

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-4-7>

УДК 159.922

**Валентина АФАНАСЕНКО**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-9219-7087>

e-mail: [valentinaafanassenko9@gmail.com](mailto:valentinaafanassenko9@gmail.com)

**Вікторія АПУХТИНА**

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0009-0002-6004-2432>

e-mail: [vikapuhntina@gmail.com](mailto:vikapuhntina@gmail.com)

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми формування мотиваційного компонента ставлення до здоров'я студентської молоді. Аналіз наукової літератури показав, що молодь виступає як найбільш перспективна вікова категорія суспільства щодо формування здорового способу життя, тому проблема мотивації є однією з головних і використовується для позначення особливостей, що визначають ставлення до здоров'я, стимулюють і підтримують поведінкову активність на визначеному рівні.*

*Дослідження особливостей формування мотиваційного компонента ставлення до здоров'я показало, що рівень сформованості компонентів ціннісного ставлення до здоров'я у досліджуваних студентів нижче за середній що проявляється розташуванням здоров'я як цінності не на лідируючому місці життєвих цінностей особистості, слабким усвідомленням необхідності збереження здоров'я і потреби у зміцненні здоров'я, недостатньо сформованою мотивацією на здоровий спосіб життя*

**Ключові слова:** здоров'я, ставлення до здоров'я, збереження і зміцнення здоров'я, здоровий спосіб життя, мотивація, мотиваційний компонент, студент, студентська молодь.

**Valentyna AFANASENKO, Victoria APUKHTINA**

Khmelnytskyi National University

## **FORMATION OF THE MOTIVATIONAL COMPONENT OF ATTITUDE TOWARDS THE HEALTH OF STUDENT YOUTH**

*The article presents the results of a theoretical analysis and an empirical study of the problem of formation of the motivational component of the attitude to the health of student youth. The analysis of the scientific literature showed that young people are the most promising age category of society in terms of the formation of a healthy lifestyle, therefore the problem of motivation is one of the main ones and is used to indicate the features that determine the attitude to health, stimulate and support behavioral activity at a certain level. Awareness of the importance of health, motivation to preserve and strengthen it contribute to the development of responsibility for self-improvement, self-worth and productive healthy life. The worldview level of the general culture is enriched among the students, the orientation of the individual to support health as a value is formed.*

*Student age is a sensitive period for the formation of life values, motivation and the setting of life tasks, in particular aimed at realizing personal potential and achieving an adequate attitude to health.*

*The study of the peculiarities of the formation of the motivational component of the attitude to health showed that the level of formation of the components of the value attitude to health in the studied students is below average, which is manifested by the location of health as a value not in the leading place of the life values of the individual, a weak awareness of the need to preserve health I and the need to improve health, insufficiently formed motivation for a healthy lifestyle. A comparative analysis of the possible causes of insufficient care for health indicates the overwhelming rejection of responsibility for one's health, lack of willpower as the main indicator of health carelessness. According to the indicator of the level of motivation to achieve success, an average level of motivation to achieve success is observed - with such motivation, a person is less proactive and persistent in achieving a goal, depends on external incentives, and has a weak orientation to success.*

**Keywords:** health, attitude to health, preservation and strengthening of health, healthy lifestyle, motivation, motivational component, student, student youth.

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Сьогодні в Україні актуальність проблеми здоров'я зумовлена реаліями життя. Несприятливі соціальні, психологічні, кризові чинники спричиняють психічну перенапругу й можуть викликати негативні зрушення в психічному та фізичному стані особистості. Усе це негативно позначається на здоров'ї особистості. Загальний стан здоров'я молодого покоління після початку повномасштабного вторгнення значно погіршився, про що свідчать загальнодержавні опитування. Зокрема, погіршилась успішність як в навчанні, так і в роботі, часто прослідковуються тривожні стани, панічні атаки, песимістичні погляди на життя, розлади сну, проблеми з апетитом та втрати сенсу діяльності.

### **Аналіз досліджень та публікацій**

До проблеми формування мотивації ставлення до здоров'я студентської молоді зверталися такі українські вчені, як Н. Корж, О. Єжова, Н. Москаленко, Ю. Бойко.

