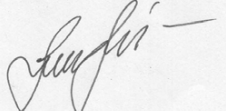


Міністерство освіти і науки України
Дрогобицький державний педагогічний університет
імені Івана Франка

ЛОТОЦЬКА ЛЕСЯ БОГДАНІВНА



УДК: 61:378:613.7:613.8)-057.87

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ
У СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Дрогобич – 2023

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор
Пантюк Тетяна Ігорівна,
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка,
кафедра загальної педагогіки
та дошкільної освіти, завідувач.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Данилевич Мирослава Василівна,
Львівський державний університет фізичної
культури імені Івана Боберського,
кафедра фітнесу та рекреації,
декан факультету фізичної терапії та ерготерапії;

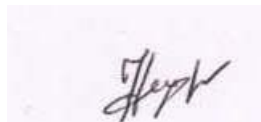
доктор педагогічних наук, професор
Федчишин Надія Орестівна,
Тернопільський національний медичний
університет імені І.Я. Горбачевського,
кафедра іноземних мов, завідувач.

Захист дисертації відбудеться 27 жовтня 2023 р. об 11⁰⁰ год. на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 36.053.01 у Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка за адресою: к. 20, вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, 82100.

Із дисертацією можна ознайомитися на сайті <https://dspu.edu.ua/science/spec-rady/general-pedagogics/> та в бібліотеці Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка за адресою: вул. Лесі Українки, 2, м. Дрогобич, 82100.

Автореферат розісланий «26» вересня 2023 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради



А.В. Федорович

Здано до набору 12.09.2023 р.
Підписано до друку 15.09.2023 р. Формат 60х90/16.
Папір офсетний. Гарнітура «Times New Roman».
Вид. арк. 0,9. Зам.215. Тираж 100. Друк на різнографі.

Друк ФОП Новожилов С.В.
м.Дрогобич, вул.Д.Галицького,1
Тел. 0970111011

surrounding physical and social environment, and not only characterized as the absence of diseases or physical limitations. It has been established that recently the emphasis in the preservation and promotion of health has been shifting towards the activation of the health-preserving position of the individual, mastering the skills and abilities of a healthy lifestyle.

The study examined the components of a healthy lifestyle of medical students in higher education institutions; investigated the psychological, pedagogical and social prerequisites for the formation of a value-based attitude of medical students to a healthy lifestyle; traced the impact of the educational process and extracurricular activities on the health of medical students, social and hygienic conditions and lifestyle of students; studied the use of mass media and new technologies in the formation of healthy lifestyle skills.

The transition from priorities focused on diseases, disease prevention and health care to focusing on physical, emotional and social well-being was revealed. Given the complexity of health promotion practice and its multilevel nature, interventions are needed to develop effective programs that take into account psychological, organizational, cultural, social, and political factors that affect health.

The dissertation theoretically substantiates a pedagogical model structured to reflect the interconnection of fundamental principles, processes, results and prospects in the formation of a healthy lifestyle of students of medical higher education institutions.

Key words: health, healthy lifestyle, healthy lifestyle of students of medical higher education institutions, model of healthy lifestyle formation.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність порушеної у дисертаційній роботі проблеми зумовлена низкою суспільно-політичних, соціально-економічних, освітніх, науково-теоретичних, особистісних чинників. Сприяння здоровому способу життя, визначене законодавством України, є одним із основних напрямів державної політики охорони здоров'я та передбачає мультисекторальну діяльність із залученням неурядових організацій, освітніх закладів. Пріоритети цієї діяльності у нашій державі збігаються із директивами, наданими ВООЗ у документі «Європейська програма роботи на 2020–2025 рр. Спільні дії для міцнішого здоров'я». З метою привернення уваги широкого кола громадськості до проблеми здорового способу життя в Україні реалізуються програми, спрямовані на обґрунтування теоретико-методологічних засад формування здорового способу життя; здійснюється аналіз законодавчих і нормативних актів щодо формування здорового способу життя у молодіжному середовищі; проводяться дослідження задля оцінки стану здоров'я та чинників здорового способу життя української молоді; здійснюється системне вивчення зарубіжного й вітчизняного досвіду реалізації соціальних програм і проєктів щодо формування здорового способу життя молоді тощо.

