

## СЕКЦІЯ 8 АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПСИХОЛОГІЇ

### ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК МЕХАНІЗМ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

### A HEALTHY LIFESTYLE AS A MECHANISM FOR PRESERVING PSYCHOLOGICAL HEALTH OF UKRAINIAN YOUTH

Стаття присвячена проблемі формування здорового способу життя молоді. В процесі дослідження основних соціально-психологічних детермінант здорового способу життя студентів було констатовано наступне. Визначено і емпірично підтверджено структуру здорового способу життя, яка містить конкретні психодіагностичні параметри, які дозволяють виміряти його за допомогою спеціального діагностичного інструментарію. Такими показниками стали наступні параметри: «Фізичне здоров'я», «Самооцінка психологічного здоров'я», «Індекс якості життя». Результати проведеного емпіричного дослідження довели, що вони адекватно відображають показник здорового способу життя молоді. Основні соціально-психологічні детермінанти здорового способу життя студентів склали: особливості інтелектуального розвитку (онтогенетична рефлексія), вольова поведінка, емоційний фон, фізична форма (здоров'я), соціально-громадська активність, соціальна креативність та система цінностей. Для кожної з цих детермінант здорового способу життя студентів було обрано критерії, які склалися з показників психологічних методик, використаних в нашому дослідженні.

При вивченні різних соціально-психологічних детермінант здорового способу життя студентів констатовано наступне. Їхній рівень наближений до середньопопуляційного. Виявлено, що студенти молодшої вікової групи більш напружені. Показано, що дівчата більше схильні до переживання стану бадьорості та активніше ставляться до життєвих ситуацій, а хлопцям притаманний більш високий рівень особистих досягнень та домагань. Встановлено, що в ціннісній детермінанти здорового способу життя саме здоров'я є найбільшою цінністю для студентів, а найменш значущими є визнання оточуючих та матеріальне благополуччя.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у виявленні впливу соціальних чинників на стан психологічного здоров'я

**Ключові слова:** психологічне здоров'я, здоровий спосіб життя, особистість студента, онтогенетична рефлексія, вольова поведінка, ціннісна сфера.

The article is devoted to the problem of forming a healthy lifestyle of young people. In the process of studying the main socio-psychological determinants of a healthy lifestyle of students, the following was stated. The structure of a healthy lifestyle was determined and empirically confirmed, which contains specific psychodiagnostic parameters that allow it to be measured using special diagnostic tools. The following parameters were such indicators: "Physical health", "Self-assessment of psychological health", "Quality of life index". The results of the conducted empirical study proved that they adequately reflect the indicator of a healthy lifestyle of young people. The main socio-psychological determinants of a healthy lifestyle of students are: features of intellectual development (ontogenetic reflection), strong-willed behavior, emotional background, physical form (health), socio-public activity, social creativity and system of values.

For each of these determinants of a healthy lifestyle of students, criteria were selected, which consisted of indicators of psychological methods used in our study. When studying various socio-psychological determinants of a healthy lifestyle of students, the following was stated. Their level is close to the average population. It was found that students of the younger age group are more tense. It was shown that girls are more prone to experiencing a state of cheerfulness and are more active in life situations, and boys are characterized by a higher level of personal achievements and aspirations. It was found that in the value determinants of a healthy lifestyle, health itself is the greatest value for students, and the least significant are the recognition of others and material well-being.

Prospects for further scientific research are to identify the influence of social factors on the state of psychological health.

**Key words:** psychological health, healthy lifestyle, student personality, ontogenetic reflection, volitional behavior, cognitive sphere.

УДК 159.9-042.3  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.49.37>

#### Говорун Т.В.

д.психол.н., професор,  
професор кафедри  
загальнонаукових, соціальних  
та поведінкових дисциплін  
Одеський інститут  
ПрАТ «Вищий навчальний заклад  
«Міжрегіональна академія  
управління персоналом»»

#### Нерубаська А.О.

д.філос.н., доцент,  
доцент кафедри загальнонаукових,  
соціальних та поведінкових дисциплін  
Одеський інститут  
ПрАТ «Вищий навчальний заклад  
«Міжрегіональна академія  
управління персоналом»»

#### Крюкова М.А.

к.психол.н., доцент,  
доцент кафедри  
загальнонаукових, соціальних  
та поведінкових дисциплін  
Одеський інститут  
ПрАТ «Вищий навчальний заклад  
«Міжрегіональна академія  
управління персоналом»»

