МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТА МЕНЕНДЖМЕНТУ
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему :«Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя»

Здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня, II курсу, групи ФКМз-21-1, спеціальності (017 Фізична культура і спорт) освітня програма (Фізична культура і спорт)

Тимошенко Руслан Вадимович
(підпис)

Науковий керівник фізичного (підпис) Гаврилюк В.О. кандидат педагогічних наук, доцент

Керівник освітньо-професійної програми (підпис) Довгань Н.Ю. доктор педагогічних наук, доцент

Допущено до захисту за рішенням кафедри хортингу та реабілітації
протокол від «25» січня 2022 № 11

Завідувач Кафедри (підпис) Лавреньтьєв Олександр Миколайович,кандидат наук з фізичного виховання і спорт, доцент

ІРПІНЬ 2023

Реєстрація № 14 30.01.2023р Ріщук І.А. Су
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки 03.02.23 24.01.23р
(до захисту, на доопрацювання) (дата)

Результат захисту 33 (В) 4 03.02.23
(оцінка) (дата)

Голова комісії: _____ Г.Ф. Грибо
(підпис) (ініціали, прізвище)

Члени комісії:

_____ О.М. Чабрец
(підпис) (ініціали, прізв

_____ Л.М. Гриш
(підпис) (ініціали, прізв

_____ В.Ф. Чапли
(підпис) (ініціали, пріз

Об'єкти контролю	Діапазон оцінки в балах	Фактична кількість балів	Примітки	Дата, П.І.П.: керівника, голови комісії членів комісії, секретаря, (підписи)
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КЕРІВНИКОМ ТА РЕЦЕНЗЕНТОМ				
1.Зміст випускної роботи (якість теоретичного матеріалу, його зв'язок з практичним, вміння представляти матеріал в логічній послідовності, наявність висновків та пропозицій)	від 0 до 30	24		
2.Дотримання вимог щодо оформлення	від 0 до 10	5		
3.Вчасне виконання роботи на всіх етапах у встановлені кафедрою терміни	від 0 до 5	5		
4. Рецензент	від 0 до 5	5		
РАЗОМ БАЛІВ*	від 0 до 50	39		
ОЦІНЮВАННЯ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ КОМІСІЄЮ ПО ЗАХИСТУ				
1.Доповідь	від 0 до 10	9		
2. Роздатковий матеріал	від 0 до 5	5		
3. Знання теоретичного та практичного матеріалу, вміння відповідати на запитання	від 0 до 25	25		
5. Апробація (участь у конференціях)	від 0 до 10	10		
РАЗОМ БАЛІВ	від 0 до 50	49		
ЗАГАЛЬНА КІЛЬКІСТЬ БАЛІВ	від 0 до 100	88		

ПЕРЕВЕДЕННЯ ОЦІНКИ ЗА 100-БАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ ДО НАЦІОНАЛЬНОЇ ШКАЛИ ТА ШКАЛИ

Оцінка за 100 - бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЕКТС	Оцінка за національною шкалою	Дата	П.І.П.: голови, членів комісії, секретаря, (підпис)
88	B	4	03.02.23р	

Правила переведення оцінок до національної шкали та шкали ЕКТС

Оцінка за 100-бальною шкалою	Оцінка за шкалою ЄКТС	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	5 (відмінно)
80-89	B	4 (добре)
70-79	C	
60-69	Б	3 (задовільно)
50-59	E	
35-49	ЄХ	2 (незадовільно)

Затверджую
В.о.Завідувача кафедри хортингу та реабілітації
_____ Р.В. Головащенко
«_15_»__12_____202_р.

Завдання на випускну кваліфікаційну (дипломну) роботу здобувачу вищої освіти
Тимошенко Руслан Вадимович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема випускної кваліфікаційної (дипломної) роботи: «Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя»

Затверджена наказом ректора від «_15___» _грудня_2021 №_49

1. **Строк здачі закінченої роботи**__12.01.2023_
2. **Цільова установка**

Мета роботи - вивчення умови та системи формування здорового способу життя, як вияв його позитивної соціалізації.

Об'єкт дослідження – учні Пісківського Спортивного Центру

Предмет дослідження - здоровий спосіб життя сучасної молоді

База дослідження - ДЮСШ Пісківський спортивний центр

3. Вихідні дані до роботи
_____

4. **Перелік графічного матеріалу** - 6 таблиць, 1 малюнок

5. Зміст випускної кваліфікаційної роботи

Теоретичні аспекти дослідження організаційних особливостей формуваня здорового способу життя
Сутність понять «спосіб життя», «здоровий спосіб життя» Фізичне та психологічне здоров'я особистості та її безпека
Організаційні особливості формування здорового способу життя в сучасному середовищі
Формування основ здорового способу життя в навчально виховному процесі
Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя
Аналіз дослідження здоров'я та здорового способу життя
Актуальність теми «здоров'я та здоровий спосіб життя»
Практичні основи дослідження організації роботи з формування здорового способу життя
Проведення експерементального дослідження рівня соціалізації сучасної молоді впровадження технологій соціальної роботи з формування здорового способу життя в закладах освіти на прикладі Пісківського Спортивного Центру
Кількісний та якісний аналіз ефективності впровадження заходів та їх впливу на рівень соціалізації

6.Календарний план виконання роботи

№ п\п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір та закріплення теми для кваліфікаційної роботи	грудень 2021	28.12. 2020
2.	Аналіз літературних джерел, щодо написання кваліфікаційної роботи	Квітень 2022	квітень 2022
3.	Визначення актуальності теми, змісту, мети, задання, об'єкту та предмету дослідження. Написання першого розділу роботи	травень 2022	травень 2022
4.	Визначення методики для формування та проведення педагогічного експерименту. Написання другого розділу роботи	вересень 2022	вересень 2022
5.	Впровадження розроблених методик за результатами педагогічного експерименту та написання третього розділу роботи	листопад 2022	30.11. 2022
6.	Формування загальних висновків	грудень 2022	13.12. 2022
7.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	січень 2023	12.01. 2023
8.	Отримання відгуків від зовнішніх рецензентів та наукового керівника	січень 2023	20.01.2023
9.	Захист кваліфікаційної роботи	січень 2023	24.01.2023

7. Дата видачі завдання «15» грудня 2021 р.