Дослідниками встановлено [4], що формування ставлення до здоров'я має бути системним і передбачати: створення уявлень у молоді про здоровий спосіб життя; формування мотивації та установки на здоровий спосіб життя, адже ціннісне ставлення до свого здоров'я, бажання та вміння піклуватися про нього у переважній частині молоді є недостатньо сформованим та не займає належного місця в системі цінностей студентської молоді.

Проблема дослідження мотивації до збереження та ставлення до здоров'я студентів набуває більшої актуальності ще й тому, що процес навчання має більш виражену індивідуальну, особистісно-

орієнтовану спрямованість, що також безпосередньо стосується студентів, чия підготовка і професійна орієнтація спрямовані на поширення своїх знань, ціннісних установок і життєвих пріоритетів серед учнівської молоді – майбутніх діяльних громадян нашої держави [5].

Представники нового наукового напрямку психології здоров'я відмічають, що одним із пріоритетних, але недостатньо розроблених питань, є ставлення людини до здоров'я, компонентом якого на мотиваційному рівні вважають «високу значущість здоров'я в індивідуальній ієрархії цінностей, ступінь сформованості мотивації на збереження та зміцнення здоров'я» [2]. Власне тому процес формування мотиваційного компоненту ставлення до здоров'я студентської молоді був обраний для теми дослідження.

### **Формулювання цілей статті**

**Мета статті** полягає у дослідженні мотиваційного компоненту ставлення до здоров'я студентської молоді як передумови розробки програми покращення чи зміцнення мотивації до здоров'я молодого покоління.

### **Виклад основного матеріалу**

Дослідження проводилось серед студентської молоді на базі Хмельницького національного університету. Вибірку склали 30 осіб віком від 18 до 23 років.

Для діагностики рівня мотивації ставлення до здоров'я ми використали ряд методик, зокрема: опитувальник «Ставлення до здоров'я» (О. Бацилева, І. Пузь), методика «Визначення рівнів сформованості ціннісного ставлення до здоров'я», методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса.

В опитувальнику «Ставлення до здоров'я» нас зацікавив блок ціннісно-мотиваційного компоненту, тому розглянемо детальніше отримані по ньому результати. Зазначений компонент містить три питання, два з яких спрямовані на виявлення домінуючих потреб у системі цінностей людини. Аналіз відповідей на перше питання дозволяє судити про місце здоров'я в індивідуальній ієрархії термінальних цінностей: головне місце респонденти віддали сфері щасливого сімейного життя – 28 осіб (93,3%), наступне за важливістю посідає незалежність (свобода) – 27 осіб (90%), і третє місце – по 26 осіб (по 86,7%) – поділяють здоров'я та матеріальне благополуччя, також від них не відстає сфера кар'єри, яку бачать значною 25 осіб (83,3%) й 22 особи (73,3%) вважають важливою сферу оточення (вірні друзі). І лише

11 осіб (36,7%) вбачають важливість у визнанні та повазі оточуючих. Отже, бачимо що здоров'я займає хоч і не лідируюче місце у житті респондентів, але належить до основних, що свідчить про тенденцію до формування здорової нації, зростання цінності здоров'я для людини як вагомого чинника щасливого життя.

Аналіз відповідей на друге питання свідчить про місце здоров'я серед інструментальних цінностей (досягнення успіху): домінуюче місце серед опитаних займає працьовитість – 28 осіб (93,3%), здоров'я обрали 24 (80%) особи, що робить його важливим чинником для досягнення успіху у житті респондентів, третіми за цінністю постали здібності – вибір 19 осіб (63,3%), далі це освіта – 13 осіб (43,3%), везіння – 12 осіб (40%), матеріальний достаток – 10 осіб (33,3%) та зв'язки серед оточення – 8 осіб (26,7%).

