З цією

метою при роботі зі студентами ми впровадили технології соціальної роботи з формування здорового способу життя.

При описі впровадження технологій соціальної роботи з формування здорового способу життя в закладах освіти на прикладі Ізмаїльського державного гуманітарного університету, визначили, що популяризація здорового способу життя може розвиватися як за рахунок підвищення соціальної відповідальності блогерів, прагнення обговорювати і пропонувати аудиторії соціально схвалювані патерни поведінки, так і за рахунок комерціалізації блогів, яка можлива на зростанні популярності даної теми і уваги до неї. При цьому найбільші можливості по монетизації контенту у тих блогерів, хто в першу чергу орієнтований на комунікацію з аудиторією. Такі блоги мають найбільше передплатників, активно реагують на пости.

При аналізі ефективності впроваджених заходів та їх впливу на рівень соціалізації студентської молоді, зробили висновок, що показники рівнів соціалізації апробаційної групи значно перевершують показники контрольної групи, що свідчить про більш ефективну роботу щодо соціалізації студентів на під час формуючого етапу дослідження. Проведена нами діагностика дозволяє стверджувати, що в результаті роботи інноваційних програм просування інтернет блогів та агітаційних засобів блогерів умови для створення комфортного життя та просування переваг ЗСЖ є ефективним соціальним засобом. Отже, гіпотеза дослідження, яку ми висунули в роботі на самому початку, підтвердилася, а саме процес формування здорового способу життя напряду впливає на соціалізацію особистості молодої людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Агаджанян Н.А. 2018. *Экология человека: здоровье и концепция выживания*. М.: Изд-во РУДН.
- Алексеева О. Р. 2015. Роль медіапростору у процесі соціалізації підлітків / О. Р. Алексеева. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка № 2 (291) квітень 2015 Ч. 1.* (за матеріалами Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. «Соціальнопедагогічний простір: виклики сьогодення» Вид-во ЛНУ імені Тараса Шевченка Старобільськ, С. 6–18
- Алешина, Л. И. 2018. *Формирование мотивации здорового образа жизни будущего учителя в процессе профессиональной подготовки* : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Волгогр. гос. пед. ун-т. Волгоград, 21 с.
- Алипханова, Ф. Н. 2016. *Педагогические условия формирования профессиональной культуры студентов педагогического вуза* : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Дагестан. ГПУ. Махачкала, 22 с.
- Амосов Н.М. 2019. *Раздумья о здоровье*. М., С. 63
- Ананьев В.А. 2012. Психология здоровья ѓ базовая отрасль первичной профилактики нервно-психических, психосоматических расстройств и девиантных форм поведения в школах. *Адаптивная физическая культура*. № 3. С. 34.
- Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. 2015. *Медицинская валеология*. Киев : Здоровье, С. 13.
- Апциаури Л. Ш. 2013. Спорт как социальное явление и фактор социализации личности. *Теория и практика физической культуры*. № 1. С. 12-14.
- Арон Р. 2013. *Этапы развития социологической мысли*. М. : Издат. группа «Прогресс-Универс», 608 с.

- Асеев, В. Г. 2016. *Мотивация поведения в формировании личности*. М. : Мысль, 160 с.
- Базилевич В. 2018. Интеллектуальна діяльність в контексті глобалізаційних процесів. *Вища школа*. К. № 2. С. 26-33.
- Бандура А. 2010. *Теория социального научения*. СПб. : Евразия, С. 320.
- Бахнова, Т.В. 2015. *Формирование осознанной потребности будущего учителя в здоровом образе жизни в процессе физического воспитания* : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08; Волгогр. гос. пед. ун-т. Волгоград.
- Башавець, Н.А. 2017. Формування культури здоров'язбереження як цінності сучасної особистості. *Молодь і ринок*. Дрогобич, № 8 (31). С. 42-44.
- Безрідна, Л.О. 2011. Соціально-педагогічні проблеми молоді Великобританії. *Соціалізація особистості: Збірник наукових праць*. Том ХІУ. НПУ ім. М.П.Драгоманова. К.: Логос, С.40-45.
- Белинская, Д.В. 2012. Формы партисипации молодежи в социокультурном пространстве. *Вестник Тамбовского университета. Серия Гуманитарные науки*. Тамбов, Вып. 11 (115).
- Белов, В.Г. 2010. Концепция психологоакмеологического сопровождения подростков с деликвентным поведением. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. № 9(67). С. 11-17.
- Бергер, П. 2015. *Социальное конструирование реальности*. М.: Медиум.
- Бердяев, Н.А. 2014. *Философия свободного духа*.
- Бех, І. Д. 2013. *Виховання особистості* : навч.-метод. видання / І. Д. Бех. К. : Либідь.
- Бехтерев, В.М. 2019. *Избранные труды по психологии личности*. СПб.: Питер.
- Брехман, И.И. 2010. *Валеология й наука о здоровье*. М.