8. Керівник кваліфікаційної роботи _____ **В.О. Гаврилюк**

9. Керівник освітньо-професійної програми _____ **Н.Ю. Довгань**

10. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти _____ **Р.В. Тимошенко**

АНОТАЦІЯ

до магістерської роботи на тему: «Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя»

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, як вияв його позитивної соціалізації.

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

Магістерська робота складається з трьох розділів.

У першому розділі розкрито теоретичні аспекти дослідження організаційних особливостей формування здорового способу життя, 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 середовищі, та формування основ здорового способу життя.

У другому розділі проаналізовано сутність процесу соціалізації сучасної молоді за допомогою формування здорового способу життя, а саме: загальна характеристика процесу соціалізації сучасної молоді, а також проведено аналіз соціальних технологій з формування здорового способу життя в умовах навчального закладу, розглянуто розвиток світоглядних основ здорового способу життя в процесі соціалізації сучасної молоді. У третьому розділі шляхом практичних основ дослідження організації соціальної роботи з формування здорового способу життя в сучасному середовищі було розглянуто здоровий спосіб життя 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 сучасної молоді обумовлені особливою соціокультурної роллю, 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 сучасної молоді, виділили, що Для того щоб вибудувана в Пісківському спортивному центрі система соціалізації була ефективна, необхідно знати особливості учня, 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 учнями ми впровадили технології соціальної роботи з формування здорового способу життя.

При аналізі ефективності впроваджених заходів та їх впливу на рівень соціалізації сучасної молоді, зробили висновок, що показники рівнів соціалізації апробаційної групи значно перевершують показники контрольної групи, що свідчить про більш ефективну роботу щодо соціалізації учнів 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 напряму впливає на соціалізацію особистості молодої людини.

ANNOTATION.

BASIC THEORETICAL CONCEPTS OF HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE . Qualifying work of the master / specialty 017 "Physical Culture and Sports". - State Tax University, 2023.

In the qualification work, the problem is revealed, which consists in finding regulators of human socialization throughout his life, using opportunities in the formation of value orientations for social ideals and a healthy lifestyle.

Physical culture contributes to the formation of such personal qualities that allow a young person to realize his right to a socially useful occupation, to conduct 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 modern youth, it was highlighted that in order for the socialization system built in the Piskivka Sports Center to be effective, it is necessary to know the characteristics of the student, which may depend on the success of the socialization process. In this regard, researchers single out strong-willed personality qualities, anxiety and others, as well as motives for choosing a profession, as a condition for effective socialization. For this purpose, when working with students, we implemented various types of social work technologies for the formation of a healthy lifestyle.

Key words: healthy lifestyle, modern youth, socialization, socialization of personality, social technologies.

Відгук
керівника кваліфікаційної роботи на
магістерську роботу на тему " Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя " здобувача вищої освіти
Державного податкового університету

Тимошенко Руслана Вадимовича

На усіх етапах роботи Тимошенко Руслан Вадимович виявив себе як відповідальний студент, який сумлінно виконував усі завдання магістерської роботи. Магістр із зацікавленістю поставився до виконання магістерської роботи. Самостійно визначив мету, об'єкт і предмет дослідження. Магістр ґрунтовно опрацював 40 джерел літератури.

У магістерській роботі Тимошенко Руслан Вадимович проаналізував й узагальнив практичний досвід людей, які дотримуються і практикують аспекти здорового способу життя та наукові дослідження з даної теми, які дозволяють ефективно і цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних, психічних і розумових здібностей людини.

Одержані результати можуть бути використані в з формуванні здорового способу життя в умовах навчального закладу.

Магістерська робота Тимошенко Р.В. оформлена згідно з вимогами до такого виду робіт, вона може бути допущена до захисту. Враховуючи високу успішність у навчанні Тимошенко Руслана Вадимовича вважаю, що магістр заслуговує на оцінку "добре".

Керівник кваліфікаційної роботи В.О. Гаврилюк

«24» 01 2023

Висновок кафедри про випускну кваліфікаційну (дипломну) роботу:
Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти Тимошенко Р.В.

після попереднього захисту розглянута на засіданні кафедри, протокол від

«25» 01 2023 № 11 **допущена до захисту на**

екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____ О.М. Лаврентьєв

(підпис)

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я

ДОВІДКА
про перевірку кваліфікаційної роботи на академічний плагіат

№ з/п	ПІП автора твору	Тимошенко Руслан Вадимович
1.	ПІП наукового керівника	Гаврилюк В.О.
2.	Тип роботи, що перевіряється (курсова робота)	Кваліфікаційна робота
3.	Тема роботи	Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя
4.	Рік написання	2022
5.	Оригінальний текст в роботі складає %	95.55%
6.	Співпадіння %	4,45%

Відповідальна особа кафедри

_____ Т. Степура
(підпис)

Кафедра фізичного виховання, спорту та здоров'я
Тимошенко Руслан Вадимович
Тема: «Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя»
Науковий керівник: Гаврилюк В.О.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 7

1.1 Сутність понять «спосіб життя», «здоровий спосіб життя» 7

1.2 Фізичне та психологічне здоров'я особистості та її безпека 15

1.3 Організаційні особливості формування здорового способу життя в сучасному середовищі 21