Одним із основних стратегічних завдань сучасної української освіти є виховання молоді у дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я навколишніх як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Студентська молодь складає науковий, культурний, інтелектуальний потенціал країни, генофонд нації. На жаль оцінка стану здоров'я абітурієнтів закладів вищої освіти (ЗВО) свідчить, що лише незначна їх частина розпочинають студентське життя абсолютно здоровою. Погіршення фізичного стану молоді зумовлене поглибленням соціально-економічної, екологічної, демографічної та міграційної криз, зниженням рухової активності, поширенням шкідливих звичок, відсутністю інтересу до особистої культури загалом та до здоров'я зокрема, що актуалізує питання збереження і зміцнення здоров'я як важливої культурно-освітньої, економічної і соціально-політичної проблеми.

Згідно з даними досліджень М. Панасюк та М. Севрюк майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення від норми в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість, приблизно 70 % дорослого населення – нижчий від середнього рівень фізичного здоров'я, зокрема у віці 16–19 років – 61 %, 20–29 років – 67,2 %. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41 % збільшилася кількість учнів і студентської молоді, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

У цій ситуації медицина виявляється безсилою, оскільки першопричиною проблеми є дефіцит у суспільстві «етичного ставлення до здоров'я» (С. Барташевська, 2016), основні «чинники ризику» мають поведінкову основу (О. Антипова, 2016; О. Бердник, 2017; О. Дехтярьова, 2019), а вирішальну роль у збереженні і зміцненні здоров'я людини відіграє її спосіб (стиль) життя (О. Вакуленко, 2018; Н. Коцур, 2018). У сучасній педагогічній науці це питання досліджується всебічно.

Аналіз наукових праць (М. Кошманюк, 2014; О. Логвиненко, 2014; А. Вихрущ, 2016; С. Юськів, 2019; І. Садова, 2019; Т. Пантук, 2019; М. Данилевич, 2020; М. Чепіль, 2020; Г. Білавич, 2021; Н. Крилов, 2021; В. Павлова, 2021; Н. Федчишин, 2021; М. Лук'янченко 2021, 2022; Н. Бахмат, 2022 та ін.) засвідчує, що проблема формування здорового способу життя є багатоаспектною і пов'язана з комплексом питань, а саме: гармонійного фізичного, психічного, культурного, духовного розвитку особистості; дотримання оптимальних для здоров'я режимів дня, навчання та відпочинку; харчування; особистої гігієни; рухової активності; загартування; подолання шкідливих звичок тощо.

Пріоритетним напрямом реформування освіти сьогодні є забезпечення у кожному освітньому закладі належних умов для навчання і виховання фізично й психічно здорової особи. Передовсім це стосується ЗВО, покликаних формувати валеологічний світогляд (Л. Оршанський, 2016), а також культуру здоров'я майбутніх фахівців.

Становлячи соціально важливу частину населення, студенти у процесі навчання піддаються дії чинників, зумовлених значними обсягами навчального навантаження і організацією діяльності закладів вищої освіти згідно з обраним профілем; економічною, екологічною, гігієнічною характеристиками місць проживання; системою медико-санітарного забезпечення охорони здоров'я. Умови навчання і життя здобувачів освіти, процес адаптації впливають на формування стану здоров'я. Аналіз літератури (Н. Михайловська, 2014; Є. Заремба, 2017; І. Сопівник, 2018; Т. Ащеулова, 2019), присвяченої медико-соціальним аспектам життя студентської молоді, дає підставу стверджувати, що в кожному закладі вищої освіти має функціонувати система контролю за станом здоров'я майбутніх фахівців і організації лікувальної, реабілітаційної, профілактичної роботи з урахуванням вихідного стану здоров'я кожного студента, умов і способу його життя.

Навчання у медичному закладі вищої освіти висуває високі вимоги до студентів, у т. ч. до стану здоров'я, підвищення рейтингу якого в системі їх цінностей, оцінка його якості і кількості, технології його забезпечення, включаючи власне здоров'я, вважаються необхідною умовою успішності професійної соціалізації. Останнє також поширюється і на медичних працівників (зокрема студентів-медиків), які, незважаючи на професійну діяльність в галузі охорони здоров'я, недостатньо часу і зусиль приділяють збереженню власного здоров'я, а за останніх 8–10 років серед молоді практично не спостерігається позитивних зрушень у психологічних установках і поведінці щодо вдосконалення власного способу життя. Крім того, навчальна діяльність студента-медика за останні роки настільки змінилася, що його адаптаційно-компенсаторні механізми не в змозі подолати усі навантаження. Це, своєю чергою, спричиняє виснаження і зрив адаптації, що є передумовою появи та розвитку захворювань. Деякі автори (Д. Шушпанов, 2015; Т. Pherali, 2016; B. Pease, 2020; Н. Скотна, 2021) пов'язують проблему погіршення стану

