

УДК 316.6:378.178

DOI: <https://doi.org/10.31470/2518-7600-2022-17-34-59>

**SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF
FORMING A HEALTHY LIFESTYLE OF FUTURE
TEACHERS OF VOCATIONAL EDUCATION**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ ПРОФЕСІЙНОГО
НАВЧАННЯ**

Олена Бокшиц,

*кандидат історичних наук,
доцент, доцент кафедри
теорії та методики
професійної підготовки
E-mail:*

alenabokshic@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3528-5312>

*Університет Григорія
Сковороди в Переяславі,
вул. Сухомлинського, 30,
м. Переяслав, Київська обл.,
Україна, 08401*

Olena Bokshyts,

*Ph.D. in Historical Sciences,
Associate Professor, Associate
Professor of the Department of
Theory and Methods of
Vocational Training*

E-mail:

alenabokshic@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3528-5312>

*Hryhorii Skovoroda University
in Pereiaslav, 30, Sukhomlynskyi
Str., Pereiaslav, Kyiv region,
Ukraine, 08401*

Ірина Каменська,

*кандидат
сільськогосподарських наук,
доцент, доцент кафедри
теорії та методики
професійної підготовки
E-mail:*

ikamenskay1@gmail.com

Iryna Kamenska,

*Ph.D. in Agricultural Sciences,
Associate Professor, Associate
Professor of the Department of
Theory and Methods of
Vocational Training*

E-mail:

ikamenskay1@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2872-5065>

*Університет Григорія
Сковороди в Переяславі,
вул. Сухомлинського, 30,
м. Переяслав, Київська обл.,
Україна, 08401*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2872-5065>

*Hryhorii Skovoroda University
in Pereiaslav, 30, Sukhomlynskyi
Str., Pereiaslav, Kyiv region,
Ukraine, 08401*

ABSTRACT

In the present day, one of the priority directions of education reform in Ukraine is to ensure in every institution of higher education appropriate conditions for training and education of a mentally and physically healthy social personality. However, unfortunately, the culture of a healthy lifestyle has only become relevant in recent years. Domestic higher education institutions paid insufficient attention, and in most cases did not consider the appropriate number of credits for teaching disciplines for the formation of a healthy lifestyle of modern youth of higher education. Due to this fact, student youth devoted little time to physical training and physical activity. Also, the majority of higher education students do not take care of their social and mental health.

Cultivating a conscious attitude to one's health and the health of other citizens as the highest social value, forming hygienic skills and the basics of a healthy lifestyle, strengthening the physical and mental health of modern students of higher education and youth, in particular, is one of the priorities of Ukrainian society and education in particular.

In view of this, there is a need to make significant changes to the existing system of forming a healthy lifestyle for future teachers of vocational education in higher education institutions.

Conceptual provisions regarding the formation of a healthy lifestyle of the younger generation are reflected in the Constitution of Ukraine (2010), «Basics of the legislation of Ukraine on health care» (2014), «On social work with children and youth» (2012), the

National Strategy for the Development of Education of Ukraine on period until 2021 (2013), Sustainable Development Strategy «Ukraine – 2020» (2015), in the Charter of the World Health Organization (1946, 2005). The mentioned documents indicate the necessity of forming a healthy lifestyle through professional education.

In the scientific study, the authors analyzed the literary sources of domestic scientists regarding the formation of a healthy lifestyle of those who have obtained higher education and the definition of the concept of «healthy lifestyle». The most important social and psychological factors regarding the formation of a healthy lifestyle of student youth in modern conditions have been determined.

The socio-psychological factors regarding the attitude of higher education students of the Faculty of Technological and Mathematical Education of Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav towards health and the formation of a healthy lifestyle have been identified and characterized.

The health culture of future teachers of vocational education at the Faculty of Technological and Mathematical Education of Hryhorii Skovoroda University in Pereiaslav was determined by means of a questionnaire (the questionnaire was developed by the authors of the scientific study).

The authors focused attention on the importance of pedagogical conditions of socio-psychological factors that have their own internal capabilities, being aimed at the formation of a healthy lifestyle in future teachers of vocational education. Only a systematic combination of pedagogical conditions can achieve the best results and form a healthy lifestyle in future teachers of vocational training.

Keywords: *health, healthy lifestyle, students of higher education, future teachers, vocational training, education, higher education institution.*

Постановка проблеми. Формування здорового способу життя молоді є важливим завданням не тільки самої нації, а й

кожного з нас, особливо здобувачів вищої освіти, які в близькому майбутньому складуть національну сучасну еліту нашої держави. Відомо, що загальнолюдська планетарна стратегія – сприяння покращанню здоров'я, ставить вимогу виховання нової якості людини (ноосферної), нової свідомості (екологоцентричної), нової якості освіти (інтегративної), нового ставлення до здоров'я, побудованого на загальнолюдських цінностях (Зимівець, 2010: 10).

Здоровий спосіб життя відображає узагальнену типову структуру форм життєдіяльності сучасних здобувачів вищої школи навчання. В умовах здорового способу життя відповідальність за здоров'я формується в майбутніх педагогів професійного навчання закладів вищої освіти, як частина загальнокультурного розвитку, що виявляється в особливостях поведінки в здатності побудувати себе як особистість відповідно до власних уявлень про повноцінне в духовному, моральному і фізичному відношенні до життя.