1.4 Формування основ здорового способу життя в навчально-виховному процесі 26

РОЗДІЛ ІІ. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 31

2.1. Аналіз дослідження здоров'я та здорового способу життя 31

2.2. Актуальність теми «здоров'я та здоровий спосіб життя» 31

РОЗДІЛ ІІІ. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ 38

3.1 Проведення експерементального дослідження рівня соціалізації сучасної молоді 38

3.2. Впровадження технологій соціальної роботи з формування здорового способу життя в закладах освіти на прикладі Пісківського Спортивного Центру 42

3.3. Кількісний та якісний аналіз ефективності впроваджених заходів та їх впливу на рівень соціалізації сучасної молоді 58

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ 59

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 64

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сьогодні перед людством з усієюгостротою 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 умовособистості, 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 поводження, що відхиляється, що дозволяє оцінювати поведінка, 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 й 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 дуже 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 валеологичної 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 і 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 [14. ст. 30-38] 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 [14. ст. 30-38]

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 сучасної молоді як наслідки здорового способу життя. Саме тому. обрана нами тема дослідження «Основні теоретичні концепції здоровя та здорового способу життя» є актуальною.

Мета дослідження – вивчити умови та систему формування здорового способу життя сучасної молоді 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 середовищі;
4) Розглянути формування здорового способу життя учнів у навчально-виховному процесі;
5) Привести соціально-педагогічну сутність термінів: «соціалізація», «соціалізація особистості»;
6) Описати загальну характеристику процесу соціалізації сучасної молоді;
7) Проаналізувати соціальні технології з формування здорового способу життя в умовах навчального закладу;
8) Описати розвиток світоглядних основ здорового способу життя в процесі соціалізації сучасної молоді;
9) Привести практичні основи дослідження організації соціальної роботи з формування здорового способу життя в сучасному середовищі.

Об’єктом дослідження є процес забезпечення здорового способу життя.

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

Гіпотеза дослідження полягає у твердженні, що процес формування здорового способу життя напряму впливає на соціалізацію особистості молодої 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 учнів, як методичні вказівки для педагогів, як матеріали для підготовки до науково-практичних конференцій, викладачами, студентами, вчителями фізичної культури, соціальними працівниками тощо.

Експериментальна база дослідження: дослідження було проведено на базі Пісківського Спортивного Центру.

Дослідженню підлягали учні Пісківської школи пауерліфтингу. Для дослідження ефективності інноваційної діяльності на основі вибіркового методу була підібрана в якості апробаційної група учнів першого року навчання Пісківської школи боксу, ідентична за складом і якістю базових знань складу контрольної навчальної групи першого року навчання Пісківської школи вільної бородьби (на цьому відділенні не проводився формуючий етап дослідження).

Основні характеристики цих груп:

1) кількість учнів у групах - по 20 осіб;
2) всі є учнями першого року навчання;
3) групи формувалися на підставі заяв на зарахування до Пісківського Спортивного Центру:

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури, тренерське спостереження.

Рік виконання кваліфікаційної роботи вересень 2021 р.– січень 2023 р.

Рік захисту роботи кваліфікаційної роботи лютий 2023 р.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

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

Проблема зміцнення здоров'я і здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – одна з найбільш актуальних в соціальний 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» (10, ст.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 [7], його вплив в 2-2,5 рази вище, ніж вплив інших факторів [14.]. 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 [1]. 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 активновикористовується поняття «самозберігаючу поведінку».

У 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.

Як зазначає [9], 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» [22, ст.272] 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 [20].

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 ви-значень 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 [15, ст. 36-49]

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 загрозливих здоров'ю дій (куріння, вживання алкоголю і наркотичних

препаратів), проведення діагностичних заходів (реабілітація, відвідування лікаря) [15, ст. 32-37]

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 [17].

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 [15, ст 36-49] 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 слідують визначення поведінки,

сформульованому Kasl and Cobb. 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». 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. 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 [2].

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 [8, ст. 40-45] В якості підтримуючого компонента зміцнюючого здоров'я поведінки виступає позитивний підхід до життя, так як саме він сприяє реалізації потенціалу.

Як вказано у праці [8, ст. 40-45] 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»
- зосередження на розвитку внутрішніх ресурсів;
- «міжособистісні відносини»
- використання комунікації для досягнення почуття близькості
- «харчування» (nutrition)
- вибір здорового щоденного раціону харчування;

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 [8], 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 [8, ст.40-45]

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 [9]. 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.

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 структур 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.

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 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. 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 [1].

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: тютюно паління, 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 ій 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.

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 [22, ст. 118-121]

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 [20].

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 електричної 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, неправомірно великий 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). Виділяють кілька головних причин, які «переводять» емоції в затяжні, 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.

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 [21].

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.

Багато дослідників емоційної сфери людини пропонують розглядати емоційну стійкість як якесь інтегративну властивість, що відбиває динамічні, міжпроцесуальні відносини в психіці людини, пов'язані з емоціогенним характером діяльності. Під емоційною стійкістю слід розуміти, з одного боку, несприйнятливість 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 недолугої 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 міру психотехнологіями збереження психологічної безпеки, в зв'язку з чим назріла необхідність розробки психологічної програми зміцнення і збереження психологічної безпеки особистості.

1.3 Організаційні особливості формування здорового способу життя в сучасному середовищі

Сучасна 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 [6, ст. 26-33]. 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».

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

[9] пропонує таке формулювання: «Здоров'я – це цілісне багатовимірне динамічних 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».

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 рацездатність 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.

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 [13, ст. 89-98] 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 сучасному середовищі і в суспільстві в цілому. «Кризові прояви в молодіжному середовищі сьогодні – це не перекоси в розвитку підростаючого покоління».

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 системо 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) [10].