економічних, біологічних, медичних аспектів, виступає об'єктом споживання, є індивідуальною та суспільною цінністю, явищем системного характеру, динамічним, яке постійно взаємодіє з навколишнім фізичним і соціальним середовищем, а не тільки характеризується як відсутність хворіб чи фізичних обмежень. Встановлено, що останнім часом акцент у збереженні й зміцненні здоров'я зміщується у бік активізації здоров'язбережувальної позиції особистості, опанування уміннями й навичками здорового способу життя.

У процесі дослідження було розглянуто складові здорового способу життя студентів медичних закладів вищої освіти; досліджено психолого-педагогічні та соціальні передумови формування ціннісного ставлення студентів-медиків до здорового способу життя; простежено вплив навчального процесу та позанавчальної діяльності на стан здоров'я здобувачів освіти, їх соціально-гігієнічні умови та спосіб життя; вивчено використання мас-медіа та новітніх технологій у формуванні навичок здорового способу життя.

У дисертації теоретично обґрунтовано педагогічну модель, структуровану для відображення взаємозв'язку фундаментальних принципів, процесів, результатів та перспектив у формуванні здорового способу життя студентської молоді медичних закладів вищої освіти.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, здоровий спосіб життя студентів медичних закладів вищої освіти, модель формування здорового способу життя.

ANNOTATION

Lototska L.B. Formation of a healthy lifestyle in students of medical institutions of higher education.

Dissertation for the degree of a candidate of pedagogical sciences on specialty 13.00.01 – general pedagogic and history of pedagogy. – Drohobych State Pedagogical University named after Ivan Franko. – Drohobych., 2023.

The dissertation is devoted to the formation of a healthy lifestyle for students of medical higher education institutions.

The analysis of scientific works shows that the problem of forming a healthy lifestyle is multifaceted and is associated with a set of issues, namely: harmonious physical, mental, cultural, spiritual development of the individual; compliance with optimal health regimes of day, study and rest; nutrition; personal hygiene; physical activity; hardening; overcoming bad habits. Each higher education institution should have a system for monitoring the health of students and organizing medical, rehabilitation and preventive work, taking into account the initial state of health of each student, conditions and lifestyle.

An analysis of scientific pedagogical literature was carried out, which allowed us to trace the existence of different approaches to defining health as a complex phenomenon of global importance, which includes a complex of social, economic, biological, medical aspects, acts as an object of consumption, is an individual and social value, a systemic phenomenon, dynamic, constantly interacting with the

науково-практичної конференції (6–7 жовтня 2017 року). Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2017. С. 30–31.

24. Лотоцька Л.Б., Блавацька О.Б. Соціалізація студентів-медиків за допомогою сайтів соціальних мереж. *International research and practice conference «Modern methods, innovations and operational experience in the field of psychology and pedagogics»*, October 20–21, 2017. Lublin, 2017. P. 211–213.

25. Лотоцька Л.Б., Колач Т.С. Детермінанти та мотивація здорового способу життя в медичній освіті. *International research and practice conference «Modernization of educational system: world trends and national regularities» (February 23th, 2018)*. Kaunas, 2018. P. 56–59.

26. Лотоцька Л.Б., Колач Т. С. Шляхи інтеграції громадського здоров'я в медичну освіту. *Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі педагогічних і психологічних наук: матеріали міжнародної науково-практичної конференції (2–3 березня, 2018 року)*. Київ : ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2018. Ч. 1. С. 113–115.

27. Лотоцька Л.Б., Колач Т.С. Взаємозв'язок здоров'я та академічного процесу в навчанні студентів-медиків. *Proceedings of XXIV International scientific conference «XXI Century science. From theory to practice» (Aug 18, 2019)*. Morrisville, 2018. P. 91–94.

28. Лотоцька Л.Б. Роль ініціатив «здорових університетів» в активізації здоров'язберігаючої позиції студентів-медиків. *Матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю «Екологічні та гігієнічні проблеми сфери життєдіяльності людини» (15 березня 2023 р.)* / за заг. ред. член-кор. НАМН України, професора С.Т. Омельчука. Київ : МВЦ «Медінформ», 2023. С. 129–130.