**Актуальність дослідження.** Національний стиль життєдіяльності спрямований, перш за все, на підтримку та збереження психологічного здоров'я громадян. Важливою проблемою сьогодення залишається особлива роль здорового способу життя сучасного студентства як підґрунтя збереження психологічного здоров'я та прогнозування молоддю свого

майбутнього. Здоровий спосіб життя підтримує та інтегрує ефект впливу багатьох складових психіки. Аналіз численних досліджень українських вчених довів, що проблема здорового способу життя останнім часом особливо значення як суспільства в цілому, так і для окремої особистості (Г.Л. Апанасенко [1], В.М. Копа [3], І. С. Юрченко [6] та ін.).

Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях В. Беспалько, Т. Бойченко, Г. Голобородько, М. Кобринського, Т. Круцевич, С. Лапаєнко, В. Оржеховської. Важливий вклад у теорію вирішення проблеми здоров'я як у теоретичному, так і в практичному плані зробили О. Балакірева, О. Вакулєнко, В. Войтенко, Л. Жаліло, Н. Комарова, О. Яременко, якими проведено низку соціологічних досліджень щодо багатьох проблем, пов'язаних із здоров'ям молоді (формування здорового способу життя; наслідки вживання в молодіжному середовищі тютюну, алкоголю, наркотиків; репродуктивне здоров'я молоді тощо).

У зв'язку з актуальністю проблеми здорового способу життя у студентів проблема соціально-психологічних детермінант та потенційних можливостей особистості набуває особливого звучання, а розвиток суспільства та освітнього простору в закладах вищої освіти сьогодні спонукає розробляти нові підходи до вирішення цієї проблеми, ставлячи на важливе місце такі важливі детермінанти як готовність до бажаних впливів та стійкість до небажаних, пошук та реалізацію резервів психологічного, емоційного та фізичного розвитку (Т.Д. Данчева [2] та ін).

**Мета статті:** теоретично обґрунтувати та емпірично довести необхідність дослідження основних соціально-психологічних детермінант здорового способу життя студентів.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично та методологічно обґрунтувати основні підходи до проблеми здорового способу життя.
2. Визначити основні соціально-психологічні детермінанти здорового способу життя у студентів.
3. Виявити особливості ставлення до здорового способу життя студентів

**Об'єкт дослідження:** психологічне здоров'я сучасної молоді.

**Предмет дослідження:** здоровий спосіб життя як механізм збереження психологічного здоров'я української молоді.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження здорового способу життя та вивчення шляхів його формування у студентів є одним з важливих питань. Сучасні українські вчені відмічають, що організм функціонує на принципах саморегуляції, в процесі здійснення якої на нього впливає багато зовнішніх чинників. Деякі впливають позитивно, але більшість – дуже негативно. До таких негативних чинників впливу на формування здорового способу життя відносять: порушення гігієнічних вимог, режиму дня, харчування та навчального процесу; недостатнє харчування за калорійним складом; пагані екологічні чинники; шкідливі звички; недостатня

рухова активність тощо. Одним з найбільш важливих способів протидії впливам цих чинників є дотримання здорового способу життя. Емпіричним шляхом вчені встановили, що від способу життя людини на 50% залежить стан її здоров'я, 20% від екології, 20% від спадковості та 10% від медичного обслуговування (І.С. Юрченко [6]). Крім того, в здоровому способі життя ведуча роль належить правильно організованій руховій активності людини (Г.Л. Апанасенко [1]).

Констатовано, що серед молоді під впливом соціальних чинників (високий ритм життя, нервово-психічне напруження, соціальна дестабілізація, невпевненість у майбутньому, нездоровий спосіб життя) фіксується збільшення психічних та поведінкових розладів. За даними Н. Ф. Романової виникають високі ризики самогубств серед молоді [5].

Все це потребує виходу, для чого молоді люди обирають різні способи: хтось намагається аналізувати ситуацію та раціонально розв'язати її, але частка молоді намагається деструктивно вирішити проблеми за допомогою шкідливих звичок.

Виходячи з цього, здоровий спосіб життя розглядають як процес дотримання людською соціальних норм, правил та обмежень, що приносять збереженню здоров'я, адаптації організму до умов соціального середовища, оптимальному рівню працездатності в навчально-професійній діяльності (Г.Л. Апанасенко [1]).

