

## ПЕДАГОГІЧНА ТА ВІКОВА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.2

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.2.8>

Пілявець Н. І.

*старший викладач кафедри психології  
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ  
ІЗ РІЗНИМ СТАВЛЕННЯМ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'ЯFEATURES OF THE MOTIVATION SPHERE OF STUDENTS  
WITH DIFFERENT ATTITUDES TOWARDS THEIR OWN HEALTH

В статті представлено аналіз стану здоров'я населення нашої країни та причини, які на нього впливають, обґрунтовано актуальність роботи психологів і педагогів в напрямку формування у студентської молоді самозбережувальної поведінки. Визначено основні аспекти дослідження самозбережувальної поведінки в психології. Найважливішими з них є: визначення понять «самозбереження» та «самозбережувальна поведінка», визначення ролі особистості як суб'єкта самозбереження та стратегії самозбережувальної поведінки, чинники які впливають на формування здоров'язбережувальної та самозбережувальної поведінки. Метою статті визначено теоретико-експериментальне вивчення особливостей мотиваційної сфери студентів з різним ставленням до власного здоров'я. Аналіз результатів експериментальної частини дослідження говорить про те, що серед опитаних переважає середній рівень ставлення до власного здоров'я, через часте порушення режиму харчування, недотримання режиму дня і відпочинку, зловживання шкідливими звичками. Але крайніх значень (вкрай зневажливого ставлення до здоров'я) не зазначив ніхто з опитаних. Визначено взаємозв'язок рівня ставлення до здоров'я з мотивацією до матеріального задоволення, мотивацією самоконструювання та мотивацією до досягнення успіху. Узагальнення результатів теоретичних пошуків та здійсненого експериментального дослідження особливостей мотиваційної сфери студентів, дало можливість ще раз підкреслити те, що прийняття рішення про дотримання здорового способу життя є індивідуальним процесом, і кожна людина може мати власні мотивації та причини для такого вибору, а також визначити основні мотиваційні фактори, що спонукають до самозбереження, та ті мотиваційні стимули, які можуть використовувати психологи і педагоги в роботі зі студентами в напрямку формування самозбережувальної поведінки.

**Ключові слова:** самозбереження, самозбережувальна поведінка, здоровий спосіб життя, мотивація, само-ефективність.

The article presents an analysis of the state of health of the population of our country and the reasons that affect it, substantiates the relevance of the work of psychologists and teachers in the direction of the formation of self-preservation behavior in student youth. The main aspects of the study of self-preservation behavior in psychology are defined. The most important of them are: the definition of the concepts of "self-preservation" and "self-preservation behavior", the definition of the role of the individual as a subject of self-preservation and the strategy of self-preservation behavior, factors that influence the formation of health-preservation and self-preservation behavior. The purpose of the article is to determine the theoretical and experimental study of the peculiarities of the motivational sphere of students with different attitudes towards their own health. The analysis of the results of the experimental part of the study suggests that the average level of attitude towards one's own health prevails among the respondents, due to frequent violations of the diet, non-compliance with the daily and rest regime, abuse of bad habits. But extreme values (extremely contemptuous attitude towards health) were not mentioned by any of the interviewees. The relationship between the level of attitude towards health and motivation for material satisfaction, motivation for self-development and motivation for achieving success was determined. The generalization of the results of theoretical searches and the carried out experimental study of the peculiarities of the motivational sphere of students made it possible to emphasize once again that making a decision to follow a healthy lifestyle is an individual process, and each person can have his own motivations and reasons for such a choice, as well as to determine the main motivational factors factors encouraging self-preservation, and those motivational stimuli that psychologists and teachers can use in working with students in the direction of forming self-preservation behavior.

**Key words:** self-preservation, self-preservation behavior, healthy lifestyle, motivation, self-efficacy.

**Вступ.** У сучасному світі все більшого значення набуває здоров'я як унікальна цінність і невід'ємне основне право людини. Його забезпечення вважається пріоритетним завданням суспільного розвитку. Досягнення високих показників у сфері здоров'я, не є показником виключно системи охорони здоров'я. Як відомо, серед факторів, що впливають на здоров'я, вчені визначають: спадковість – 20%, рівень медицини – 10%, екологію – 20%, спосіб життя – 50% [4]. Здоров'я не розглядається незалежно від факто-

рів навколишнього середовища. Адже і кліматичні умови, і доступність житла, і ціни на їжу, і інші соціально-економічні умови та генетика (як базовий стан здоров'я людини) безумовно впливають на нього. Але, враховуючи ступінь впливу способу життя на стан здоров'я особистості, вважаємо, що формування у студентської молоді свідомого ставлення до обрано стилю життя і, разом з тим, навичок самозбережувальної поведінки буде міцним підґрунтям їх життєвої самореалізації.