29. Лотоцька Л.Б. Особливості організації навчання у медичній освіті в умовах сьогодення. *Актуальні питання педагогіки вищої медичної освіти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Харків, 21 березня 2023 р.)* / ред. кол.: В.А. Капустник, В.Д. Марковський, В.В. М'ясоєдов та ін. Харків : ХНМУ, 2023. С. 154–156.

АНОТАЦІЯ

Лотоцька Л.Б. Формування здорового способу життя у студентів медичних закладів вищої освіти. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки. – Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка. – Дрогобич, 2023.

Дисертацію присвячено питанням формування здорового способу життя студентів медичних закладів вищої освіти.

Проведено аналіз наукової педагогічної літератури, який уможливив простежити наявність різних підходів щодо визначення дефініцій здоров'я як складного феномену глобального значення, що включає комплекс соціальних,

здоров'я студентів на цьому етапі з нездатністю молоді протистояти зміненим соціально-політичним і економічним умовам розвитку суспільства.

Формування здорового способу життя студентів-медиків є також одним із напрямів професійної підготовки лікарів, до обов'язків яких входить санітарно-просвітницька робота поміж населення, що передбачає, зокрема, профілактику девіантних форм поведінки молоді. Важливим елементом у пропаганді здорового способу життя виступають засоби масової інформації (ЗМІ), які спроможні пропагувати ідеологію здоров'я, але їхня діяльність ефективна лише тоді, коли опирається на відповідні реальні потреби суспільства (О. Невмержицька, 2019, 2020; М. Пантук, 2019; І. Нищак, 2021).

Засвоюючи соціальну інформацію, яка передається засобами масової інформації, людина індивідуально і вибірково переробляє її згідно з досягнутим рівнем наукових знань і культури, спрямованістю інтересів та потреб. Авторитетні зарубіжні вчені (М. McLuhan, 2011; S. Haustein, 2016; B. Berelson, 2017; P. Lazarsfeld, 2017; R. Busselle, 2019; H. Schramm, 2019 та ін.) зазначають особливий вплив масової комунікації на свідомість, поведінку, соціокультурний вибір аудиторії як масового колективного адресата, характеризують мету, засоби, специфіку інформаційної взаємодії суб'єктів комунікації тощо.

Сучасна медична освіта є одним із головних регуляторів соціального розвитку, що формує доктрину життєздатності суспільства та підтримує її через діяльність кадрів системи охорони здоров'я (О. Устінов, 2018; К. Магрламова, 2019). Водночас важливо зазначити, що ступінь вивченості проблем пристосування здобувачів до умов перебування у медичних закладах вищої освіти є вкрай недостатнім, практично відсутні розробки в галузі визначення підходів щодо оптимізації перебігу адаптаційних процесів, обґрунтування гігієнічних принципів раціональної організації повсякденної діяльності, методології прогнозування стану здоров'я та професійної придатності майбутніх медиків. Проблема формування здорового способу життя студентської молоді належить до мало розроблених сучасною наукою. Вона має міждисциплінарний науковий характер, вивчення якої належить до компетенції різних природничо-наукових (медицини, біології, антропології, фізіології та ін.), суспільних і гуманітарних (філософії, соціології, економіки, психології, педагогіки та ін.) дисциплін.

Таким чином, актуальність проблеми здорового способу життя особистості, відсутність цілісного дослідження проблеми і власне зацікавлення як викладача медичного університету зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: **«Формування здорового способу життя у студентів медичних закладів вищої освіти»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Тема дисертаційного дослідження входить до плану науково-дослідницької роботи кафедри медичної інформатики Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького як складова комплексної наукової проблеми «Організація та управління інформаційними процесами моніторингу і

контролю у медицині» (державний реєстраційний номер 0119U100174) та плану науково-дослідницької роботи кафедри загальної педагогіки та дошкільної освіти Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка як складова комплексної наукової проблеми «Українська освіта у контексті європейських інтеграційних процесів» (державний реєстраційний номер 0108U007644)

Тему дисертації затверджено на засіданні вченої ради Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № 15 від 16.12.2010 р.), узгоджено на засіданні бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 3 від 29.03.2011 р.) та уточнено на засіданні вченої ради Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (протокол № 11 від 13.10.2022 р.).