Формування здорового способу життя майбутніх педагогів професійного навчання передбачає створення для здобувачів вищої освіти таких умов, за яких бажані мотиви й цілі складатимуться та розвиватимуться з урахуванням набутих ними знань, умінь і навичок, їхньої індивідуальності та переконань. Все це стимулює оновлення методології та змісту професійної освіти на основі реалізації принципу цілісності, що передбачає формування здорового способу життя в освітньому середовищі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел щодо формування здорового способу життя майбутніх педагогів професійного навчання свідчить про те, що в цей час відбувається активний процес пошуку нових напрямів, форм, методів та засобів формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти й української молоді зокрема, а також збереження та зміцнення їхнього здоров'я в цілому.

Процес формування здорового способу життя розглядається, передусім, через цілісний погляд на категорію здоров'я Г. Апанасенко, Д. Изуткін, Ю. Лисицин, О. Мусієнко, В. Одайник, В. Пономаренко, В. Підлісна, Л. Сущенко, О. Юрченко; через спосіб життя як стиль життєдіяльності, що складається під впливом соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин М. Головатий, І. Зверева, через збереження і зміцнення здоров'я М. Лук'янченко та інші.

Мета статті полягає у розкритті особливостей процесу підготовки здобувачів вищої освіти до сприяння поліпшенню свого здоров'я та здоров'я того соціально-педагогічного оточення, з яким вони будуть мати справу як майбутні фахівці професійного навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Високі темпи розвитку сучасного суспільства зумовлюють дедалі більш високі вимоги до сучасної мобільної особистості та її здоров'я. Сучасній людині непросто зберегти здоров'я в умовах техногенно зміненого довкілля, забрудненого багатьма шкідливими для організму елементами фізичного, хімічного та біологічного походження, величезним обсягом різноманітних негативних психоемоційних впливів зокрема у час військових дій на території нашої держави.

Сформувати у свідомості кожної особистості ставлення до здоров'я як пріоритетної цінності, дати необхідні для життя знання, навчити вести правильний спосіб життя є важливим завданням гуманістичної педагогіки.

Аналіз сучасних досліджень засвідчив, що здоров'я особистості детермінується основними факторами здоров'я: біологією людини, зовнішніми умовами, медичними послугами та способом життя.

А.М. Изуткін характеризує здоров'я та здоровий спосіб життя як оптимальну відповідність біосоціальних якостей індивіда, всебічним проявам задатків і здібностей, якими володіє людина як організм і особистість (Изуткін, 1981).

Подібні визначення зустрічаємо в низці інших наукових досліджень, в яких здоров'я пов'язують з динамічною рівновагою організму з навколишнім природним і соціальним середовищем, при якому всі закладені в біологічній та соціальній сутності людини фізичні, духовні та інші здібності виявляються найбільш повно і гармонійно.

Особливої уваги заслуговують роботи сучасних авторів, а саме: Р.Д. Давиденко та ін., в яких розглянута сутність поняття «здоров'я», як одного з найважливіших компонентів людського благополуччя, щастя, як одне з невід'ємних прав людини, як умову успішного соціального та економічного розвитку будь-якої країни. І. Брехман формулює здоров'я як здатність людини зберігати відповідно до віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної та структурної інформації (Давиденко, 2005: 60-62).

В. Лозова у своїх дослідженнях духовне здоров'я нерозривно пов'язує з призначенням людини, з такими категоріями і цінностями, як висока моральність, свідомість і наповненість життя, творчі стосунки, гармонія з собою і навколишнім світом (Лозова, 2002).

І. Вітенко, під поняттям «здоровий спосіб життя» розуміє систему розумної поведінки людини, тобто помірність в усьому, оптимальний руховий режим, загартовування, правильне харчування, раціональний режим життя і відмова від шкідливих звичок (Вітенко, 2008).

Вітчизняний дослідник В. Петрович у своїх думках обумовлював, що діяльність зі сприяння покращанню здоров'я, спрямована на розкриття та досягнення повної реалізації всіма людьми потенціалу їхнього здоров'я, розвиток кожного індивіда в контексті його життєвих та загальнолюдських цінностей, підвищення контролю особистості за своїм здоров'ям і його чинниками, зміцнення й охорону здоров'я людей упродовж усього їхнього життя, досягнення благополуччя і особистості, і спільнот, до яких вона входить (Зимівець, 2010:12).

Н. Зимівець стверджує, що формування відповідального ставлення до здоров'я – це систематичний цілеспрямований процес впливу і взаємодії його суб'єктів, створення умов для передавання знань, формування вибіркових, усвідомлених зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності; з явищами навколишньої дійсності; оцінка їх індивідуумом із погляду розвитку здоров'я; мотивація та відпрацювання навичок, які сприяють умінню людини реалізувати свої прагнення, задовольняти потреби, змінювати середовище і справлятися з ним для того, щоб досягти стану повного фізичного, психічного й соціального благополуччя (Зимівець, 2010: 345–346).