У сучасній Україні стан здоров'я населення залишається низьким. Ситуація значно ускладнюється тим, що на нашій території ведеться війна. Численні втрати людських життів, руйнування будинків, втрата майна, нестача їжі і води, численні шкоди здоров'ю населення актуалізують проблему здоров'я нації як ніколи раніше. Спрямовуючи погляд у майбутнє ми розуміємо, що не приділяючи зараз належної уваги формуванню культури самозбереження у молодого покоління ми ставимо під загрозу його здоров'я та майбутнє. З огляду на це, розвиток поведінки, спрямованої на самозбереження та зміцнення здоров'я кожної пересічної людини є однією із найбільш актуальних проблем сьогодення.

Слід зазначити, що молоді люди здебільшого недбало ставляться до здоров'я та не мають особистої відповідальності за якість власного життя, що часом супроводжується доволі песимістичним поглядом на майбутнє (багато студентів не вважають себе здоровими, але і не прагнуть щось змінити). Серед факторів, що мають негативний вплив на здоров'я, визначають прискорення ритму життя, гіподинамію, зростання нервово-психічної напруги, збільшення інформаційного потоку, глобальну екологічну кризу, природні катаклізми. Все це сприяє омолодженню багатьох хвороб, які були раніше властиві людям старших вікових категорій. Серед цих хвороб у молодому віці фіксується патологія серцево-судинної системи, психічні розлади, алергічні стани. Нездорове молоде покоління не може повноцінно вчитися, отримувати професійну підготовку та виконувати свою соціальну роль [9]. Такий стан справ часто супроводжується нерозумінням того, наскільки багато залежить саме від вибору молоді людини дотримуватися здорового способу життя чи ні.

На протигагу цьому, сформована самозбережувальна поведінка студента визначає його роботу щодо збереження здоров'я та сприяє усуненню небезпечних умов для виникнення захворювань, знижує навіть генетичну сприйнятливості до хвороб, підтримує міцне здоров'я та збільшує довголіття [6]. Адже здоров'я – це результат щоденних зусиль, щоденної роботи кожної конкретної людини в напрямку збереження, зміцнення і відновлення власного здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження самозбережувальної поведінки в психології включає в себе розуміння мотиваційних, когнітивних, емоційних та соціальних аспектів, які впливають на рішення та дії людини щодо її власної безпеки та захисту. Особливості дослідження самозбережувальної поведінки включають наступне.

Першим важливим аспектом слід виділити визначення самого поняття самозбереження і зазначити, що проблемами наукового пояснення, прогнозування та формування самозбережувальної поведінки особистості займалися дослідники соціолого-демографічного, медичного та психологічного напрямків. При чому науковці-психологи акцентують увагу саме на поведінці, спрямованій на збереження організму і себе як особистості і не ототожнюють її з медичною активністю людини, і не розглядають її як складову

демографічної поведінки (В. Слободяник, Р. Сірко, Ю. Шевелева, О. Зуб, Ю. Таймасов, А. Турчинов, Л. Алфімова, Є. Потапчук, Н. Пилявець, З Антонова, В. Худяков).

Наступним аспектом є визначення ролі особистості як суб'єкта самозбереження (Є. Потапчук, Н. Потапчук, Д. Казмірчук, О. Василенко, Ж. Вірна) та ступінь впливу соціального середовища на рішення та дії людини. Це можуть бути соціальні норми, груповий вплив, підтримка оточуючих або соціальні очікування. (О. Кобилянський, І. Заюков, О. Віговська).

Засоби формування особистості як суб'єкта самозбереження та стратегії самозбережувальної поведінки особистості описані в роботах наступних науковців: В. Бобрицької, Т. Бойченко, Е. Бондаревської, О. Янцаловського, О. Шостки. Чинники які впливають на формування здоров'язбережувальної та самозбережувальної поведінки досліджувалися в роботах Ю. Таймасова, А. Балицької, О. Черненко, І. Заюкова.