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 конструюючої 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 сучасної 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 [3, ст. 63] 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 сучасної 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 особистіснихь 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 в навчально-виховному процесі

Проблема залучення учнівської молоді до здорового способу життя важлива соціально-педагогічна проблема, так як спосіб життя, будучи, за твердженням є найважливішим показником стану життя Українців, може надавати як стимулюючий, так і стримуючий вплив на розвиток суспільства. Особливо актуальним є залучення до здорового способу життя майбутніх вчителів, 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 учнів, в тому числі і до виховання у них відповідального ставлення до свого здоров'я, здоров'я майбутніх поколінь, важливою є задача сформувати у майбутнього педагога наукові уявлення про способи і методи зміцнення здоров'я особистості» [3, ст.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 проявилося 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).

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 ціннісної 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 [5, ст. 13] 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 інструментальної 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. 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 [9] 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. [9].

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 [9], яка фіксує, на його думку, історію практичних застосувань суб'єктивності. На думку [9], 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 [21]. Смисловий 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. Рисою багатьох сучасних досліджень соціальних процесів і явищ стає використання міждисциплінарного підходу, зокрема соціально- психологічних понять. Йдеться про «соціальному настрої», «соціальних перцепциях», «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 сучасної молоді». Спосіб життя є не що інше, як певний спосіб інтеграції його потреб і відповідної їм діяльності, які супроводжують її переживань.

Отже, поняття «здоровий спосіб життя сучасної 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 як її частини – тимчасові, минущі 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 ll. ОСНОВНІ ТЕОРЕТИЧНІ КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

2.1. Аналіз дослідження здоров'я та здорового способу життя

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

В Україні сьогодні спостерігається зниження рівня « здоров'я нації» , як інтегративного показника фізичного, психічного і соціального здоров'я громадян. Тому особливої гостроти набуває необхідність оновлення сучасного змісту шкільної освіти, зокрема, фізкультурної.

При аналізі ефективності впроваджених заходів та їх впливу на рівень соціалізації сучасної молоді, зробили висновок, що свідчить про більш ефективну роботу щодо соціалізації учнів під час формуючого етапу дослідження. Проведена нами діагностика дозволяє стверджувати, що в результаті роботи іноваційних програм ,просування ітернет блогів та агітаційних засобів блогерів, умови створення комфортного життя та просування переваг ЗСЖ - є ефективним соціальним засобом. Отже, гіпотеза дослідження, яку я висунув в роботі на самому початку, підтвердилася, а саме процес формування здорового способу життя напряму впливає на соціалізацію особистості молодої людини.

2.2. Актуальність теми «здоров'я та здоровий спосіб життя»

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 цінісних орієнтирів на соціальні ідеали і здоровий спосіб життя. Соціальні науки, так чи інакше , розкривають проблеми девіантної поведінки. Видається обгрунтованим використання девіантної поведінки для аналізу механізму управління формування цінісних орієнтацій на здоровий спосіб життя. Шляхи вирішення цих проблем бачаться в зміні тих внутрішніх умов особистості, які привели до їх винекнення.

Мета: вивчити умови та систему формування здорового способу життя учнів які вияв його позитивної соціалізації.

Завдання дослідження, які необхідно вирішити:

1. Розглянути сутність понять «спосіб життя».
2. Описати фізичне та психологічне здоров'я особистості та її безпека.
3. Описати організаційні особливості формування здорового способу життя в сучасному середовищі.
4. Розглянути формування здорового способу життя учнів навчально-виховному процесі.
5. Привести соціально-педагогічну сутність термінів: «соціалізація, соціалізація особистості».
6. Описати загальну характеристику процесу соціалізації сучасної молоді.
7. Проаналізувати соціальні технології з формування здорового способу життя в умовах навчального закладу.
8. Описати розвиток світоглядних основ здорового способу життя в процесі соціалізації сучасної молоді.
9. Привести практичні основи дослідження організацій соціальної роботи з формування здорового способу життя в сучасному середовищі.

Виклад основного матеріалу. Наділена від народження відповідними біологічними якостями, тобто нормальним людським організмом, включаючи мозок, здатний до подальшого розвитку, людина стає особистістю в міру засвоєння соціального досвіду у всіх його проявах: способів і засобів

виробництва, духовної культури, прийомів чуттєвого пізнання і абстрактного мислення, тобто в процесі соціалізації, який триває протягом усього життя.

За фізіологічна віком фізичні якості проявляються:

- Вікові періоди розвитку сили від 9-10 (хлопці та дівчата) до 16-17років (хлопці) характеризується найвищим темпом приросту абсолютної сили, у чоловіків до 25-30 років;

- Вікові періоди в розвитку швидкості до 14-15 років у дівчат і до 15-16 років у хлопців, в подальшому скорість у дівчат погіршується, а у хлопців дуже швидко підвищується до 17-18 років і потім стабілізується;

- Вікові періоди в розвитку витривалості хлопці мають високі темпи приросту з 8-9 до 10, з 11 до 12 і з 14до 15 років. З 15 до 16 років темп розвитку витривалості у хлопців різко знижується.

- Вікові періоди в розвитку природної гнучкості покращується до 14-15 років, але з 16-17 років починає прогресивно погіршуватися. У дівчат та жінок рухливість в суглобах приблизно на 10% вище, ніж у хлопців та чоловіків.

- Вікові періоди в розвитку координації прогресивно зростає від 3 до 13 років. У дорослому віці показники рівноваги стабілізуються і цілком не змінюються до 40-50 років, в подальшому починають знижуватися [3].

Під час дослідження було визначено основне завдання: процес формування особистості починається з дня народження і є тривалим, складним, суперечливим, продовжуючись протягом всього життя людини. Особистість формується у процесі взаємодії людини з іншими людьми, навчання, виховання та самовиховання. Рівень зрілості визначається під час конкретних випробувань, тобто на основі поведінки у певних ситуаціях. Залежно від умов життя, методів виховання в людини, як правило, виникають і формуються ті або інші соціально значущі якості, що

характеризують її як представника того або іншого суспільства або спільноти.