- Бымбыгыденова, С.Б. 2014. Спорт как фактор развития социальных ценностей молодежи. *Сборники конференций НИЦ. Социосфера. № 2.* С.25-32.
- Вайнер, Э.Н. 2012. *Валеология: учебник для вузов.* М.: Наука.
- Вакуленко, О.В. 2011. Світогляд здорового способу життя як соціально-педагогічна проблема. *Наук.вісн. : зб.наук.праць.* Вип. 10-11. Одеса : ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, С.44-49.
- Волков, Ю.Г., Поликарпов, В.С. 2019. *Человек: энциклопедический словарь.* М.
- Гиддингс, Ф.Г. 2018. *Основания социологии* (русск. изд.). Киев-Харьков.
- Гиддингс, Ф.Г. 2018. *Теория социализации* (русск. изд.) М. Доступно з: <http://soc-mol.ru/encyclopaedia/theories/232-socializacii-giddings.html> [дата звернення 23 квітня 2020].
- Гилинский, Я.И. 2019. Социология девиантности (новеллы и перспективы). *Социологические исследования.* № 8. С. 42-46.
- Головко, М.В. 2018. Загальні тенденції та психолого-педагогічні проблеми запровадження сучасних технологій навчання. *Науково-методичний збірник.* К., Вип. 30. С. 89-98
- Гончаренко, М. С. 2010. Поняття «валеопедагогіка» та «педагогічна валеологія» у психолого-педагогічній літературі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : [науковий журнал]. Суми : СумДПУ, № 1 (3). С. 30-38.
- Гордієнко, Л.О. 2012. Деякі проблеми поширення суїциду: серед молоді і підлітків Великобританії. *Соціалізація особистості: Збірник наукових праць.* Том XVI / НПУ ім. М.П.Драгоманова. К.: Логос, С.79-85.
- Гордієнко, Л.О. 2013. Молодіжна субкультура Великобританії як соціалізуючий чинник. *Соціалізація особистості: Збірник наукових праць.* Том XX. НПУ ім. М.П.Драгоманова. К.: Логос, С. 36-49.

- Гордієнко, Л.О. 2012. Формування здорового способу життя британської молоді в умовах діяльності молодіжних організацій. *Соціалізація особистості: Збірник наукових праць*. Том XVIII. НПУ ім.М.П.Драгоманова. К.:Логос, С.32-37.
- Григорьев, С.И., Демина, Л.Д., Растов, Ю.Е. 2016. *Жизненные силы человека*. Барнаул.
- Грицак, Н.И. 2014. Молодежь и спорт в современном социуме. *Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований*. № 11. С.32-38.
- Димов, В.М. 2011. Новая концепция здоровья: системный подход. *Социально-гуманитарные знания*. № 4. С. 185-192.
- Дюркгейм, Э. 2016. *Социология образования*. М. : Интор.
- Жданов, С. И. 2019. *Педагогические условия формирования у студента вуза субъектной позиции оздоровительной направленности* : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08; Урал. гос. ун-т физ. культуры. Челябинск.
- Жукова, В. И. ред. 2018. *Инновационные технологии здоровье сохраняющего развития человека: учеб.-метод. пособие*. 2-е изд., доп. и перераб. М.: Изд. «Гном и Д».
- Зверевой, І. Д. ред. 2013. *Енциклопедія для фахівців соціальної сфери*. К., Сімферополь : Універсум.
- Здоров'я та суспільство*: 2019. Збірник наукових праць. Кропивницький.
- Иваненков, С.П. 2018. *Проблемы социализации современной молодежи*. СПб.: Архей.
- Казначеев, В. П. 2011. Здоровье нации феномен экологии XXI в. III тысячелетие. *Пути к здоровью нации*: материалы I Всерос. форума. М., С.11-18.
- Качанова, О.Б. 2010. Роль семьи и личностных особенностей подростков в генезисе девиантного поведения. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. № 5(63). С. 89-92.