Основним напрямком наших досліджень є розуміння того, що цілеспрямоване формування самозбережувальної поведінки студентів забезпечує розвиток особистості, яка свідомо ставиться до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, дотримується здорового способу життя, що дає їй можливість якісно, повноцінно та продуктивно вчитися та працювати. З огляду на це очевидно є необхідність розробки програм формування самозбережувальної поведінки студентської молоді, що, в свою чергу, вимагає детального вивчення актуальної ситуації щодо ставлення до власного здоров'я студентів та чинників, які впливають на вибір ними способу життя.

**Метою даного дослідження** є теоретико-експериментальне вивчення особливостей мотиваційної сфери студентів з різним ставленням до власного здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** Існує доволі велика кількість дослідників, які вивчали мотивацію осіб різного віку до самозбереження та ведення здорового способу життя.

Зокрема, А. Маслоу, який розробив «теорію потреб» і зробив значний внесок у розуміння мотивації. У своїх працях А. Маслоу акцентував увагу на внутрішніх потребах людини і на ієрархії потреб, виділив поняття «потреби в самореалізації». Він вважав, що люди мають вроджену мотивацію до самозбереження та розвитку свого потенціалу. [19]

На наш погляд, зробив вагомий внесок у розуміння самозбереження і А. Бандура, видатний канадський психолог українського походження. Його роботи зосереджені на соціальному навчанні та саморегуляції людини. Основні принципи, розвинуті А. Бандурою, такі як самоефективність та спостереження, можуть бути застосовані і до самозбереження [18].

В своїх дослідженнях А. Бандура наголошував на важливості самоефективності – віри людини в свої власні здібності та можливості досягти поставленої цілі. Він вважав, що самоефективність є одним із ключових мотиваційних факторів. Людина, яка

вірить у свою здатність контролювати свої дії та здоров'я, буде більш схильною до прийняття рішень, спрямованих на збереження свого фізичного та психологічного благополуччя.

Крім того, А. Бандура підкреслював важливість процесу спостереження. Він вважав, що люди можуть навчитися новим навичкам та поведінці, спостерігаючи за успішними моделями. Це означає, що через спостереження і наслідування люди можуть набувати мотивацію та віру в свої здібності, в тому числі, до самозбереження, якщо вони бачать, що інші люди успішно досягають цього.

Таким чином, поняття самоефективності та спостереження можуть використовуватися для розуміння та підтримки людей у прийнятті рішень, спрямованих на здоровий спосіб життя та самозбереження.

Крім того, мотиваційний компонент самозбереження досліджували: Ю. Таймасов, О. Зуб, А. Турчинов (особливості мотивації до самозбереження в екстремальній ситуації), О. Янцаловський, В. Вольська (залежність рівня мотивації до самозбереження здоров'я від типу темпераменту), С. Грай (стійкість мотивації студентської молоді до самозбереження), І. Заюков (мотивація населення до самозбереження здоров'я).

Наше дослідження спрямоване на вивчення особливостей мотиваційної сфери студентів з різним ставленням до власного здоров'я. Для визначення ставлення до здоров'я обрано опитувальник орієнтовної оцінки здорової поведінки [8], який включає оцінку того чи дотримуються молоді люди режиму дня і харчування, чи зловживають палінням або алкоголем, чи займаються фізичною культурою. Також нами використано опитувальник «Життєві завдання особистості» [16], який дає можливість оцінити мотивацію, яка переважає при постановці життєвих завдань. Вибірку дослідження склали студенти Вінницького технічного університету, Донецького національного університету імені Василя Стуса, КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти», кількість опитаних – 130 осіб віком від 18 до 25 років.

В результаті орієнтовної оцінки здорової поведінки маємо наступні результати: переважна більшість опитаних (52,4%) показали середній рівень ставлення до власного здоров'я, відмінний рівень ставлення до здоров'я показали лише 8,46% студентів, рівень дещо вищий за середній – 18,46% опитаних і рівень дещо нижчий за середній ще 20,77% респондентів. Крайніх нижніх значень (вкрай зневажливого ставлення до здоров'я) не показав ніхто з опитаних. Результати опитування можна пояснити рядом факторів. А саме: шкідливі звички, яким часто зловживають студенти, порушення режиму харчування, недотримання режиму дня і відпочинку, часто через несприятливі умови проживання в гуртожитку, орендованих квартирах, підвищене навчальне навантаження, психоемоційне напруження, а в умовах дистанційного навчання ще й обмеження фізичної активності за рахунок великої кількості часу за

комп'ютерами. Привертає увагу те, що здебільшого такий спосіб життя у самих студентів не викликає занепокоєння. Їх організм може впоратися з такого роду шкідливостями, а розуміння того, що цей спосіб життя виснажує організм і в якийсь момент стане причиною зниження працездатності і появою хвороб, хоч і є, але не спонукає до змін.