Погоджуємося із думкою Н. Зимівець адже на нашу думку саме дана площина аудиторної та позааудиторної роботи має стати головним у діяльності викладача-педагога закладів вищої освіти.

Турбота про здоров'я та формування здорового способу життя майбутніх педагогів професійного навчання зокрема сьогодні є одним з провідних напрямків у системі освіти. Важливість формування здорового способу життя полягає у необхідності збереження і вдосконалення здоров'я молодого, перспективного покоління, а також поліпшення їхнього фізичного, психічного соціального і духовного благополуччя. Гарне самопочуття, фізична працездатність є умовою і базисом для розкриття творчого потенціалу особистості, її професійної самореалізації. Від того, наскільки ефективно сформовані і закріпленні навички на здоров'язбереження в молодому віці, залежить у майбутньому і добробут людини і її задоволеність життям.

Отже, можемо стверджувати, що здоровий спосіб життя є інтегральною характеристикою життєдіяльності людини, яка свідчить про зв'язок між індивідуальним здоров'ям і навколишнім середовищем, її спрямованістю на збереження здоров'я в цілому і виявляється у гарній фізичній формі, цілісності, гармонійних стосунках самим з собою, оточуючими та довголітті.

Дослідження здорового способу життя майбутніх педагогів професійного навчання у закладах вищої освіти пов'язано з виявленням основних складників життєдіяльності, які мають суттєвий відбиток на становленні особистості як конкурентоспроможного креативного, комунікабельного та компетентного фахівця (Бокшиц, 2022).

Під час навчально-аудиторної та позанавчальної і позааудиторної робіт варто враховувати, що при створенні певних організаційно-педагогічних умов можливе формування у здобувачів вищої освіти установок як на здоров'язберігаючу так і на здоров'ямотивуючу діяльність. Цей процес має розпочинатися з актуалізації проблеми здоров'я і його суттєвих ознак, а саме: холістичності (цілісності), багатокомпонентності, системності; співвідношення структурного і динамічного аспектів здоров'я; рівнів здоров'я, їхньої детермінованості факторами здоров'я, серед яких найвпливовішим фактором є ставлення до власного здоров'я; взаємозалежності і взаємообумовленості благополуччя особистості, оточуючого середовища, держави та всього світу в цілому.

Особливо маємо звернути увагу на те, що сприяння здоров'ю передбачає і особисту активність особистості, і організацію та керівництво, супервізію з боку освітянського та побутового соціуму.

Розглянемо зміст, напрями та способи підготовки здобувачів вищої освіти, майбутніх фахівців професійного навчання, до сприяння покращанню здоров'я та ознайомимось з досвідом Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

У своїх працях Н. Зимівець та В. Петрович зазначають, що у формуванні здорового способу життя важливу роль відіграють певні форми і методи роботи стосовно опанування здобувачами вищої освіти знань щодо понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «сприяння здоров'ю»; формування валеологічного світогляду – системи відповідних переконань особистості й почуття відповідальності за власне здоров'я, його визначальні детермінанти, що спрямовані на оздоровлення

організму, «інвестування» у здоров'я, оскільки внески в здоров'я сьогодні сприятимуть процвітанню та благополуччю завтра; формування персональних умінь та навичок запобігання захворюванням, функціональним відхиленням, шкідливим звичкам, психопрофілактики емоційних зривів, стресів та депресивних станів; здійснення активної превентивної роботи і організації інтерактивних форм навчання підлітків і молоді здоровому способу життя (Гусак, 2009: 58).

Проаналізувавши навчальні плани ЗВО звернемо увагу на те, що у переважній більшості в закладах вищої освіти планами не передбачено окремих навчальних дисциплін, які б готували до поліпшення здоров'я, розкривали здобувачам вищої освіти мету й технологію формування у майбутніх педагогів й педагогів професійного навчання зокрема відповідального ставлення до нього. Хочемо звернути увагу на те, що в сучасних умовах розвитку інновацій, при стрімкому розвитку технологічних процесів й новітніх технологічних потреб на ринку праці, при потребі на ринку праці досвідченого, конкурентоспроможного, мобільного, сучасного фахівця, при зміні кліматичних умов всесвіту, при військовому стані на території нашої держави, ми вважаємо доцільним на кафедрах професійної освіти і кафедрах соціальної педагогіки та соціальної роботи реалізовувати шляхом формальної освіти в контексті викладання навчальних дисциплін фахового (професійного) та гуманітарного, природничо-наукового спрямування, спеціального фахового та практичного циклу, дисциплін вільного вибору через лекції, семінари, практичні заняття; під час проведення різних видів практики та виконання студентами індивідуальних науково-дослідних завдань – курсових, дипломних, магістерських робіт тощо; завдяки неформальній освіті – участі студентів у семінарах, тренінгах у рамках просвітницьких програм та проектів; завдяки інформальній освіті – через різні види позааудиторної діяльності, самоосвіту та індивідуальну роботу і завдання.