Мета дослідження – проаналізувати сутність, зміст і чинники, які впливають на формування здорового способу життя студентів медичних закладів вищої освіти, обґрунтувати умови цього процесу та визначити критерії підвищення рейтингу здоров'я у системі цінностей студентів-медиків.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання дослідження**:

- здійснити ретроспективний аналіз проблеми виховання здорового способу життя у студентів медичних закладів вищої освіти;
- проаналізувати чинники, які сприяють або протидіють формуванню навичок здорового способу життя студентів-медиків;
- обґрунтувати умови, методи, форми та засоби виховання здорового способу життя у здобувачів медичної вищої освіти;
- дослідити ефективність використання мас-медіа та новітніх інформаційних технологій у формуванні навичок здорового способу життя студентів-медиків;
- розробити теоретичну модель удосконалення культури здорового способу життя студентів медичних закладів вищої освіти.

Об'єкт дослідження – освітній процес у медичних закладах вищої освіти.

Предмет дослідження – особливості, педагогічні умови та педагогічний інструментарій формування здорового способу життя у студентів медичних закладів вищої освіти.

Методи дослідження: *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння і систематизація наукової літератури для з'ясування конкретизації базових понять дослідження, ступеня розробленості проблеми, розкриття її теоретичних засад та понятійно-категоріального апарату; *емпіричні*: анкетування, тестування, спостереження (визначення рівнів, критеріїв та показників сформованості здоров'язбережувальної компетентності студентів-медиків в освітньому процесі), моделювання (побудова моделі формування культури здорового способу життя студентів-медиків), педагогічний експеримент (перевірка ефективності розробленої моделі формування культури майбутніх лікарів в освітньому процесі); *математичної статистики*: здійснення

закладів. *Сучасні здоров'язбережувальні технології*: монографія / за заг. ред. Ю.Д. Бойчука. Харків: «Оригінал», 2018. С. 453–459.

Праці апробаційного характеру

14. Лотоцька Л.Б. Сучасні тенденції у формуванні здорового способу життя студентами-медиками. *Матеріали науково-практичної конференції «Довкілля і здоров'я» (25–26 квітня 2013 року)*. Тернопіль: ТДМУ «Укрмедкнига», 2013. С. 105–106.

15. Lototska L., Blavatska O., Blavatskyj I. Current trend in the promotion of healthy lifestyles by medical students. *7th International Forum «Science & Technology day. Poland-East»*. April 17–19, 2013. Suwalki. 2013. P. 12.

16. Lototska L., Dudik-Lototska U. Research of consumption of energy drinks by students-physicians. *8th International Forum on Innovation Technologies for Medicine. December 4–6, 2014*. Suprasl, 2014. P. 19.

17. Лотоцька Л.Б., Блавацька О.Б. Мотивація в дистанційному навчанні. *Матеріали Всеукраїнської науково-методичної відеоконференції з міжнародною участю «Впровадження інноваційних технологій в медичну освіту: проблемно-орієнтоване навчання та віртуальні пацієнти» (22 квітня 2015 року)*. Запоріжжя: ЗДМУ, 2015. С. 90–92.

18. Лотоцька Л.Б. Психолого-педагогічні основи дистанційної освіти. *Матеріали Всеукраїнської науково-методичної відеоконференції з міжнародною участю «Впровадження інноваційних технологій в медичну освіту: проблемно-орієнтоване навчання та віртуальні пацієнти» (22 квітня 2015 року)*. Запоріжжя: ЗДМУ, 2015. С. 92–94.

19. Lototska L., Blavatska O., Blavatskyj I. Impact of the educational process in medical university on the student's health. *9th International Forum on Innovation Technologies for Medicine. December 3–5, 2015*. Suprasl, 2015. P. 23.

20. Lototska L., Blavatska O., Blavatskyj I. Impact of media-technologies on medical education and attitudes to video-games by medical students. *10th International Forum on Innovation Technologies for Medicine. November 7–9, 2016*. Warsaw, 2016. P. 19.

21. Лотоцька Л.Б. Педагогічні передумови формування ціннісного ставлення студентів вищих медичних навчальних закладів до здорового способу життя. *Medzinárodná vedecko-praktická konferencia «Inovativný výskum v oblasti vzdelávania a sociálnej práce» (10–11 marca 2017)*: zborník príspevkov. Sládkovičovo, 2017. P. 63–65.