Вчені підкреслюють, що стиль здорового способу життя формується в залежності від розвинених особистісно-мотиваційних особливостей суб'єкта, індивідуальними особливостями молоді людини.

Формування індивідуального стилю здорового способу життя містить активні дії зі збереження та підтримки особистого фізичного та психологічного здоров'я, в яких виокремлюють наступні компоненти:

- свідоме, цілеспрямоване використання різних форм та засобів фізичної активності;
- цілеспрямоване використання навичок збереження здоров'я;
- використання чинників загартування та свідоме ставлення до природи;
- активне викорінювання шкідливих звичок;
- пропаганда та активне впровадження здорового способу життя в індивідуальному та суспільному житті.

**Результати дослідження.** Ми розглядаємо здоровий спосіб життя як складний феномен, який детермінується когнітивними та оцінними компонентами біологічного та соціально-психологічного рівнів його підтримки, де провідна роль належить особливим психологічним утворенням, які його регулюють та забезпечують цілісність.

Такий підхід до здорового способу життя був нами сформований завдяки аналізу підходів до здорового способу життя, які склалися в науці. Вчені визначають, що в поняття здоровий спосіб життя можуть бути включені повна реалізація життєвих сил особистості, позитивне відчуття життя, всебічна соціальна активність та внутрішня гармонія [3].

Спираючись на особливості досліджуваного нами конструкту, нами були виділені основні структурні компоненти здорового способу життя, до яких були включені показники: здоров'я та індекс якості життя (методика оцінки рівня задоволеності якістю життя Н.Є. Водоп'янової), самооцінка психічного здоров'я – (методика самооцінки психічного здоров'я Г. С. Нікіфорова) тощо.

Завдяки методу компонентного аналізу нами була підтверджена цілісна система детермінант, які визначають здоровий спосіб життя у студентів. Матриця компонентного аналізу наведена в таблиці 1.

Як ми бачимо з таблиці цілісний конструкт здорового способу життя складають всі детермінанти, включені у компонентний аналіз.

Для порівняльного аналізу основна вибірка студентської молоді була розділена на групи за критеріями вік та стать. За віком виділено дві групи: перша група – 17–19 років (n = 60; 50,0%), друга група – 20–24 роки (n = 60; 50,0%). Така ж кількість респондентів була за гендерним складом

Для міжгрупових порівнянь використовувався непараметричний критерій Манна-Вітні.

Досліджуючи особливості інтелектуального розвитку студентської вибірки, важливим критерієм був виділений показник розвитку онтогенетичної рефлексії (M = 67,854; Me = 70,000; Mo = 70,000; SD = 15,933; IQR = 23,752; S/SES = -2,293; K/SEK = -0,989).

Здійснений порівняльний аналіз за показником онтогенетичної рефлексії в нашій вибірці

довів, що за цим показником між віковими та гендерними підгрупами статистично значущих відмінностей не виявлено (p < 0,05). Тобто, рівень інтелектуального розвитку, здатність аналізувати минулий досвід та роботи з нього висновки у студентської молоді не розрізняється ні в вікових, ні в статевих групах.

В таблиці 2. наведено основні описові статистики для критеріїв вольової поведінки студентської молоді, що є важливою детермінантою здорового способу життя.

Для параметру «Напруженість» низькі значення складають 4–22 бали, середні значення складають 23–29 балів, 30 балів і вище – високий рівень. В свою чергу для параметру «Самоконтроль» низькі значення складають 4–23 бали, середні значення – 24–28 балів, 29 балів і вище – високий рівень. Отже, рівень розвитку параметрів вольової поведінки у студентській вибірці представлений на середньому рівні.

При проведенні порівняльного аналізу констатовано, що за даними параметрами між гендерними підгрупами статистично значущих відмінностей також не виявлено, але за віковими групами для параметра напруженості такі статистично значущі відмінності констатовані (U = 1582,500; p = 0,014). Показано, що параметр домінував в групі студентів 17–19 років: (M = 26,292; Me = 26,500 у порівнянні з M = 23,732; Me = 23,000). Тобто студенти молодшої вікової групи виявились більш напруженими, тоді як за гендерною ознакою рівень вольової поведінки у студентів не розрізняється.