Детальний розгляд освітніх компонентів дисциплін освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напряму підготовки 015 Професійна освіта (Охорона праці) в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі дав можливість виділити ті дисципліни, які орієнтовані, безпосередньо чи опосередковано, на формування готовності до здоров'язберігаючої діяльності, до сприяння зміцненню здоров'я майбутніх педагогів професійного навчання. До них належать: «Валеологія. Основи медичних знань», «Основи охорони праці. Безпека життєдіяльності», «Охорона праці при роботі з комп'ютерною технікою», «Захист у надзвичайних ситуаціях», «Безпека праці та її психологія», «Соціально-економічні основи охорони праці», «Методика викладання охорони праці та безпеки життєдіяльності», «Промислова безпека сучасних виробничих технологій», «Фізична культура», «Загальна та професійна педагогіка», «Психологія», «Екологія».

Зазначимо, що у змісті вищезгаданих освітніх компонентів є окремі питання з теоретичних основ діяльності педагога з різними освітніми рівнями здобувачів вищої освіти фахового спрямування (охорона праці) і молоді: «бакалавр», «магістр», етичних засад його професійної діяльності тощо. Окрім того, з'ясовано, що у програмах фахових практик підготовки майбутніх педагогів професійного навчання чітко поставлені завдання, спрямовані на підготовку до роботи з майбутніми освітніми вихованцями, але недостатньо представлені завдання, спрямовані на підготовку до роботи з учасниками освітнього процесу щодо збереження їхнього здоров'я (Бокшиц, 2020).

Важливого значення у питаннях сприяння здоров'ю майбутніх педагогів професійного навчання мають предмети за вибором здобувачів вищої освіти. Тому, для належного розвитку та формування здорового способу життя майбутніх педагогів професійного навчання та для вирішення поставлених завдань у майбутній професійній діяльності маємо

більш ґрунтовно поставитися до змістового наповнення цих компонентів у практико-орієнтованій роботі зі студентською молоддю.

Дослідження здорового способу життя засвідчило, що здоровий спосіб життя є індивідуальним новоутворенням кожної особистості і ґрунтується на індивідуальних особливостях людини. Індивідуальні особливості, науковці поділяють на зовнішні й внутрішні.

До зовнішніх вони відносять відмінності за статтю й віком, за фізичною силою, іншими словами, за конституціональними відмінностями. До внутрішніх відмінностей відносяться інтелектуальні й емоційні особливості, моральні установки, риси характеру, темперамент тощо.

Узагальнюючи думки різних науковців можна виокремити систему внутрішніх і зовнішніх індивідуальних проявів здобувачів вищої освіти у процесі професійної підготовки, які виявляються у ході життєдіяльності.

До внутрішніх відносяться: ерудованість, цінності, рефлексія тощо, а до зовнішніх: професія, діяльність, поведінка тощо.

Найбільш системно, на нашу думку, поняття «здоров'я» досліджували вчені-валеологи В. Петленко та Д. Давиденко. Вони доводять, що здоров'я – це:

1) стан організму, за якого існує відповідність структури й функції органів і систем органів людського тіла, а також здатність регуляторних систем підтримувати гомеостаз (постійність внутрішнього середовища),

2) відбувається процес збереження й розвитку психічних, фізичних та біологічних здібностей людини, її оптимальної працездатності, соціальної активності при максимальній тривалості життя;

3) здатність організму зберігати відповідну до віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної та структурної інформації;

4) стан організму, що визначає його адаптивні можливості й забезпечує мотиваційну та інформаційну основу життєдіяльності індивідуума;

5) при цьому спостерігається відсутність значних захворювань або функціональних відхилень організму, наявний високий рівень функціонування різних систем, а також гармонійність їх розвитку;

6) такий стан організму, коли функції всіх систем урівноважені із зовнішнім середовищем і відсутні хворобливі зміни;

7) життя, що забезпечує найбільш повноцінну участь у різних видах громадської та іншої діяльності;

8) належний психосоматичний стан людини, здатної реалізувати потенціал своїх тілесних і духовних сил й оптимально задовольнити систему матеріальних, духовних і соціальних потреб.

З метою детального вивчення формування здорового способу життя майбутніх педагогів професійного навчання було проведено анкетування серед здобувачів вищої освіти різних курсів факультету технологічної і математичної освіти Університету Григорія Сковороди рівня вищої освіти «бакалавр». Результати опитування, дали можливість організаторам виховного процесу, викладачам проаналізувати характерні тенденції життя здобувачів вищої освіти стосовно їх ставлення до формування здорового способу життя й визначити основні пріоритети у виховній роботі з ними.

В анкетуванні приймало участь 79 респондентів. Це дозволило виявити рівень освіченості щодо формування здорового способу життя. Дослідження передбачало постановку певних завдань, результати анкети подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Результати анкетування щодо формування здорового способу життя у майбутніх педагогів професійного навчання

№ п/п	Запитання анкети	Показники відповіді %
1.	Що ви розумієте під поняттям «здоровий спосіб життя майбутніх педагогів професійного навчання»? Ваше ставлення до здорового способу життя?	75% 25%
2.	Чи потрібно майбутнім педагогам професійного навчання формування здорового способу життя?	100%
3.	Як Ви намагаєтеся вести здоровий спосіб життя? Вкажіть причини, бар'єри, що заважають організації здорового способу життя?	47% 53%
4.	Які джерела дають вам знання щодо професійної освіти та знання про формування здорового способу життя у закладах вищої освіти?	50% 50%