Відповіді на третє питання цього блоку дозволяють провести порівняльний аналіз можливих причин недостатньої турботи про здоров'я: 17 осіб (56,7%) позначило бракуванню сили волі як основного показника недбалості до стану здоров'я, 14 осіб (46,7%) відмітили, що їм недостатньо часу та це матеріально затратно. Важливо зазначити, що 13 осіб (43,3%) вважають себе здоровими, саме тому не ставлять за потрібне слідкувати за власним станом здоров'я регулярно. Також серед причин бездіяльності виділимо потребу у компанії – 12 осіб (40%), 11 осіб (36,7%) не бажають мати обмежень, 10 осіб (33,3%) мають важливіші справи, та 7 осіб (23,3%) не мають відповідних умов або взагалі не знають, що і як потрібно робити задля збереження власного здоров'я. Порівняльний аналіз свідчить про недбале ігноруюче ставлення до свого здоров'я, переважну відмову від відповідальності за стан свого здоров'я, неперіоритетне місце здоров'я та піклування про себе у життєвих цінностях, думка, що здоровий спосіб життя це обмеження, дороге задоволення, витрата часу, не усвідомлення важливості власного стану для продуктивного життя, вірування у вічне здоров'я, чому частково сприяє швидкий прогрес людства та погано розвинута система культури здоров'я.

Таким чином, усвідомлення на всіх рівнях важливості ведення здорового способу життя не завжди реалізується на практиці, про це свідчать мотиваційні показники. Причиною може бути низький рівень відповідальності у молоді, нехтування самодисципліною, знецінювання здоров'я як необхідної життєвої сфери від якої залежать всі інші цінності та банальне не усвідомлення важливості збереження та зміцнення власного здоров'я, від якого залежить повноцінність і продуктивність людського життя.

Інтерпретація даних методики «Визначення рівнів сформованості ціннісного ставлення до здоров'я» за критерієм «Ціннісні орієнтації» ціннісно-мотиваційного компоненту, якому відповідають три показники, представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Критерій «Ціннісні орієнтації» ціннісно-мотиваційного  
компоненту**

Показники	Місце/сформованість	К-ть	%
Місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей особистості	Провідне місце	5	16,7
	Інше місце	25	83,3
Потреба до збереження і зміцнення власного здоров'я та здоров'я інших	Сформована	3	10
	Частково сформована	9	30
	Недостатньо сформована	18	60
Мотивація на здоровий спосіб життя	Сформована	0	0
	Частково сформована	8	26,7
	Недостатньо сформована	22	73,3%

За результатами й аналізом анкетування спостерігаємо, що за першим показником «Розташування здоров'я в ієрархії життєвих цінностей» – 83,3% надали здоров'ю другорядного місця, і тільки 16,7% вважають здоров'я провідною сферою в ієрархії життєвих цінностей особистості, що вказує на неусвідомлене значення здорового способу життя та його знецінення як важливої сфери, яка підтримує баланс з усіма іншими людськими потребами.

За другим показником «Потреба до збереження і зміцнення власного здоров'я та здоров'я інших» бачимо слабко виражене або несформоване усвідомлення необхідності збереження здоров'я та потреби у зміцненні здоров'я – 60% мають недостатньо або взагалі несформовану потребу, частково сформована потреба у 30% опитаних, і лише 10% респондентів зі сформованою потребою у збереженні та зміцненні власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Аналіз результатів говорить про те, що найважливіша потреба людини, яка визначає її здібність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості, є у більшій частині опитаних не в пріоритеті, що може спричинити незадоволеність життям, перевантаженість, часті хворобливі стани, дисонанс між внутрішніми та зовнішніми потребами.

Важливим показником для нашого дослідження є «Мотивація на здоровий спосіб життя», за результатами якого бачимо, що респондентів з несформованою або недостатньо сформованою мотивацією – 73,3%, частково сформована мотивація на здоровий спосіб життя у 26,7% та зовсім нікого зі сформованою мотивацією.

