

- тестова психодіагностика. – Режим доступу: eprints.kname.edu.ua/3121/8/Тести.doc, 2017 – Назва з екрану.
3. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич / За ред. І. Я. Коцана. – Луцьк: РВВ – Вежа. – Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
 4. Тимофієва М. П. Психологія здоров'я / М. П. Тимофієва, О. В. Двіжона. – 2009 – 296 с.
 5. Shayuk O.Y. Vitacultural horizons of tolerance conceptual cognition / O.Y. Shayuk // Психологія і суспільство. – 2017. – №1 (67) – С.73-78.
 6. Tolerance, Volunteerism and Leadership : textbook / authors. : Inga Kapustian, Svitlana Yalanska, Tetiana Nikolashina et.al. – Poltava : Publishing House «Simon», 2016. – 50 p.

МЕТОДИ ДІАГНОСТИКИ МОТИВАЦІЇ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В. В. Ярецька,
*магістрант спеціальності «Психологія»
Донецький національний університет
імені Василя Стуса*

У сучасному студентському молодіжному середовищі значною мірою виражені фактори, які несприятливо впливають на здоров'я: постійна перевтома, пов'язана з високою інтенсивністю навчального навантаження та необхідністю працювати паралельно з навчанням, незбалансоване харчування, недостатня тривалість сну, низька рухова активність та пристрасть до шкідливих звичок. Усе це у свою чергу призводить до зниження рівня відповідальності молодих людей за збереження власного здоров'я та формування навичок здорового способу життя [2].

Актуальність дослідження обумовлена стійкою тенденцією до зниження рівня здоров'я населення України. Серйозну стурбованість суспільства викликає стан здоров'я і спосіб життя студентської молоді. Зважаючи на даний факт, орієнтація на здоров'я та його зміцнення повинна стати ціннісним мотивом, що формує, регулює і контролює спосіб життя молодої людини. Залучення студентів до здорового способу життя

слід починати з формування у них мотивації здоров'я. Тому так важливо визначити методи, за допомогою яких рівень цієї мотивації може бути вимірний та детально проаналізований.

Вивченням питань, що стосуються здорового способу життя студентів, а також створенням психодіагностичних методик з даної тематики займалися такі науковці, як: В. А. Ананьєв, О. А. Ахвердова, В. Н. Белєнов, Т. В. Белінська, Р. А. Березовська, О. С. Васильєва, І. Б. Вовина, Е. В. Водньова, В. І. Войтенко, С. Д. Дерябо, Е. В. Жданов, В. Є. Іванова, Д. А. Ізуткін, В. М. Кабаєва, В. Є. Каган, Е. Ю. Коржова, Е. М. Кудрявцев, В. С. Кучменко, Ю. П. Лисицин, В. А. Магін, О. Ю. Малоземов, І. І. Мамайчук, І. В. Миколаєв, Г. І. Муразбеков, О. О. Помазан, С. А. Романова, Н. Л. Русинов, В. А. Соломонів, Л. П. Сущенко, Ф. Р. Філатов, В. А. Ясвін.

Після огляду літератури стає зрозуміло, що наукових праць, спрямованих на вивчення саме мотивації до здорового способу життя у студентської молоді налічується небагато. Якщо ж говорити про наявні психодіагностичні методики, варто звернути увагу на те, що більшість з них має характер самооцінки здоров'я, а такий критерій не є особливо актуальним для студентів, адже вони молоді та почуваються добре, не мають вікових хвороб, використовують значні ресурси свого організму для виконання щоденних завдань. Більш практичними ми вважаємо методики, які передбачають виявлення сталих звичок студентів, що дають розуміння про те, ведуть вони здоровий спосіб життя чи ні.

У зв'язку зі сказаним вище, ми хочемо запропонувати батарею методик, що включає як сферу мотивації, так і сферу здорового способу життя, а також враховує вікові особливості осіб старшого юнацького віку (студентство припадає саме на цей віковий проміжок).