Таблиця показує нам результати опитаних респондентів, які дали відповіді на поставлені запитання: 75% майже, чітко розкривали зміст поняття «здоровий спосіб життя майбутніх педагогів професійного навчання», зазначали, що здоровий спосіб життя – це концепція життєдіяльності людини, спрямована на поліпшення і збереження здоров'я за допомогою відповідного харчування, фізичної підготовки, морального настрою, і, безумовно, відмови від шкідливих звичок. Стверджували, що в наш час здоровий спосіб життя – це популярний тренд сучасного світу, що в XXI столітті бути здоровим – модно і престижно! 25% вважають, що кожна людина сама вирішує, як будувати своє життя і здоровий спосіб життя потрібно формувати у більш зрілому віці (після 35 років і більше). Можемо зробити підсумки, що причиною їхньої необізнаності є неналежне вивчення педагогічного матеріалу та низьке відвідування фахових дисциплін, які викладаються в Університеті Григорія Сковороди в Переяславі на факультеті технологічної і математичної освіти.

Послідуюче запитання: «Чи потрібно майбутнім педагогам професійного навчання формування здорового способу життя?» отримали однозначну відповідь так, вважаючи, що без формування здорового способу життя майбутній фахівець професійного навчання не зможе надати відповідні стимули і навички у майбутній професійній діяльності.

Наступне запитання показало, що великий відсоток здобувачів вищої освіти намагаються дотримуватися здорового способу життя і формувати певний режим для належного його виконання і це – 47% респондентів, але більша кількість, а саме 53% вказали в анкеті, що не мають часу на дотримання та формування здорового способу життя через навчання, стрес через військові дії на території нашої держави, через фінансові потреби та через лінощі.

Відповідаючи на крайнє запитання, здобувачі вищої освіти назвали основні джерела, звідки вони отримують належні знання: 50% – на лекційних і практичних заняттях; 50% – під час проходження практики та опрацьовуючи самостійно літературні джерела з вказаної тематики.

Отже, предметом нашого дослідження стало виявлення соціально-психологічних чинників щодо ставлення здобувачів вищої освіти факультету технологічної і математичної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі до здоров'я та формування здорового способу життя.

Основним методом дослідження у нашій роботі обрано анкетну форму опитування, яка найбільш зручна при змішаній формі навчання здобувачів вищої освіти й при обробці й аналізі даних, а також дозволяє значно скоротити час збору інформації, що неможливе при методі бесіди або інтерв'ювання.

Для посилення обробки і аналізу даних щодо формування здорового способу життя у майбутніх педагогів професійного навчання нами було розроблено анкету «Культура здоров'я майбутніх педагогів професійного навчання», питання якої дозволяють діагностувати сформованість компонентів

здорового способу життя за всіма показниками згідно визначених критеріїв

Анкета

«Культура здоров'я майбутніх педагогів професійного навчання»

(анкета розроблена авторками наукового дослідження)

Шановні здобувачі вищої освіти!

Просимо Вас відповісти на кілька запитань щодо здорового способу життя. Ваші відповіді допоможуть нам дослідити дану проблему.

При заповненні анкети уважно читайте запитання та відмічайте той варіант відповіді, який найбільше відповідає Вашій думці. Якщо Ви не знайшли у запропонованих варіантах необхідної відповіді, запишіть власний варіант у підготовлених для цього рядках.

Анкетування проводиться конфіденційно Вказувати ПІБ не обов'язково!

Заздалегідь дякуємо за допомогу!

1. Ваш вік:

- 17-21 років
- 18-24 років
- 25-29 років
- 30 і більше
- Інший

2. Стать:

- чоловіча
- жіноча

3. Вкажіть повну назву Вашої спеціальності на факультеті

4. Чи знаєте Ви, як підтримати добре самопочуття?

- так

- ні

5. Чи брали Ви колись участь у здоров'язберігаючих проектах?

- так
 ні

6. Як часто куратори та педагоги Ваших освітніх компонентів розповідають про здоровий спосіб життя та використовують наведені факти щодо позитивних результатів дотримання здорового способу життя?

- ніколи
 намагаються, але не дуже успішно
 розповідає лише куратор
 успішно з окремих предметів
 постійно та успішно з більшості предметів

7. Вкажіть предмет (чи предмети), на яких проводяться вправи для підвищення рівня здоров'я у Вашому навчальному закладі:

8. Чи маєте шкідливі звички?

- так
 ні

9. Яка форма вивчення основ здоров'язберігаючої поведінки Вам найбільш цікава? (можна відмітити кілька відповідей)

- самостійне виконання вправ
 робота в парах
 робота в малих групах по 3-5 осіб
 виконання вправ усією аудиторною групою

10. Який проект здорового способу життя Вам було б виконувати цікавіше? (можна відмітити кілька відповідей)

- шукати і аналізувати цікаву інформацію

- проводити дослідження, експериментувати
- вирішувати реальну проблему
- створювати новий продукт
- готувати проєкт чи знімати відеофільм
- з одного предмету
- з кількох предметів
- інше _____

11. Чи регулярно ви з друзями відвідуєте спортивні майданчики?