Таким чином, проблема мотивації до здорового стилю життя і збереження здоров'я висвітлюється через отримані результати, де майже вся група опитаних не має чітко сформованого мотиваційного компоненту, що веде за собою втрату концентрації на власному стані, не усвідомлення потреб організму, які в кожного індивідуальні, і навряд чи потребують ігнорування чи нанесення шкоди, а така поведінка часто спостерігається при слабкій мотивації, що може призвести до незворотних наслідків не лише фізичних, а й психічних функцій, погіршення усіх життєвих сфер, адже здоров'я виступає одним з провідних чинників гармонійного життя та загалом відчуття себе здоровим повноцінним членом суспільства дає тобі змогу реалізовуватись, бути в безпеці, знаходити своє коло однодумців, мати стабільність, повагу та прийняття свого тіла й психіки.

Підсумувавши результати за даною методикою, можемо визначити рівні сформованості ціннісно-мотиваційного компоненту ціннісного ставлення до здоров'я у відсотковому співвідношенні. Більша частина респондентів (43,3%) має нижчий за середній рівень, що свідчить про розташування здоров'я як цінності за межами першої трійки життєвих цінностей особистості, слабе усвідомлення необхідності збереження здоров'я, не сформованість мотивації на здоровий спосіб життя і потреби у збереженні та зміцненні здоров'я. 36,7% опитаних демонструють середній рівень (здоров'я знаходиться серед трійки провідних цінностей). У таких студентів не завжди виражені усвідомлення необхідності збереження здоров'я та мотивація на здоровий спосіб життя, слабо виражена потреба на збереження та зміцнення здоров'я. Низький рівень сформованості з результатом 13,3% опитаних характеризується неусвідомленим значенням здоров'я для людини, не сформованістю мотивації на здоровий спосіб життя та відсутністю потреби у збереженні здоров'я. Серед цінностей особистості здоров'я не посідає високого рангу. Вищий за середній рівень з результатом 6,7% свідчить про знаходження здоров'я в ядрі ціннісних орієнтацій особистості, усвідомлення необхідності збереження здоров'я і сформованість мотивації на здоровий спосіб життя, але недостатньо виражена потреба на збереження здоров'я. Варто також відзначити, що провідне місце здоров'я в ієрархії життєвих цінностей особистості, усвідомлення значення здорового способу життя, здоров'я та його залежності від дій самої людини, позитивну мотивацію на дотримання здорового способу життя і на заняття фізичною культурою і спортом, сформовану потребу у збереженні та зміцненні власного здоров'я – не має жоден досліджуваний.

За результатами методики діагностики особистості на мотивацію до успіху з'ясовано, що за показником рівня мотивації досягнення успіху у більшості респондентів спостерігаються середній рівень мотивації досягнення успіху – 43,3%. За такої мотивації людина не боїться ризикувати, вона не є скованою у своїх діях, бо можлива невдача не надто хвилює її. Для цієї категорії характерними є [3] менша ініціативність і наполегливість у досягненні мети, залежність від зовнішніх стимулів, менша орієнтація на успіх. Помірно високий рівень мотивації простежується у 23,3% респондентів. Такі особи здатні йти на середнього рівня ризик для досягнення бажаного, схильні орієнтуватися на власні сили, гнучко та наполегливо добиватися поставленої мети [3]. Їм властива ініціативність, активність, наполегливість у досягненні поставлених цілей, здатність долати перешкоди. Продуктивність не залежить від зовнішнього локусу контролю, а притаманне домінування внутрішніх мотивів [1]. У 20% досліджуваних переважає занадто високий рівень, що може спричинити надмірну самокритичність до власних можливостей, надмірне хвилювання та страх [3]. Підсвідома зневіра у власні сили викликає в людини меншу готовність до ризику, особистісну скованість. При надмірній мотивації до успіху людина може втрачати віру в те, що вона досягне бажаного. 13,3% студентів мають низький рівень. Такі результати свідчать про те, що певна частина студентів не прагне досягти перемоги, не схильна докладати власних сил у працю, апатична, пасивно ставиться до життя, притаманна невпевненість у собі, відчуття дискомфорту від подолання перешкод, домінування зовнішньої мотивації над внутрішньою, орієнтованість на уникнення помилки [1; 3].