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.

В якості основних форм роботи виступили учні Пісківського Спортивного Центру (Школи боксу, школи вільної боротьби, школи пауепліфтингу), їхній здоровий спосіб життя, як вияв позитивної соціалізації. В (таб.1) показана структура організації багаторічної підготовки з пауерліфтингу. Силовий вид спорту (пауерліфтинг) як засіб залучення молоді до здорового способу життя.

Таблиця 2.1

Етапи багаторічної підготовки з пауерліфтингу мають свої завдання та засоби

№ п/п	Етапи підготовки	Основні завдання	Засоби підготовки	Рекомендації
1.	**Етап початкової підготовки**	Зміцнення здоров'я дітей. Виявлення здібних дітей, їх попередній відбір. Виховання зацікавленості до занять спортом. Різнобічна фізична підготовка, усунення вад фізичного розвитку. Навчання засад техніки, розвиток швидкісно-силових якостей. Розвинення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Залучення до змагань із ЗФП або за спрощеними правилами.	Теоретичні заняття. Тестування для відбору до занять видом спорту. Вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових навичок і вмінь. Широке застосування різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ із різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухових і спортивних ігор тощо). Використовується ігровий метод.	На цьому етапі не потрібно планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу. Виконання вимог із ЗФП та СПФ.
2.	**Етап попередньої базової підготовки**	Зміцнення здоров'я, усунення вад фізичного розвитку. Різнобічний розвиток фізичних якостей. Удосконалення техніки вправ. Розвинення швидкісно-силових якостей, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості. Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної	Теоретичні заняття згідно з програмою. Вправи для вдосконалення техніки їх виконання. Вправи для розвитку швидкісно- силових якостей, зміцнення опорно- рухового апарату, вдосконалення рухових навичок та умінь. Вправи, спрямовані на удосконалення функціонального стану серцево-судинної системи	На цьому етапі не рекомендується виконувати вправи з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, проводити відповідальні змагання та тренувальні

		та дихальної систем. Участь у змаганнях. Виховання працездатності та психічної стійкості під час змагань.	(ССС), підвищення працездатності та спеціальної витривалості. Спортивні ігри. Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП. Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному удосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за швидким виконанням розрядних нормативів призводять до стрімкого зростання результатів у підлітковому віці, але у подальшому негативно позначаються на становленні спортивної майстерності спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу.	заняття з великим навантаженням.
3.	**Етап спеціалізованої базової підготовки**	Основне місце продовжує посідати загальна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту. Розвиток спеціальних фізичних якостей. Удосконалення техніки вправ та всебічного фізичного розвитку. Підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового зростання обсягу тренувальних навантажень. Навчання тактики змагальної діяльності. Удосконалення вольових якостей. Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою. Завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Удосконалення техніки виконання змагальних вправ та надійності їх виконання в умовах змагань. Підвищення обсягу та інтенсивності роботи у спеціальній підготовці. Розвиток силових та швидкісно-силових якостей з урахуванням індивідуальних особливостей. Досягнення психологічної та технічної стабільності виступів на змаганнях різного рівня.	Теоретичні заняття згідно з програмою. Вправи для удосконалення фізичних якостей, розвитку гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату. Вправи для розвитку спеціальної витривалості та підвищення фізичної працездатності, спроможності технічно виконувати змагальні та спеціально- підготовчі вправи з запланованою інтенсивністю та амплітудою руху. Вправи для розвитку загальної витривалості. Підвищення тактичної майстерності, вміння успішно виконувати спроби на змаганнях. Змагання із ЗФП та СФП. Виконання контрольних нормативів. Виконання психолого- педагогічних тестів із метою удосконалення впевненості у своїх силах та цілеспрямованості у виконанні поставлених завдань.	Удосконалення тактичної майстерності, вміння на різних змаганнях демонструвати свої кращі результати із використанням усіх спроб.
4.	**Етап підготовки до вищих досягнень**	На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів. Значно підвищується частка засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, збільшується змагальна практика. Основне завдання - максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають	Теоретичні заняття згідно з програмою. Вправи для вдосконалення спортивно-технічної підготовленості залежно від групи вагових категорій та статі. Вправи для зміцнення зв’язок, суглобів, збереження гнучкості, координації рухів. Вправи для розвитку спеціальної витривалості.	Удосконалення тактичної майстерності, вміння на різних змаганнях демонструвати кращі результати із використанням усіх спроб.

		свого максимуму, широко плануються На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів. Значно підвищується частка засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, збільшується змагальна практика. Основне завдання - максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають свого максимуму, широко плануються.		
5.	**Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей**	На цьому етапі підготовки потрібно віднайти можливості для подальшого підвищення майстерності й зростання спортивних результатів. Основною особливістю підготовки є підвищення результативності за рахунок якісної сторони системи спортивної підготовки. Пошук прихованих резервів організму спортсмена у різних сторонах його підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) та забезпечення їх прояву в тренувальній та змагальній діяльності.	Вдосконалення спортивно-технічної підготовленості залежно від групи вагових категорій та статі. Вправи для зміцнення зв'язок, суглобів, збереження гнучкості, координації рухів. Вправи для розвитку спеціальної витривалості.	Особливу увагу потрібно звертати на пошук резервів тактичної та психологічної підготовленості, оскільки майстерність і результативність залежать від досвіду спортсмена.
6.	**Етап збереження вищої спортивної майстернос**	Підготовка характеризується переважно індивідуальним підходом. Велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності. Суттєві коливання тренувальних навантажень. Наприклад, на фоні загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- і мезоциклів із винятково великими тренувальними навантаженнями.	Прагнення до зміни засобів і методів тренування, до застосування комплексів вправ, що ще не використовувались у попередній підготовці, нових тренажерів, специфічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій.	
7.	**Етап поступового зниження досягнень**	Підготовка характеризується зниженням сумарного обсягу тренувальної та змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки. Підвищення загальної та допоміжної підготовки. Перехід від двоциклової підготовки у річному циклі до одноциклової	Для спортсмена, який знаходиться на заключному етапі спортивного удосконалення, організм якого майже вичерпав свої адаптаційні можливості, особливого значення набуває ефективне використання позатренувальних та позазмагальних чинників, нових технічних засобів, тренажерів, інвентарю.	
8.	**Етап виходу зі спорту вищих досягнень**	Ефективний перехід спортсмена до наступного періоду життя, в якому нейтралізуються негативні відносно до його здоров'я наслідки спорту вищих досягнень.	Раціональне використання рухової активності, яка забезпечить повноцінну та ефективну деадаптацію ССС, дихальної системи, опорно-рухового апарату до умов активного життя.	