- так
- ні

12. Чи використовуєте ви хоча б один вихідний день для фізичної роботи, занять спортом, туризмом?

- так
- ні

13. Чи знаєте, як найкраще позбавитися втоми?

- так

-
- ні

14. Чи маєте звичку втрачати час на своє оздоровлення щоденно?

- так
- ні

15. Чи вважаєте Ви роботу над станом свого здоров'я більш цікавою, корисною, ніж інші завдання?

- так
- ні
- важко відповісти

16. Як ви оцінюєте свої вольові якості? (поставте «+» у відповідній клітинці)

<i>Вольові якості</i>	<i>Рівень сформованості</i>		
	низький	середній	високий
<input type="checkbox"/> цілеспрямованість			
<input type="checkbox"/> відповідальність			
<input type="checkbox"/> самодисципліна			
<input type="checkbox"/> активність			

17. Як відомо, правильний режим харчування – це повноцінний сніданок, обід з трьох страв, полуденок і скромна вечеря. А чи дотримуетесь ви такого режиму?

- так
- ні

18. Чи страждаєте ви на будь-яке хронічне захворювання?

- так
- ні

19. Чи маєте ви звичку приймати ліки?

- так
- ні

20. Чи маєте ви задоволення від навчання?

- так
- ні

Результати анкетування показали ставлення здобувачів вищої освіти, майбутніх фахівців професійного навчання до здорового способу життя, а також виявлено фактори, що мають вплив на адекватний спосіб життя молоді. Однією з робочих гіпотез було висунуто припущення, що здобувачі вищої освіти не можуть дотримуватися здорового способу життя через різного роду причини, а також молоді не вистачає часу та засобів для організації здорового способу життя.

Також у своєму дослідженні ми використали методику «Ваш стиль життя» (автор Р. Рожнов).

Методика «Ваш стиль життя» (автор Р. Рожнов)

Що ти робиш для збереження свого здоров'я	Постійно	Часто	Іноді	Ніколи
Роблю зарядку.			+	
Займаюся спортом в секції, тренуюся самостійно.		+		
Буваю на свіжому повітрі не менше години в день.			+	
Сплю по сім-вісім годин і більше.		+	+	
Харчуюся три або чотири рази на день.			+	
Дотримуюся норми раціонального харчування.		+		
Дотримуюся особистої гігієни, загартовуюся.			+	
Намагаюся не перевтомлюватися, вживаю вітаміни.			+	
Відвідую лікарів для профілактики здоров'я (стоматолог, щеплення тощо).			+	
Контролюю свій емоційний стан.			+	
Вийжджаю відпочивати на природу (чи свій варіант).			+	

Обробка анкет респондентів виявила загальні тенденції щодо ставлення молоді до формування, зміцнення та збереження здорового способу життя. Так, у результаті проведеного соціологічного дослідження отримано такі результати: виявилось, що переважна більшість опитаних респондентів (75%) не мають шкідливих звичок, вважають за краще провести вільний час з користю для формування здорового способу життя.

Перешкодами в організації здорового способу життя є:

- 1) здобувачі вищої освіти не приділяють належної уваги правильному харчуванню;
- 2) більшість опитаних студентів закладу вищої освіти не виконують фізичних вправ, особливо – ранкову зарядку, мало рухаються;
- 3) частина респондентів (25%) упевнені, що зайнялися б спортом, якби розпочали нове життя. Але приємним є той факт, що значна частина опитаних здобувачів вищої освіти (27%) займаються або продовжують займатися різними видами спорту, що допомагає підтримувати позитивний настрій та творче виробниче самопочуття. Таким чином, більшість

опитаних здобувачів вищої освіти вважають, що здоровий спосіб життя сприяє успіху в багатьох сферах людської діяльності, дає відчуття впевненості та емоційного благополуччя, й дає значну перевагу у соціумі.

Аналізуючи розгляд наукових праць відповідно здорового способу життя студентської молоді маємо можливість визначити найважливіші соціальні та психологічні чинники щодо формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти в сучасних освітніх умовах.

Це дозволяє нам зробити висновки, що до соціальних чинників належать:

1. Ціннісні орієнтації, які закладені в сім'ї та визначають спосіб життя молоді особистості.
2. Соціальна адаптація та стресостійкість.

Також, за проведеним літературним аналізом виділимо, що до найважливіших психологічних чинників формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти належать:

1. Самопочуття та самооцінка свого психічного стану у здобувачів вищої освіти.
2. Тип поведінки здобувачів вищої освіти.
3. Локус контролю, тобто поняття, яке характеризує суб'єктивне сприйняття локалізації причин поведінки чи керівного початку у себе (здобувачів вищої освіти) чи інших.

У своїх наукових дослідженнях багато вітчизняних сучасних науковців вказують на те, що на психосоматичний стан сучасної студентської молоді негативно впливають соціальні, економічні, суспільнополітичні чинники: різке зниження життєвого рівня, збідніння населення, посилення соціальної нерівності, невпевненість у майбутньому через пандемію хвороб, тривале перебування в умовах психоемоційного напруження під час дистанційного навчання, недотримання правил санітарії, незадовільні житлові умови, низька якість продуктів харчування, забруднення навколишнього середовища. Дослідники впевнені, що невміння та небажання здобувачів вищої освіти раціонально

організувати свій режим дня, навчання, харчування і відпочинку призводить до появи у них гострих і хронічних захворювань (Соколенко, 2011).