Насамперед оцінки потребує студентська вмотивованість, для її вивчення ми використовуємо адаптовану методика В. Е. Мільмана «Діагностика мотиваційної структури особистості». Методика дозволяє виявляти стійкі тенденції особистості, які складаються у сім шкал мотиваційного профілю, серед них: підтримка життєзабезпечення, комфорт, соціальний статус, спілкування, загальна та творча активність, суспільна корисність. Також у методиці присутня «шкали корекції» – перевірна шкала для деяких пунктів, за якими існує ймовірність, що студент міг прикрасити свій портрет, яка передбачає розгорнуті відповіді [3, с. 392-395]. У нашій адаптації акцент зроблений саме на рівень вираженості шкал мотиваційного профілю, що дозволяє використовувати

показники цих шкал для подальшого виявлення взаємозв'язку мотивації та прагнення вести здоровий спосіб життя.

Для подальшого дослідження ми вважаємо за потрібне брати до уваги такі об'єднання складових здорового способу життя.

Здорова харчова поведінка, передусім дотримання основних вимог щодо здорового харчування та відсутність порушень харчової поведінки. Для дослідження цього аспекту ми пропонуємо авторську методику «Сукупна оцінка харчової поведінки». За допомогою методики визначаємо наскільки повноцінним та регулярним є харчування студентів, у якій мірі воно відповідає основним засадам здорового харчування. Також ми зважаємо на психологічний аспект, а саме дізнаємося, якому мірою студенти задоволені своїм зовнішнім виглядом, адже це напряму залежить від харчування, окрім цього відзначаємо як студенти реагують на питання, пов'язані з можливими порушеннями харчової поведінки.

Дотримання оптимального режиму життя, зокрема таких його частин, як: регулярна фізична активність, загартовування та підтримання імунітету, здоровий сон, нормальне співвідношення часу, який витрачається на навчання (роботу) та на дозвілля. На виявлення цих складових спрямована авторська методика «Діагностика мотивації до реалізації рухової активності та дотримання оптимального режиму дня». Суть її полягає у тому, що студенти відзначають звичні для себе приклади поведінки, на основі яких робиться висновок про те, чи мають вони достатній рівень рухової активності та чи розподіляють оптимально свій час. Перед розробкою методики було опрацьовано наукову статтю Н. В.Москаленко [5].

Забезпечення психологічного здоров'я та здорової психосексуальної, для чого пропонуємо використовувати адаптовану нами методика Холмса-Раге «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації». Оригінальна методика спрямована на виявлення подій, які сталися з респондентом за останній рік та могли спричинити емоційну напругу різної сили, проте вона розрахована на людей, які вже працюють та мають сім'ї [1, с. 110-114]. У нашій адаптації твердження відповідають життєвим ситуаціям, які могли б статися зі студентами.

Відсутність шкідливих звичок та уникнення невиправдано ризикованих і небезпечних ситуацій. Авторська методика «Шкала схильності до здорової поведінки» розроблена для того, щоб з'ясувати чи виражена у студентів тяга до паління, вживання алкоголю та ризикованої поведінки. Виявлення хоча б однієї з цих шкал свідчить про те, що студент

не прагне вести здоровий спосіб життя. Для розроблення методики використовувалися дані з дослідження Е. Л. Луценко та О. Е. елкової [4].

Розроблена нами батарея методик дає можливість комплексно оцінити рівень студентської мотивації до ведення здорового способу життя. Саме такий підхід створює можливість в повній мірі проаналізувати такі важливі питання, як: зацікавленість студентів у збереженні та зміцненні власного здоров'я, наявний рівень фізичного, психоемоційного та соціального здоров'я сучасної молоді, актуальність методів, що сприяють підвищенню студентської орієнтації на здоров'я.

Таким чином, ми з'ясували, що мотивація до здорового способу життя у студентської молоді є надзвичайно важливою в контексті сталого розвитку українського суспільства. Тому психодіагностичні методики, запропоновані нами, можуть стати корисним інструментом у руках дослідників, за допомогою них можна побачити як загальну картину проблеми, так і окремі її компоненти, що створює додаткову цінність для подальших досліджень.

Література

1. Водоп'янова Н.Є. Психодіагностика стресу. СПб.: Пітер, 2016. 336 с.
2. Гуліч М. П. Раціональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. *Проблеми старіння і довголіття*. 2016. № 2. С. 128–132.
3. Іллін Є.П. Мотивація і мотиви переклад з рос. мови, передмова та примітки Т.В. Тадеєвої Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2015 512 с.
4. Луценко Е.Л., Габелкова О.Е. Опитувальник порушень здорової поведінки – новий інструмент для досліджень в психології здоров'я *Питання психології*. 2018. №5. С. 142-153.
5. Москаленко Н.В. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 10-19.