Висновки: Аналіз існуючих підходів і досліджень, присвячених проблемі психологічної безпеки особистості, вказує на зв'язок з недолугої 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.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними напрямами подальших наукових досліджень є розвиток набутих навичок та нових ідей для ведення здорового способу життя.

РОЗДІЛ lll. ПРАКТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЙ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

3.1 Проведення експерементального дослідження рівня соціалізації сучасної молоді

Дослідження було проведено на базі Пісківського Спортивного Центру. Дослідженню підлягали учні пісківських шкіл боксу, вільної бородьби та школи пауерліфтингу. Для дослідження ефективності інноваційної діяльності на основі вибіркового методу була підібрана в якості апробаційної група учнів першого курсу школи боксу, ідентична за складом і якістю базових знань складу контрольної навчальної групи першого курсу школи вільної бородьби (на цьому відділенні не проводився формуючий етап дослідження). Основні характеристики цих груп:

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

- у трьох учнів атестат без оцінок «6» та «7»;
- у десяти учнів - середній бал «6,25-7»;
- у семи осіб середній бал атестата нижче «6,25».

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

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

Учені, відповідаючи на питання, заповнють таблицю (табл.3.2)

Таблиця 3.2

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 учні 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 учнів гуманістичним нормам життєдіяльності (моральності) - з четвертим рядком.

Якщо отримується коефіцієнт більше трьох, то можна констатувати високий ступінь соціалізованості учня; 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 учень (або група) має низький рівень соціальної адаптованості (табл. 3.2).

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

Таблиця 3.3

Показники соціалізації особистості учня

Показники соціалізації особистості	Критерії	Оцінка по критерію
1	**2**	**3**

Соціальна адаптованість	Низький рівень	К<2
	Середній рівень	2<К<3
	Високий рівень	К≥3
Соціальна активність	Низький рівень	К<2
	Середній рівень	2<К<3
	Високий рівень	К≥3
Соціальна автономність	Низький рівень	К<2
	Середній рівень	2<К<3
	Високий рівень	К≥3
Моральна вихованість	Низький рівень	К<2
	Середній рівень	2<К<3
	Високий рівень	К≥3

З метою визначення рівня соціалізації учнів усієї групи заповнюється зведена таблиця 3.3

Таблиця 3.4

Самооцінка показників соціалізації апробаційної групи

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

На підставі отриманих даних зведеної таблиці ми визначаємо процентне співвідношення в групі учнів, 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 3.5

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 ПСЦ система соціалізації була ефективна, необхідно знати особливості особистості учня, від яких може залежати успішність процесу соціалізації.

У зв'язку з цим автори [1, 13, 17] виділяють як умова ефективної соціалізації вольові якості особистості, тривожність та ін., а також мотиви вибору професії.

З цією метою при роботі зі учнями 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 Пісківського Спортивного Центру

У сучасних реаліях освіти фізкультурно-оздоровча діяльність (ФОД) в ЗВО повинна будуватися таким чином, щоб був максимальний прикладної ефект: оздоровчий і первинно-профілактичний. При організації ФОД в ЗВО необхідно враховувати умови навчальної і позанавчальної діяльності учнів, 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 учнів засобами фізичної культури. На думку багатьох авторів,[1, 13, 17, 20, 21] 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) учнів Пісківського Спортивного Центру, 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 ПСЦ;
- розробку індивідуальних програм ФОД учнів, індивідуалізацію як видів і форм фізкультурою 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 учнів;
- здійснення моніторингу різних аспектів здійснення ФОД у учнів; облік наявності і ступеня сформованості різних компонентів ФОД
- учнів при розробці програм їх вдосконалення;
- застосування різних видів і форм, придатних як для самостійної, так і для групової ФОД учнів;
- активізацію самостійної активності учнів 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 учнів 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 учням відповідального ставлення до свого здоров'я, стимулювання їх власної активності в цій сфері;
- відповідність обсягу та змісту ФОД віковим психічним особливостям учнів, а також умов їх життєдіяльності;
- диференціацію змісту занять в рамках ФОД з урахуванням інтересів і здібностей учнів;
- розробку програмного і методичного забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності (робочих програм, методичних посібників, практичних рекомендацій і контрольно-оцінних засобів) враховують особливості навчальної та позанавчальної діяльності;
- розробку методів педагогічного контролю за ФОД учнів, оцінку результатів ФОД, коригування змісту, форм і видів ФОД учнів; варіативність видів навчальної та позанавчальної ФОД (можливість 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 учнів до самоаналізу свого способу життя і своїх досягнень;
- підвищення компетентності викладацького складу їх готовності до надання допомоги учням;
- 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) учнів з сучасними видами фізичної культури (наприклад, різні види йоги, єдиноборств, воркаут, скелелазіння);
- створення психологічної комфортності при проведенні занять ФОД; облік творчого характеру навчальної діяльності учнів;
- 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 учнів, 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».