Згідно проведеного нами кореляційного аналізу (з використанням опитувальника «Життєві завдання особистості») було визначено, що середній рівень ставлення до здоров'я має прямий кореляційний зв'язок із мотивацією до матеріального задоволення ( $r=0,310$ ;  $p\leq 0,05$ ), дещо вищий за середній рівень – з мотивацією самоконструювання ( $r=0,330$ ;  $p\leq 0,05$ ), дещо нижчий за середній – з мотивацією досягнення успіху, престижу, влади, визнання ( $r=0,430$ ;  $p\leq 0,05$ ). Статистично вагомим кореляційним зв'язком ставлення до здоров'я з мотивацією до творчості не виявлено.

Узагальнюючи результати теоретичних пошуків та здійсненого експериментального дослідження особливостей мотиваційної сфери студентів, можемо визначити, що основні мотиваційні фактори, що спонукають до самозбереження, включають:

Прагнення до безпеки та виживання. Ми маємо природну потребу уникати небезпеки та зберігати свою особисту безпеку. Мотивація до самозбереження впливає з бажання зберегти себе та своє життя від можливих загроз.

Бажання мати здорове тіло та довголіття. Здоров'я є однією з найважливіших цінностей у житті людини, і мотивація до самозбереження може походити з бажання мати енергію, силу і життєву потужність.

Миттєві відчуття комфорту, безпеки або спокою, які ми отримуємо, дотримуючись правил та рекомендацій, спрямованих на самозбереження.

Відповідальність перед близькими. Бажання бути присутнім і функціонувати належним чином для своїх близьких може бути сильним мотиватором до самозбереження. Ми розуміємо, що наша поведінка та рішення впливають на життя та благополуччя тих, кого ми любимо, і це спонукає нас дбати про своє здоров'я та безпеку.

Якщо подивитися на результати дослідження під іншим кутом. І проаналізувати, які мотиваційні стимули можуть використовувати психологи і педагоги в роботі зі студентами в напрямку формування самозбережувальної поведінки, то ми виділяємо наступні:

1. Знання, освіта та свідомість. Отримання достатньої інформації про користь здорового способу життя може допомогти людині усвідомити його важливість і вплив на загальне благополуччя. Наприклад, знання про шкідливі наслідки нездорового харчування або недостатньої фізичної активності може стимулювати людину до прийняття рішення про зміну своїх звичок.

2. Особисті цілі. Мати конкретні цілі, пов'язані зі здоров'ям, може бути мотивуючим фактором для людини. Наприклад, бажання підтримувати здорову вагу, підвищити рівень фізичної форми або зменшити ризик розвитку певних хвороб можуть підштовхнути людину до прийняття рішень, спрямованих на збереження здоров'я.

3. Приклад оточення. Отримання позитивного прикладу від родини, друзів або інших людей може вплинути на рішення про здоровий спосіб життя. Якщо людина бачить, що інші успішно дотримуються здорових звичок, це може надихнути її на наслідування та прийняття подібних рішень.

4. Внутрішня мотивація. Люди можуть мати внутрішню мотивацію до самозбереження і здорового способу життя. Вони можуть почувати себе краще фізично і емоційно, коли вони дотримуються здорових звичок, і це само по собі стимулює їх до прийняття таких рішень.

5. Доступність. Життя у сприятливому середовищі, в якому є все для підтримки здорового способу життя, може сприяти прийняттю відповідних рішень. Наявність здорових продуктів харчування, спортивних закладів, можливостей для активного відпочинку та підтримки спільноти може позитивно впливати на людину та стимулювати її до здорового способу життя.

**Висновки.** Таким чином, рішення про дотримання здорового способу життя є індивідуальним процесом, і кожна людина може мати власні моти-

вації та причини для такого вибору. В ході нашого дослідження виявлено статистично вагомий прямий кореляційний зв'язок мотивації до матеріального задоволення з середнім рівнем ставлення студентів до здоров'я, мотивації до самоконструювання – з рівнем, децю вищим за середній, мотивації досягнення успіху, престижу, влади, визнання – з рівнем децю нижчим за середній. Статистично вагомих кореляційних зв'язків ставлення до здоров'я з мотивацією до творчості не виявлено.