Розглянемо описові статистики для показників емоційної детермінанти, які подані в таблиці 3. Як ми бачимо з таблиці, середньогрупові показники оптимістичності та негативних емоцій знаходиться в середніх межах за критеріями оцінювання в опитувальнику Н. Є. Водоп'янової. Щодо методики ДС-8, то вона дозволяє конста-

Таблиця 1

**Основні компоненти здорового способу життя у студентів**

Параметри психологічного здоров'я	Вагові коефіцієнти
Фізичне здоров'я	0,899
Самооцінка психологічного здоров'я	-0,456
Індекс якості життя	0,909

Таблиця 2

**Описові статистики для критеріїв вольової поведінки у студентів**

Параметри	M	Me	Mo	SD	IQR	S/SES	K/SEK
Напруженість	25,049	25,000	19,000	6,092	8,000	-1,306	3,144
Самоконтроль	24,666	25,000	27,000	4,866	6,000	-2,500	0,628

Примітка: M – середнє арифметичне значення, Me – медіана, Mo – мода, SD – стандартне відхилення, IQR – міжквартильний розмах, S/SES – співвідношення асиметрії та стандартної похибки асиметрії, K/SEK – співвідношення асиметрії та стандартної похибки ексцесу.

Таблиця 3

## Описові статистики для критеріїв емоційної детермінанти у студентів

Параметри	M	Me	Mo	SD	IQR	S/SES	K/SEK
Оптимістичність	25,338	24,500	21,000	5,495	8,000	2,649	0,013
Негативні емоції	23,533	23,000	22,000	6,245	7,750	-0,360	0,778
Активне-пасивне ставлення до життєвої ситуації	48,979	50,000	51,000	9,916	14,000	-1,769	0,967
Бадьорість-зневіра	46,330	47,000	48,000	7,440	10,000	-0,124	0,187
Тонус високий-низький	47,260	48,000	29,000	10,760	15,000	-0,263	-1,719
Розкутість-напруженість	49,260	48,000	48,000	11,372	18,000	0,328	-1,859
Спокій-тривога	48,799	48,000	44,000	10,238	15,000	-0,529	-1,588
Стійкість-нестійкість емоційного тону	47,416	47,000	53,000	12,149	18,000	-0,430	-2,084
Задоволеність-незадоволеність життям	50,900	51,000	56,000	11,029	14,000	0,303	-1,294
Позитивний-негативний образ самого себе	50,275	50,000	47,000	10,745	16,000	0,803	-1,409

Примітка: M – середнє арифметичне значення, Me – медіана, Mo – мода, SD – стандартне відхилення, IQR – міжквартильний розмах, S/SES – співвідношення асиметрії та стандартної похибки асиметрії, K/SEK – співвідношення асиметрії та стандартної похибки ексцесу.

тувати, що чим частіше респондент перебуває в позитивному емоційному стані, тим вірогідніше, що рівень його психологічної опірності стресам є вищим, та навпаки. Оцінки, отримані для нашої вибірки, характеризувались середньогруповими значеннями в районі 50 Т-балів, що вказувало на середній рівень виразності цих емоційних параметрів.

В процесі порівняння було констатовано, що у вікових групах статистично значущих відмінностей ( $p < 0,05$ ) між групами не виявлено. Відмінності між даними показниками виявлені у гендерних групах, а саме для показника активного-пасивного ставлення до життєвої ситуації ( $U = 1413,500$ ;  $p = 0,002$ ) та показника бадьорості-зневіри ( $U = 1337,000$ ;  $p = 0,001$ ). Констатовано, що ці параметри домінували в групі студентів жіночої статі: ( $M = 51,672$ ;  $Me = 52,000$  у порівнянні з  $M = 46,372$ ;  $Me = 47,000$ , а також  $M = 48,443$ ;  $Me = 48,000$  у порівнянні з  $M = 44,282$ ;  $Me = 44,000$ ). Тобто студентки більше схильні до переживання стану бадьорості та більш активного ставлення до життєвих ситуацій. У вікових групах рівень емоційної детермінанти здорового способу життя у студентів не розрізнявся.