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. 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. [23, ст. 338Ї

Як зазначає [18, ст. 11-19] 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».

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 [18, ст. 11-19]

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 [20]. 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 [13, ст. 89-98]

Одна зі складових здорового способу життя дослідник 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. [20] 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. 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,#правильнехарчування, #здоровехарчування, #ппрецепт;спорт, #спорт, #фітнес, #тренування, #фітоняшка, #спортсмен, підтримання здоров'я, #імунітет, #здоров'я, #сауна, #басейн, #будьздоровий, 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,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 тематиці 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.

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 напів формалізованого 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 підштовхнуло до створення блогової платформи послужила спроба «прийняти 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 даних, зібраних по двох блоках інформації:

– реклама в блогах;

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 сучасної молоді

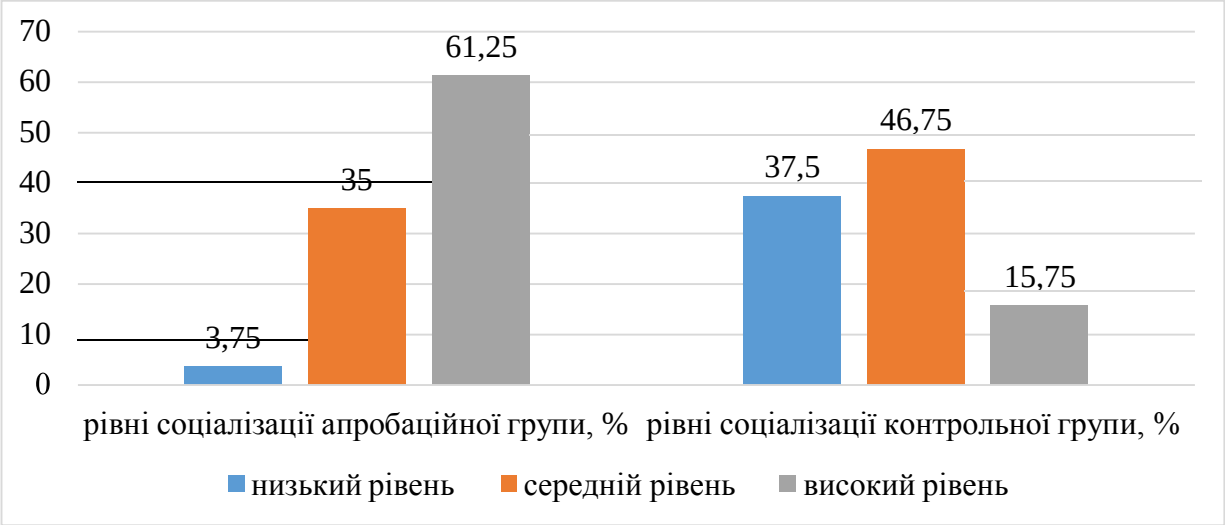
Представлений діагностичний апарат дозволяє виявити рівні соціалізації учнів (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Рівні соціалізації учнів апробаційної і контрольної груп
(підсумкова діагностика)

Рівень	Рівень соціалізації (середнєзначення 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).



Аналізуючи отримані дані, ми бачимо, що показники рівнів соціалізації апробаційної групи значно перевершують показники контрольної групи, що свідчить про більш ефективну роботу щодо соціалізації учнів 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 ефективних соціальним засобом. Отже, гіпотеза дослідження, яку ми висунули в роботі на самому початку, підтвердилася, а саме процес формування здорового способу життя напряму впливає на соціалізацію особистості молодої людини.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Нами було розглянуто здоровий спосіб життя молоді 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 недолугої 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 міру 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 сучасної молоді обумовлені особливою соціокультурної роллю для учнів, 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 сучасної 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 для учнів як її частини – тимчасові, минущі 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. Уці 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 XX 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, інтерпретує ці дії, а з іншого – надає їм особистісний сенс під впливом власної активності.

В процесі характеристики процесу соціалізації сучасної молоді, виділено, що завданням сучасної науки стає формування узагальнюючої багатосторонній 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 навчального закладу, визначено, що технологія формування культури здорового способу життя орієнтована на вирішення таких завдань: підвищення рівня готовності учнів 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 сучасної молоді, виділено, що викладені вище теоретичні уявлення мотивації ЗСЖ є підставою для проектування і технологічних розробок педагогічних засобів, спрямованих на формування у учнів усвідомленої мотивації здорового способу життя в процесі роботи спортивного центру. Використання можливостей спортивного центру вузу сприятиме активному включенню учнів у здоров'язберігаючих діяльність.

При проведенні експериментального дослідження рівня соціалізації сучасної молоді, виділили, що Для того щоб вибудувана в ПСЦ система соціалізації була ефективна, необхідно знати особливості особистості учня, 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 учнями 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 Пісківського