22. Лотоцька Л.Б., Колач Т.С. Здоровий спосіб життя як важливий компонент формування особистості в студентів вищих медичних навчальних закладів. *International research and practice conference «Innovative technology in medicine: experience of Poland and Ukraine»: conference Proceedings, April 28–29, 2017*. Lublin, 2017. P. 188–191.

23. Лотоцька Л.Б., Колач Т.С. Якість життя як показник здоров'я збереженої компетенції студентів-медиків. *Сучасна система освіти і виховання: досвід минулого – погляд у майбутнє: матеріали міжнародної*

3. Лотоцька Л.Б., Лотоцька-Дудик У.Б., Закаляк Н.Р. Здоров'язберігаюче середовище як умова забезпечення фізичного, психічного та соціального благополуччя студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2015. Вип. 5К (61). С. 154–157.

4. Лотоцька Л.Б. Поширеність споживання енергетичних напоїв серед студентів медичного університету. *Нова педагогічна думка*. 2015. № 2 (82). С. 113–118.

5. Лотоцька Л.Б. Вплив навчального процесу на стан здоров'я студентів медичних ВНЗ. *Нова педагогічна думка*. 2016. № 1 (85). С. 90–95.

6. Лотоцька Л.Б. Пропаганда здорового способу та якості життя серед студентів вищих медичних навчальних закладів. *Нова педагогічна думка*. 2017. № 1 (89). С. 81–84.

7. Лотоцька Л.Б. Комплексний підхід реалізації політики формування здорового способу життя молоді в навчальних закладах. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2018. Вип. 61. Том 1. С. 85–89. http://www.pedagogy-journal.kpu.zp.ua/archive/2018/61/part_1/20.pdf.

8. Лотоцька Л., Лотоцька-Дудик У., Брейдак Ю. Trend in the development of orthorexia among medical students (Тенденції розвитку орторексії серед студентів-медиків). *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 32. Том 2. С. 159–164. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.2/32.214690>.

9. Лотоцька Л., Блавацька О. Пандемія COVID-19: вплив карантину на якість життя студентів-медиків. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 48. Том 2. С. 177–181. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/48-2-29>.

10. Лотоцька Л.Б., Лотоцька-Дудик У.Б., Крупка Н.О. Переваги та перепони у застосуванні онлайн навчання в медичній освіті. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип. 58. Том 1. С. 354–360. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/58-1-55>

Статті у закордонних наукових виданнях

11. Blavatska O., Lototska L., Blavatskyj I. Estimation of Stress Resistance of Medical Students in Lviv. *Value in Health*. 2014. Vol. 17, no. 7. A446. P. 115–124. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jval.2014.08.1189>

12. Лотоцька Л., Лотоцька-Дудик У., Брейдак Ю. Психічне здоров'я молоді в умовах військових конфліктів. *Viae Educationi: Studies of Education and Didactics*. 2022. Vol. 1. № 3. С. 54–61. DOI: <https://doi.org/10.15804/ve.2022.03.05>

Монографії, розділи монографій

13. Лотоцька Л.Б., Різничок С.В., Коляч Т.С. Технології організації здоров'язбережувального освітнього простору у вищих медичних навчальних

кількісної та якісної оцінки результатів дослідження і доведення достовірності висновків експерименту.

Наукова новизна і теоретичне значення дослідження полягають у тому, що *вперше*:

простежено наявність різноманітних підходів щодо трактування дефініції «здоров'я» як складного феномена глобального значення, що включає комплекс соціальних, економічних, біологічних, медичних аспектів; є об'єктом споживання, індивідуальною та суспільною цінністю, явищем системного характеру, динамічним, яке постійно взаємодіє з довкіллям (фізичним, соціальним, природним), а не тільки визначається відсутністю хворіб чи наявністю фізичних обмежень; *конкретизовано* сутність поняття «здорові університети» як загальноуніверситетський підхід у цілісному розумінні здоров'я; створення освітнього середовища та забезпечення організаційної культури, які сприятимуть здоров'ю, добробуту і сталості студентської спільноти, даючи змогу повно реалізувати власний потенціал; *теоретично обґрунтовано* педагогічну модель, структуровану для відображення взаємозв'язку фундаментальних принципів, процесів, результатів і перспектив у формуванні здорового способу життя студентської молоді медичних закладів вищої освіти (у ній акцентовано на доказах як фактах ефективності втручання для досягнення результату);