Досліджуючи, соціально-психологічні чинники формування здорового способу життя можемо стверджувати, що сучасний стан формування здорового способу життя майбутніх педагогів професійного навчання буде успішним при реалізації комплексів педагогічних умов. Виділимо декілька основних груп педагогічних умов, які сприятимуть забезпеченню ефективної роботи з формування здорового способу життя майбутніх педагогів професійного навчання. Такими групами педагогічних умов є:

1) педагогічні умови, які сприяють формуванню пізнавального та інтелектуального потенціалу у здобувачів вищої освіти, які будуть проявлятися у здоров'яформуючій грамотності майбутніх педагогів професійного навчання – когнітивний компонент процесу педагогічного навчання;

2) педагогічні умови, які сприяють формуванню у здобувачів вищої освіти стійких потреб і мотивів до свідомого підходу та діяльності у збереженні власного здоров'я і здоров'я оточуючих їх людей – формування позитивного мотиваційного компоненту навчання;

3) педагогічні умови, які сприяють практичному застосуванню здобувачами вищої освіти знань в усіх сферах життєдіяльності – практично-діяльнісний компонент навчання;

4) активізація професійної підготовки майбутніх педагогів професійного навчання у процесі навчання педагогічно-психологічних дисциплін та дисциплін із формування здорового способу життя;

5) діагностика, корекція базової підготовки здобувачів вищої освіти й створення освітньо-розвивального середовища та професійне спрямування змісту навчання;

6) використання міждисциплінарних зв'язків у процесі формування здорового способу життя і активізація навчання при вивченні циклу гуманітарних, суспільних та загально-теоретичних дисциплін..

- 7) профорієнтація абітурієнтів;
- 8) забезпечення позитивних взаємин між педагогами й здобувачами вищої освіти.

Отже, у своєму науковому дослідженні ми з'ясували, що на соціально-психологічні чинники формування здорового способу життя у здобувачів вищої освіти впливають різноманітні чинники соціального, економічного, психологічного і педагогічного характеру. Але провідними, на нашу думку, є такі соціально-психологічні чинники, як: соціальна адаптація й стресостійкість, ціннісні орієнтації (соціальні); самопочуття і самооцінка свого психічного стану, тип поведінки і локус контролю молодих людей (психологічні).

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Бокшиц О.М., Каменська І.С. Історія розвитку та сучасний стан формування фахової мотивації у майбутніх педагогів професійного навчання. Соціум. Документ. Комунікація. зб. наук. праць. Переяслав: ФОП Домбровська Я.М. 2022. Вип. 15. с. 12-32.

2. Бокшиц О.М. Компоненти підготовленості до здоров'язбережувальної професійної діяльності майбутніх фахівців з охорони праці. Здоров'я дітей і молоді: безпекові та психолого-педагогічні аспекти : колективна монографія / за заг. ред. Н. І. Коцур. Вип. 3. Monograph. Warszawa: iScience Sp. z o. o., 2020. P. 46-55.

3. Вітенко І.С., Вітенко Т.І. Основи психології. Видання друге, перероблене і доповнене. Вінниця: Нова книга, 2008. 256^с.

4. Гусак П.М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія / П.М. Гусак, Н.В. Зимівець, В.С. Петрович; за ред. П.М. Гусака. Луцьк: ВАТ «Волиньоблдрукарня», 2009. 252 с.

5. Давиденко Д. Н., Щедрин Ю. Н., Щеголев В. А. Здоров'я і образ життя студентів: учеб. пособие / под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко. Харьков, 2005. 124 с.

6. Изуткин А. М., Петленко В. П., Царегородцев Г. И. Социология медицины. Киев: Здоров'я, 1981. 184 с.

7. Лозова В.І., Троцько Г.В. Теоретичні основи виховання і навчання: навч. посіб. Харків: «ОВС», 2002. 400 с.

8. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я: навч. посіб. / Н.В. Зимівець, В.С. Петрович, О.Ю. Закусило. Луцьк, 2010. 360 с.

9. Петрович В.С. Особливості професійної підготовки соціальних педагогів/працівників до діяльності зі сприяння здоров'ю дітей та молоді / Соціальна педагогіка: теорія та практика. 2012. № 2. С.°85–93.

10. Соколенко Л. С. Формування культури здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Умань, 2011. 20 с.

REFERENCES

1. Bokshyts O.M., & Kamenska I.S. (2022). *Istoriia rozvytku ta suchasnyi stan formuvannia fakhovoi motyvatsii u maibutnikh pedahohiv profesiinoho navchannia [The history of development and the current state of the formation of professional motivation among future teachers of vocational training]* Pereiaslav:FOP Dombrovska Ya.M. [in Ukrainian].