Для фізичної детермінанти здорового способу життя, важливим критерієм якої виступав показник здоров'я, було виділено наступні описові статистики: ( $M = 27,854$ ;  $Me = 28,000$ ;  $Mo = 33,000$ ;  $SD = 7,018$ ;  $IQR = 11,000$ ;  $S/SES = -1,924$ ;  $K/SEK = -1,159$ ). За даними методики Н. Є. Водоп'янової, якщо середньогрупові значення розташовані в межах 26–33 балів, то рівень фізичної детермінанти здорового способу життя у студентів можна вважати середнім.

Розглянемо порівняльний аналіз за показником фізичної детермінанти здорового способу життя у студентів. Констатовано, що за цим параметром між віковими та гендерними підгрупами статистично значущих відмінностей не констатовано ( $p < 0,05$ ). Тобто, ми можемо припустити, що рівень фізичної детермінанти здорового способу життя у студентів не розрізняється ані в вікових, ані в гендерних групах.

Описові статистики для детермінанти соціально-громадської активності показані в таблиці 4. Всі ці параметри були показниками опитувальника Н.Є. Водоп'янової, їхні середньогрупові значення для дослідженої студентської вибірки перебувають в межах середніх значень.

Проведений порівняльний аналіз показав значущі відмінності лише для параметру особистих досягнень у гендерних групах ( $U = 1608,000$ ;  $p = 0,037$ ). Показано, що цей параметр був виражений в групі дівчат ( $M = 28,049$ ;  $Me = 28,000$  у порівнянні з  $M = 25,295$ ;  $Me = 25,000$ ). Тобто, дівчата характеризуються більш високим рівнем особистих досягнень та домагань, тоді як рівень детермінанти соціально-громадської активності у студентів у вікових групах не розрізняється.

Для детермінанти соціальної креативності студентів, головним критерієм якої виступав показник методики визначення соціальної креативності особистості, було отримано наступні описові статистики: ( $M = 105,071$ ;  $Me = 108,000$ ;  $Mo = 1165,000$ ;  $SD = 25,204$ ;  $IQR = 39,753$ ;  $S/SES = 0,566$ ;  $K/SEK = 0,623$ ).

Проведений порівняльний аналіз за показником соціальної креативності студентів показав,

**Описові статистики для критеріїв детермінанти соціально-громадської активності у студентів**

Параметри	M	Me	Mo	SD	IQR	S/SES	K/SEK
Робота	27,854	28,000	33,000	7,018	11,000	-1,924	-1,159
Особисті досягнення	26,650	26,000	30,000	7,027	10,000	-1,642	1,153
Спілкування з близькими	27,049	27,000	26,000	7,3755	11,500	-2,159	0,645
Підтримка	26,596	27,000	22,000	7,066	10,000	-3,120	2,134

*Примітка:* M – середнє арифметичне значення, Me – медіана, Mo – мода, SD – стандартне відхилення, IQR – міжквартильний розмах, S/SES – співвідношення асиметрії та стандартної похибки асиметрії, K/SEK – співвідношення асиметрії та стандартної похибки ексцесу.

що за вказаним параметром між віковими та гендерними підгрупами статистично значущих відмінностей не констатовано ( $p < 0,05$ ). Тобто, рівень соціальної креативності як детермінанти здорового способу життя у студентів не відрізняється ані в вікових, ані в гендерних групах.

Отже, в процесі вивчення основних детермінант здорового способу життя у студентів було констатовано наступне. Рівень складових цих соціально-психологічних детермінант наближений до середньопопуляційного. Констатовано, що студенти молодшої вікової групи більш напружені, дівчата більше схильні до відчуття бадьорості та активніше ставляться до життєвих ситуацій, показують більш високий рівень особистих досягнень та домагань.

Оскільки здоровий спосіб життя визначається ще й духовністю особистості, нами були розглянуті описові статистики цієї детермінанти, що показано в таблиці 5, яка доводить значення системи цінностей для формування здорового способу життя студентів. Зазначимо, що самою актуальною за значущістю цінністю для студентів є здоров'я, а найменш значущими – визнання оточуючих та матеріальне благополуччя. Щодо параметру щасливе сімейне життя, то оцінювання його значущості серед досліджуваних студентів є найбільш гетерогенним, що доводять стандартне відхилення та міжквартильний розмах.

Проведений порівняльний аналіз актуальної значущості цінностей для студентів показав, що за вказаними параметрами між віковими та гендерними підгрупами статистично значущих розбіжностей не виявлено. Тобто, можна констатувати, що значення актуальності та важливості системи цінностей у студентів не відрізняється ані в вікових, ані в гендерних групах.