Спортивного Центру, визначили, що популяризація здорового способу життя може розвиватися як за рахунок підвищення соціальної відповідальності блогерів, прагнення обговорювати і пропонувати аудиторії соціально схвалювані моделі 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 сучасної молоді, зробили висновок, що показники рівнів соціалізації апробаційної групи значно перевершують показники контрольної групи, що свідчить про більш ефективну роботу щодо соціалізації учнів 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 ефективних соціальним засобом. Отже, гіпотеза дослідження, яку ми висунули в роботі на самому початку, підтвердилася, а саме процес формування здорового способу життя напряму впливає на соціалізацію особистості молодої людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаджанян Н.А. 2018. «Екологія людини: здоров’я і концепція виживання. М.: Видавництво РУДН.
2. Алексєєва О. Р. 2015. Роль медіапростору у процесі соціалізації підлітків / О. Р. Алексєєва. Вісник Луганського національного університету імені Алешина, Л. И. 2018. Формування мотивації здорового способу життя майбутнього вчителя у процесі професійної підготовки.
3. Амосов Н.М. 2019. «Роздуми про здоров’я». М., С. 63
4. Ананьєв В.А. 2012. «Психологія здоров’я і базова ланка первинної профілактики нервно-психологічних, психосоматичних розладів та девіантних форм поведінки в школах. Адаптивна фізична культура. № 3. С. 34.»
5. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. 2015. Лікарська валеология. Киев : Здоров’я, С. 13.
6. Базилевич В. 2018. Інтелектуальна діяльність в контексті глобалізаційних процесів. Вища школа. К. № 2. С. 26-33.
7. Башавець, Н.А. 2017. Формування культури здоров’я збереження як цінності сучасної особистості. Молодь і ринок. Дрогобич, № 8 (31). С. 42-44.
8. Безрідна, Л.О. 2011. Соціально-педагогічні проблеми молоді Великобританії. Соціалізація особистості: Збірник наукових праць. Том Х1У. НПУ ім. М.П.Драгоманова. К.: Логос, С.40-45.
9. Бех, І. Д. 2013. Виховання особистості : навч.-метод. видання / І. Д. Бех. К. : Либідь.
10. Вакуленко, О.В. 2011. Світогляд здорового способу життя як соціально- педагогічна проблема. Наук.вісн. : зб.наук.праць. Вип.
11. Одеса : ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, С.44-49.
12. Головко, М.В. 2018. Загальні тенденції та психолого-педагогічні проблеми запровадження сучасних технологій навчання. Науково-

методичний збірник. К., Вип. 30. С. 89-98

13. 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.
14. 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.
15. 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.
16. 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.
17. Звєрєвої, І. Д. ред. 2013. Енциклопедія для фахівців соціальної сфери. К., Сімферополь : Універсум.
18. 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
19. Литвин, А.П. 2018. Словник-довідник для соціального працівника. Тернопіль. Лозинський, В. 2018. Техніки збереження здоров’я. К. : Главник
20. 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.
21. Рибалко, Л.М. 2019. Здоров’язбережувальні технології в освітньому середовищі: колективна монографія. Тернопіль.

22. Рибалко, Л.М. 2017. Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентської молоді. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 147. Т. ІІ. 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.
23. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. –338 с.
24. Лаврентьєв О.М., Крупеня С.В., Малинський І.Й. Формування моделі професійної підготовки тренера з обраного виду спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія N15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021.Випуск 5(136) 21. – С.58-61
25. Малинський І.Й., Вдосконалення рівня фізичної підготовленості різних груп населення/ І.Й. Малинський, Ю.П. Сергієнко, В.С. Гулай, О.М. Лаврентьєв//Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. –С 84-90.
26. Холодков Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студ. учереждений высш. образований / Ж.К. Холодков, В.С. Кузнецов. – 15-е изд., стер. – М. : Издательский центр «Академия», 2018. -496 с. – (Сер. Бакалавриат).
27. Тимошенко Р.В. Основні теоретичні концепції здоров'я та здорового способу життя. Матеріали круглого столу «Сучасні перспективи розвитку фізичної культури і спорту України» [Електронне видання]: збірник матеріалів (м. Ірпінь, 10 листопада2022р.). – Ірпінь: Державний податковий університет, 2022. –

(Ірпінь10 листопада 2022рю). Ірпінь, 2022. – С. 140-145.

28. 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.
29. Левчук. И.П. 2013. Безопасность жизнедеятельности и основы здорового образа жизни. ГЕОТАРМедиа.
30. Кашуба, В. А. 2011. К вопросу использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодѐжи. Слобожанський науково-спортивний вісник. Х., № 4. С. 157–163.
31. 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».
32. Формування здорового способу життя молоді. Навчально-методичні рекомендації /Авт. колект. Т. Андрійченко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, Н.Комарова, І. Пєша, Н. Тілікіна (кер. авт. колект. Т. Андрійченко) - 2-ге вид.- К.: Бланк-Прес, 2019.-120с.
33. Томенко О. А. Інтегральна оцінка фізкультурної освіченості учнівської молоді: проблеми і підходи до розгляду / О. А. Томенко, С. А. Лазоренко // Матеріли V регіон. наук.-метод. конф. [«Фізичне виховання в контексті сучасної освіти»], (Київ, 14–15 червня 2010 р.) / [за заг. ред. Е. Г. Черняєва, І. І. Вржеснєвського]. – К : НАУ, 2010. – С. 59–61.
34. Про затвердження плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність - здоровий спосіб життя — здорова нація". Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/541-2018-%D1%80
35. Кунг Фу, Тайцзи-Цюань и Цигун. Древние системы знаний и практических навыков Сергей Чугунов./ Сергей Чугунов, Изд-во:

Ridero.- 2020.- 62 с.

36. Круцевич Т. Ю. Причини політики девальвації фізичної підготовки в системі фізичного виховання в закладах освіти України / Т. Ю. Круцевич, М. М. Саїнчук, Р. В. Підлетейчук // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2018. – No 1.
37. Синьин, Ш. Школа шаолиньского кунфу /Ши Синьин,- [Текст]/ Ш. Синьин., Е.. Чертовских. Ростов н/Д: Феникс,2006.
38. Гаврилюк В.О. Навчання основ бойових мистецтв на уроках фізичної культури в загальноосвітній школі. / В.О.Гаврилюк. Навчально-методичний посібник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015.– 132 с., іл.для студентів спеціальностей 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» та 6.010203 «Здоров'я людини».
39. Полякова, Т.Д. 2018. Здоровьесбережение важная составляющая инновационного образовательного процесса. Мир спорта. № 1. С. 52–58.
40. Кропивницький. Иваненков. С.П. 2018. Проблемы социализации современной молодежи.