2. Bokshyts O.M. (2020). *Komponenty pidhotovlenosti do zdorov'iazberezhuvalnoi profesiinoi diialnosti maibutnikh fakhivtsiv z okhorony pratsi [Components of preparedness for health-preserving professional activity of future occupational health and safety specialists]* Pereiaslav:FOP Dombrovska Ya.M. [in Ukrainian].

3. Vitenko I.S., & Vitenko T.I. (2008). *Osnovy psykholohii [Basics of psychology]*. Vinnytsia: Nova knyha. [in Ukrainian].

4. Husak P.M. & Zymivets N.V., & Petrovych V.S (2009). *Vidpovidalne stavlennia do zdorov'ia: teoriia ta tekhnolohii [Responsible attitude to health: theory and technology]*. Lutsk: VAT «Volynobldrukarnia». [in Ukrainian].

5. Davydenko D.N., & Shchedryn Yu.N., & Shcheholev V.A. (2005). *Zdorove y obraz zhyzny studentov [Health and lifestyle of students]*. Kharkov. [in Ukrainian].
6. Yzutkyn A.M., & Petlenko V.P., & Tsarehorodtsev H.Y. (1981). *Sotsyolohyia medytsyny [Sociology of medicine]*. Kyev: Zdorov'ya. [in Ukrainian].
7. Lozova V.I., & Trotsko H.V. (2002). *Teoretychni osnovy vykhovannia i navchannia [Theoretical foundations of education and training]*. Kharkiv: «OVS». [in Ukrainian].
8. Zymivets N.V., & Petrovych V.S., & Zakusylo O.Yu. (2010). *Navchannia zdorov'ia: prosvitnytska robota z pidlitkami shchodo zberezhennia, rozvytku ta zmitsnennia reproduktyvnoho zdorov'ya [Health education: educational work with adolescents regarding the preservation, development and strengthening of reproductive health]*. Lutsk. [in Ukrainian].
9. Petrovych V.S. (2012). *Osoblyvosti profesiinoi pidhotovky sotsialnykh pedahohiv/pratsivnykiv do diialnosti zi spryannia zdorov'iu ditei ta molodi [Peculiarities of professional training of social pedagogues/workers to promote the health of children and youth]*. [in Ukrainian].
10. Sokolenko L.S. (2011). *Formuvannia kultury zdorovoho sposobu zhyttia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv [Formation of a healthy lifestyle culture of students of higher educational institutions]*. Extended abstract of candidate's thesis. Uman. [in Ukrainian].

АНОТАЦІЯ

У сучасному сьогоднішньому є одним з пріоритетних напрямків реформування освіти в Україні є забезпечення у кожному закладі вищої освіти відповідних умов для навчання і виховання психічно та фізично здорової соціальної особистості. Проте, на жаль, культура здорового способу життя, лише, останні роки набуває актуальності. Вітчизняні заклади вищої освіти приділяли недостатньо уваги, а в більшості випадків взагалі не приймали до розгляду належну кількість кредитів на

викладання дисциплін для формування здорового способу життя сучасної молоді вищої школи. У зв'язку із цим студентська молодь мало приділяла часу фізичному загартовуванню, фізичній активності. Також більшість здобувачів вищої освіти не дбають про своє соціально-психічне здоров'я.

Виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок та засад здорового способу життя, зміцнення фізичного та психічного здоров'я сучасних здобувачів вищої освіти та молоді зокрема є одним із пріоритетів українського суспільства та освіти зокрема.

З огляду на це, зумовлюється необхідність внесення істотних змін в існуючу систему формування здорового способу життя майбутніх педагогів професійного навчання у закладах вищої освіти (ЗВО).

Концептуальні положення щодо формування здорового способу життя підростаючого покоління відображено в Конституції України (2010), «Основи законодавства України про охорону здоров'я» (2014), «Про соціальну роботу з дітьми та молоддю» (2012), Національній стратегії розвитку освіти України на період до 2021 року (2013), Стратегії сталого розвитку «Україна – 2020» (2015), у Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (1946, 2005). У названих документах зазначається необхідність формування здорового способу життя через професійну освіту.

У науковому дослідженні авторками проаналізовано літературні джерела вітчизняних науковців щодо формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти та до визначення понять «здоровий спосіб життя». Визначено найважливіші соціальні та психологічні чинники щодо формування здорового способу життя студентської молоді в сучасних умовах.

Виявлено та охарактеризовано соціально-психологічні чинників щодо ставлення здобувачів вищої освіти факультету

технологічної і математичної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі до здоров'я та формування здорового способу життя.

Визначено, шляхом анкетування (анкета розроблена авторками наукового дослідження) культуру здоров'я майбутніх педагогів професійного навчання на факультеті технологічної та математичної освіти Університету Григорія Сковороди в Переяславі.

Авторками з акцентовано увагу, на важливість педагогічних умов соціально-психологічних чинників які мають свої внутрішні можливості, будучи націленими на формування здорового способу життя у майбутніх педагогів професійного навчання. Лише системне поєднання комплексів педагогічних умов дозволяє досягти найкращих результатів і становлять формування здорового способу життя у майбутніх педагогів професійного навчання.

Ключові слова: *здоров'я, здоровий спосіб життя, здобувачі вищої освіти, майбутні педагоги, професійне навчання, виховання, заклад вищої освіти.*