Отже, констатовано, що в структурі ціннісної детермінанти здорового способу життя у студентів є здоров'я найбільш важливою цінністю, тоді як найменш значущими – визнання оточуючих та матеріальне благополуччя. Сприйняття значущості цінностей у студентів не відрізняється ані в вікових, ані в гендерних групах.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Таким чином, на послідовних етапах процедури дослідження основних соціально-психологічних детермінант здорового способу життя студентів нами було констатовано наступне. Визначено і емпірично підтверджено структуру здорового способу життя, яка містить конкретні психодіагностичні параметри, які дозволяв виміряти його за допомогою спеціального діагностичного інструментарію. Такими показниками стали наступні параметри: «Фізичне здоров'я», «Самооцінка психологічного здоров'я», «Індекс якості життя». Результати емпіричного дослідження довели що вони адекватно відображають показник

**Важливість цінностей як детермінанти здорового способу життя у студентів для студентської молоді**

Параметри	M	Me	Mo	SD	IQR	S/SES	K/SEK
Щасливе сімейне життя	5,494	6,000	7,000	1,986	2,000	-5,399	-0,084
Матеріальне благополуччя	5,219	5,000	5,000	1,528	1,000	-4,348	1,157
Вірні друзі	5,635	6,000	7,000	1,594	2,000	-4,880	0,253
Здоров'я	5,893	7,000	7,000	1,689	1,000	-7,929	9
Цікава робота (кар'єра)	5,549	6,000	6,000	1,370	2,000	-4,715	1,9779
Визнання та повага оточуючих	5,197	6,000	6,000	1,498	1,000	-5,145	1,977
Незалежність (свобода)	5,565	6,000	7,000	1,680	2,000	-5,619	1,618

*Примітка:* M – середнє арифметичне значення, Me – медіана, Mo – мода, SD – стандартне відхилення, IQR – міжквартильний розмах, S/SES – співвідношення асиметрії та стандартної похибки асиметрії, K/SEK – співвідношення асиметрії та стандартної похибки ексцесу.

здорового способу життя. Основні соціально-психологічні детермінанти здорового способу життя студентів складові: особливості інтелектуального розвитку (онтогенетична рефлексія), вольова поведінка, емоційний фон, фізична форма (здоров'я), соціально-громадська активність, соціальна креативність та система цінностей.

Для кожної з цих детермінант здорового способу життя у студентів було обрано критерії, які склалися з показників психологічних методик, використаних в нашій статті.

При дослідженні різних соціально-психологічних детермінант здорового способу життя студентів констатовано наступне. Їхній рівень наблизений до середньопопуляційного. Констатовано, що студенти молодшої вікової групи більш напружені. Показано, що дівчата більше схильні до переживання стану бадьорості та активніше ставляться до життєвих ситуацій, а хлопцям притаманний більш високий рівень особистих досягнень та домагань. Встановлено, що в ціннісній детермінанти здорового способу життя саме здоров'я є найбільшою цінністю для студентів, а найменш значущими є визнання оточуючих та матеріальне благополуччя.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у виявленні впливу соціальних чинників на стан психологічного здоров'я.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Апанасенко Г.Л. Вплив алкоголю, наркотиків і токсинів на поведінку людини. К.: Здоров'я, 1999. 80 с.
2. Данчева Т.Д. Теоретичні засади створення концептуальної моделі життєстійкості особистості як основного показника психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості* / за ред. С.Д. Максименко. К, 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 1. С. 225–230.
3. Копа В. М. Механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я *Мультиверсум. Філософський альманах*. Ін-т філософії НАН Укр. Зб. наук. пр. К.: Центр духовної культури. 2004. Вип. 39. С. 237.
4. Коробка Л. М. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. К.: Університет «Україна», 2012. № 2. С. 332–337.
5. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді. *Протидія соціально небезпечним хворобам: вивчення українського досвіду* / за ред. Т. В. Семігіної. К. : Пульсари, 2010. С. 39–48.
6. Юрченко І. С. Досвід реалізації проектів по формуванню здорового способу життя молоді в Україні. *Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (12–13 квітня 2007 р.)* Мелітополь, 2007. С. 92.