Узагальнюючи результати теоретичних пошуків та здійсненого дослідження, можемо сказати, що мотивація до самозбереження є внутрішнім джерелом енергії, яке підштовхує нас до прийняття рішень та здійснення дій, спрямованих на збереження нашого фізичного та психологічного благополуччя. Цей внутрішній стимул може мати різні джерела і змінюватися в різних ситуаціях, варіюватися від особи до особи. Це пояснює об'єктивну складність роботи психолога в цій сфері, але водночас обумовлює необхідність подальших наукових пошуків шляхів підвищення мотивації до самозбереження.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Антонова З., Худяков, В. Самозбереження здоров'я як предмет наукових досліджень. *Перспективи та інновації науки*, 2023. № 10(28).
2. Віговська О. О. Самореалізація як ознака конструктивного самозбереження особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, 2014.
3. Вірна Ж. П. Психологічні координати конструктивного самозбереження особистості. *Наук. вісник Микол. нац. ун-ту ім. ВО Сухомлинського. Психологічні науки*, 2017. С. 35–40.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : кол. моногр. / МОН України, Харк. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди ; за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : ХНПУ, 2017. 488 с.
5. Зуб О., Таймасов Ю., Турчинов А., Алфімова Л. Формування самозбережувальної поведінки майбутніх офіцерів в процесі професійної підготовки. *Молодь і ринок*, 2019, 10(177).
6. Карамушка, Л. М., Дзюба, Т. М. (2019). Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2019. № 1(16), 22–33.
7. Кобилянський, О. В., Заюков, І. В. (2016). *Педагогічні та соціально-економічні аспекти самозбереження здоров'я зайнятого населення України*. Педагогіка безпеки. 2016.
8. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. 2011. Луцьк : Вежа, 2011. 427 с.
9. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнерьова А. М., Невмержицький В. М. (2021). Психічне здоров'я особистості : підручник для вищих навчальних закладів. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
10. Потапчук Є., Казмірчук Д. Модель поведінки людини як суб'єкта самозбереження. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 р.). Львів : ЛьвДУВС, 2021. С. 263–265.
11. Потапчук Є., Потапчук Н. Роль особистості як суб'єкта самозбереження в екстремальних та кризових ситуаціях. *Причорноморські психологічні студії*. 2017. С. 68–72.
12. Потапчук Є. М., Пилявець Н. І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Науковий журнал «Габітус» Причорноморського наук Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*. Вип. 44. 2022.
13. Професійний розвиток та становлення особистості сучасного фахівця в умовах освітнього простору. *Матеріали XI-ї Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (Хмельницький, 25-26 листопада 2021 р.)* / за ред. проф. О. М. Гомонюк. Хмельницький : Каф. психол. та педагог., 2021. 119 с.
14. Слободяник В., Сірко Р., Шевелева Ю. Теоретичний аналіз наукового поняття самозбережувальна поведінка майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій. *Особистість в екстремальних умовах: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 травня 2021 р., м. Львів)*. Львів, 2021. С. 54–57.
15. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження. Монографія / за ред. О. М. Гомонюк. Хмельницький : ФОП Цюпак А. А., 2021. 460 с.
16. Титаренко Т. М., Злобіна О. Г., Лепіхова Л. А. та ін. / за ред. Т. М. Титаренко Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2021. 512 с.
17. Янцаловський О. Й., Вольська В. С. Залежність рівня мотивації до самозбереження здоров'я від типу темпераменту. *Інноваційні наукові дослідження: теорія, методологія, практика*, 2020.
18. Bandura A., Walters R. H. (1963) Social Learning and Personality Development. [https://www.google.com.ua/books/edition/Social\\_Learning\\_and\\_Personality\\_Developm/VWIHAAAAMAAJ?hl=uk&gbpv=0&bsq=%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%20%D0%B1%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8](https://www.google.com.ua/books/edition/Social_Learning_and_Personality_Developm/VWIHAAAAMAAJ?hl=uk&gbpv=0&bsq=%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82%20%D0%B1%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8)
19. Maslow A. H. (1943) A Theory of Human Motivation [https://www.academia.edu/23289915/A\\_THEORY\\_OF\\_HUMAN\\_MOTIVATION\\_A\\_Theory\\_of\\_Human\\_Motivation](https://www.academia.edu/23289915/A_THEORY_OF_HUMAN_MOTIVATION_A_Theory_of_Human_Motivation)