- Кашуба, В. А. 2011. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодёжи. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Х., № 4. С. 157–163.
- Кашуба, В. О. 2012. Оцінювання та аналіз складових здорового способу життя студентської молоді *Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту*. Х., № 7. С.11-19.
- Ковалева, А.И. 2013. Концепция социализации молодежи: нормы, отклонения, социализационная траектория. *Социологические исследования*. № 1. С. 26-32.
- Косолапова, Н.В., Прокопенко, Н.А. 2014. *Основы безопасности жизнедеятельности* : учебник для среднего профильного образования.
- Криловець, М.Г. 2016. Роль курсу «Медична географія» в професійній ній підготовці вчителя. *Проблеми освіти*. К. : Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, Вип. 49. С.81-85.
- Культура человек философия: к проблеме интеграции и развития 2012. *Вопросы философии*. №2. С.58-65.
- Левчук, И.П. 2013. *Безопасность жизнедеятельности и основы здорового образа жизни*. ГЕОТАРМедиа.
- Лисицын, Ю.П. 2011. *Санология наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни*. М.
- Лисицын, Ю.П., Сахно, А.В. 2018. *Здоровье человека и социальная ценность*. М.
- Литвин, А.П. 2018. *Словник-довідник для соціального працівника*. Тернопіль.
- Лозинський, В. 2018. *Техніки збереження здоров'я*. К. : Главник.
- Маркузе, Г. 2013. *Одномерный человек* : пер. с англ А.А. Юдина. М. : АСТ : Ермак.
- Мертон, Р., Мид, Дж., Парсонс, Т., Щюц, В. ред. 2014. *Американская социологическая мысль*: М.
- Никифоров, Г.С. 2016. *Психология здоровья*. СПб.: Питер.

- Носко, М.О. 2014. *Здоров'язберезувальні технології у фізичному вихованні* : монографія. К. : СПД Чалчинська Н.В.
- Парсонс, Т. 2013. Понятие общества: компоненты и их взаимодействие. *Thesis*, вып 2, С.11-18.
- Парсонс, Т. ред. 2012. *Американская социология. Перспективы. Проблемы. Методы*. М. : Прогресс.
- Пестова, Т. Г. 2011. Фізична культура як фактор соціалізації особистості студента. *Філософські та психологопедагогічні проблеми сучасної вищої освіти: матеріали регіональної науково-практичної конференції*. Кисловодськ: Изд-во СевКавГТУ, С. 68-69.
- Петленко, В.П. 2016. Валеология человека: Здоровье Любовь Красота. *Физическое и психическое здоровье*. СПб.: РЕТРОС; Минск: ОРАКУЛ, Т. 3. С. 225-232.
- Полякова, Т.Д. 2018. Здоровьесбережение важная составляющая инновационного образовательного процесса. *Мир спорта*. № 1. С. 52–58.
- Райх, В. 2010. *Сексуальная революция*. М: Эксмо-Пресс, Апрель-Пресс, С. 251-285.
- Рибалко, Л. М. 2017. *Конспект лекцій із дисципліни «Загальна теорія здоров'я» для студентів денної форми навчання* напряму підготовки 6.010203 «Здоров'я людини». Полтава : ПолтНПУ імені Юрія Кондратюка.
- Рибалко, Л.М. 2019. *Здоров'язберезувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія*. Тернопіль.
- Рибалко, Л.М. 2017. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентській молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. Вип. 147. Т. II. Чернігівський національний педагогічний 29 університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. Чернігів : ЧНПУ, С. 118- 121.