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Проведене емпіричне дослідження проблеми формування мотиваційного компоненту ставлення до здоров'я студентської молоді показало, що здоров'я для студентів займає хоч і не лідируюче місце у житті, але належить до основних. Це свідчить про тенденцію до формування здорової нації, можливість зростання цінності здоров'я для людини як вагомого чинника щасливого життя. Серед інструментальних цінностей – здоров'я знаходиться на другому плані після працьовитості, що свідчить про тенденцію до формування цінності до здоров'я як важливого фактору досягнення успіху й життєвої продуктивності. Але при цьому мотивація до досягнення успіху у більшості респондентів знаходиться на середньому рівні, що свідчить про те, що людина не боїться ризикувати, вона не є скованою

у своїх діях, але їй притаманна менша ініціативність і наполегливість у досягненні мети, залежність від зовнішніх стимулів. Рівень сформованості компонентів ціннісного ставлення до здоров'я у досліджуваних студентів нижче за середній, що проявляється розташуванням здоров'я як цінності не в основних рядах життєвих цінностей особистості, слабким усвідомленням необхідності збереження здоров'я та потреби у зміцненні здоров'я, недостатньо сформованою мотивацією на здоровий спосіб життя.

Перспективою подальших досліджень є розробка програми покращення чи зміцнення мотивації до здоров'я молодого покоління та впровадження програми в освітній процес.

### Література

1. Гордієнко Н. В. Дослідження соціально-психологічних чинників шкільної тривожності учнів вищого професійного училища : кваліфікаційна робота : спец. 053 «Психологія» / Поліський нац. ун-т, каф. психології ; наук. кер. Гречуха І. А. Житомир, 2023. 72 с.
2. Докійчук І. О., Бацилева О. В. Дослідження ставлення до здоров'я здобувачів Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди [Електронний ресурс]. П'ята міжнародна конференція молодих учених : Харківський природничий форум, м. Харків, 19-20 травня 2022 р. Харків : ХНПУ імені Г. С. Сковороди, 2022. 277 с.
3. Литвинюк А. А. Організаційна поведінка : підручник для академічного бакалаврату. 2-е вид. 2016.
4. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді. Щорічна доповідь Президенту України, Верховній раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015). [Ред. кол.: Жданов І. О., Ярема О. Й., Беляєва І.І.]. К., 2016. 2009 с.
5. Щекотиліна Н. Ф. Роль мотивації до занять фізичним вихованням у студентів у контексті формування здорового способу життя. Інноваційна педагогіка. 2019. Вип. 11(3). С. 157-162.

### References

1. Hordiienko N. V. Doslidzhennia sotsialno-psykholohichnykh chynnykiv shkilnoi tryvozhnosti uchniv vyshchoho profesiinoho uchylyshcha : kvalifikatsiina robota : spets. 053 «Psykhoholohiia» / Poliskiyi nats. un-t, kaf. psykholohiui ; nauk. ker. Hrechukha I. A. Zhytomyr, 2023. 72 s.
2. Dokiichuk I. O., Batsylieva O. V. Doslidzhennia stavlennia do zdorovia zdobuvachiv Kharkivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody [Elektronnyi resurs]. Piata mizhnarodna konferentsiia molodykh uchenykh : Kharkivskiyi pryrodnychiy forum, m. Kharkiv, 19-20 travnia 2022 r. Kharkiv : KhNPU imeni H. S. Skovorody, 2022. 277 s.



3. Lytvyniuk A. A. Orhanizatsiina povedinka : pidruchnyk dlia akademichnoho bakalavratu. 2-e vyd. 2016.
4. Tsinnisni oriiientatsii suchasnoi ukrainskoi molodi. Shchorichna dopovid Prezydentu Ukrainy, Verkhovnij radi Ukrainy pro stanovysheche molodi v Ukraini (za pidsumkamy 2015). [Red. kol.: Zhdanov I. O., Yarema O. Y., Bieliaieva I.I.]. K., 2016. 2009 s.
5. Shchekotylyna N. F. Rol motyvatsii do zaniat fizychnym vykhovanniam u studentiv u konteksti formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. Innovatsiina pedahohika. 2019. Vyp. 11(3). S. 157-162.