- Смелзер, Н. 2018. *Социология*: пер. с англ.. М., Феникс.
- Смирнов, Н. К. 2012. *Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе*. М.: АПК и ПРО.
- Смит, Н. 2013. *Современные системы психологии*. СПб. : Прайм Еврознак.
- Смулевич, Б.Я. 2018. *Проблема социального и биологического в исследовании проблем здоровья и воспроизводства населения*. М.
- Судакова, Ю.Е. 2019. Физическая культура и спорт в системе социальных антинаркотических воздействий на подростков девиантного поведения. *Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта*. № 11(57). С. 89-92.
- Сысоев, Ю. В. 2018. Содержательные, структурные и критериальные составляющие физической культуры личности студента. *Сборник науч. Трудов*. № 3 РАЕН. Москва-Смоленск, С. 235–258.
- Тесленко, А.Н. 2011. *Педагогика и психология социализации личности*. Учеб. пособие нового поколения. Астана: ЕАГИ.
- Тесленко, А.Н. 2017. *Социализация молодежи: казахстанская модель*. Монография. Саратов Астана: ЦНТИ.
- Фрейд, З. 2010. О психоанализе. Пять лекций Доступно з: <http://psychoanalysis.pro/1166/freud-5-lekcii-psihoanalize> [дата звернення 23 квітня 2020].
- Фролов, М.П., Литвинов, Е.Н., Смирнов, А.Т. *Основы безопасности жизнедеятельности*. 10 класс. 2018.
- Фурдуй, С.Б. 2016. *Соціалізація особистості: навчально-методичний посібник*. Ізмаїл: ІДГУ.
- Футорный, С. 2013. Информационные технологии и Internet-ресурсы в формировании здорового образа жизни студентов в процессе физического воспитания. *Молодежный научный вестник Волынского национального университета имени Леси Украинки. Физическое воспитание и спорт* : журнал. Луцк, № 9. С. 68–73.

- Футорный, С.М. 2011. Информатизация процесса физического воспитания в формировании здорового образа жизни студентов. *Физическое воспитание студентов* : сб. науч. работ. Харьков : ХДАДМ (ХХПИ), № 6. С. 111–115.
- Футорный, С.М. 2012. Про необхідність здоров'язберігаючих технологій в процесі фізичного виховання студентської молоді. *Слобожанський науково-спортивний вісник : наук.-теорет. журн. Х.* : ХДАФК, № 2 (29). С. 26–30.
- Черненко, Т. 2019. *Проблеми соціалізації молоді в Україні*. Аналітична записка. Доступний з <http://www.niss.gov.ua/articles/571/> [дата звернення 23 квітня 2020].
- Шпак, В.П., Шпак, В.М. 2019. Первинні і вторинні причини порушень поведінки важковиховуваних дітей як проблема реабілітаційної педагогіки. Доступний з http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/vchu/N121/N121p143-148.pdf [дата звернення 23 квітня 2020].
- Штифурак, В.Є. 2011. Соціально-педагогічні основи виховної роботи зі студентською молоддю у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.05 «Соц. педагогіка» / Штифурак Віра Євгенівна; Луган. нац. пед. ун-т ім. Тараса Шевченка. Луганськ.
- Шуайбова, М.О. 2011. *Педагогические условия формирования здорового образа жизни студенческой молодежи*: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Махачкала, С. 22-32.
- Шуайбова, М.О. 2019. Проблемы формирования здорового образа жизни студентов высших учебных заведений. *Известия Южного университета*. № 11. С. 173–179.
- Ядов, А.В. 2010. *О диспозиционной регуляции социального поведения личности*. Кемерово.

Ярчук, Г.В. 2011. Організації в сфері фізичної культури. Серія 5. *Педагогічні науки: реалії та перспективи*. №26 С.177-184 [Електронний ресурс]
Режим доступу до ресурсу:
<http://www.enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/982/1/34.pdf> [дата
звернення 23 квітня 2020].