виявлено вплив самооцінки здоров'я студентів-медиків як інтегрального показника і мотиваційної детермінанти здоров'я на формування здорового способу життя; перехід від пріоритетів, орієнтованих на хвороби, профілактику захворювань і охорону здоров'я до концентрування уваги на фізичному, емоційному та соціальному добробуті;

досліджено взаємозв'язок різноманітних чинників, які зумовлюють високий бал у самооцінці здоров'я студентів або, навпаки, знижують його;

визначено психолого-педагогічні та соціальні передумови формування ціннісного ставлення сучасних студентів-медиків до здорового способу життя; психологічні особливості особистості студентів в умовах навчальної діяльності у медичних закладах вищої освіти; можливість і доцільність використання мас-медіа та новітніх технологій у формуванні навичок здорового способу життя здобувачів медичної освіти.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що наукові результати дисертаційного дослідження стали підґрунтям для оновлення змісту підготовки майбутніх лікарів з теоретичних дисциплін освітньо-професійних програм «Медицина» та «Громадське здоров'я». Основні положення дисертації були включені до лекційного курсу та тематики практичних занять при викладанні у медичних закладах вищої освіти навчальних дисциплін «Основи громадського здоров'я», «Профілактика, валеологія», «Формування здорового способу життя населення», «Управління якістю життя»; курсів «Організаційно-дидактичні особливості навчального процесу у закладі вищої освіти в галузі охорони здоров'я», «Компетентнісний підхід у вищій медичній освіті. Формування фахової компетентності студентів-медиків, лікарів і провізорів»,

«Сучасні інтерактивні та проблемно-орієнтовані технології навчання студентів щодо пошуку та використання доказової інформації».

Результати впроваджено в навчальну програму мультидисциплінарного циклу тематичного удосконалення «Педагогічні, психологічні та правові аспекти вищої медичної освіти» для науково-педагогічних працівників медичних закладів вищої освіти факультету післядипломної освіти у Львівському національному медичному університеті імені Данила Галицького (акт згідно протоколу № 5 від 20.12.2022 р.), лекційний матеріал та матеріали практичних занять з дисциплін «Основи громадського здоров'я», «Профілактика, валеологія», «Формування здорового способу життя населення» інституту якості освіти Харківського національного медичного університету (акт від 15.02.2023 р.).

Упровадження результатів дослідження. Основні результати дисертації впроваджено в освітній процес Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова (акт згідно з протоколом № 1 від 25.01.2021 р.), Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка (довідка № 111 від 26.01.23 р.), вищого приватного навчального закладу Львівський медичний фаховий коледж «Монада» (довідка № 833 від 31.01.2023 р.), Івано-Франківського національного медичного університету (акт від 15.02.2023 р.), Харківського національного медичного університету (акт від 15.02.2023 р.), Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського (довідка № 03-30/777 від 14.03.2023 р.).

Апробація результатів дослідження Основні положення, результати та висновки дисертації обговорювалися на міжкафедральному науковому семінарі з педагогічних спеціальностей Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка та були представлені на наукових конференціях різних рівнів, зокрема:

міжнародних: «Science & Technology day. Poland-East» (2013, Suwalki, Poland); 8th International Forum on Innovation Technologies for Medicine (2014, Suprasl, Poland); 9th International Forum on Innovation Technologies for Medicine (2015, Suprasl, Poland); 10th International Forum on Innovation Technologies for Medicine (2016, Warsaw, Poland); «Inovativny vyskum v oblasti vzdelávania a sociálnej práce» (2017, Sládkovičovo, Slovenská republika); «Innovative technology in medicine: experience of Poland and Ukraine» (2017, Lublin, Poland); «Сучасна система освіти і виховання: досвід минулого – погляд у майбутнє» (2017, Київ, Україна); «Modern methods, innovations and operational experience in the field of psychology and pedagogic» (2017, Lublin, Poland); «Modernization of educational system: world trends and national regularities» (2018, Kaunas, Lithuania); «Сучасні досягнення вітчизняних вчених у галузі педагогічних і психологічних наук» (2018, Київ, Україна); «XXI Century science. From theory to practice» (2018, Morrisville, USA);

всукраїнських: «Довкілля і здоров'я» (2013, Тернопіль); «Впровадження інноваційних технологій в медичну освіту: проблемно-орієнтоване навчання та віртуальні пацієнти» (2015, Запоріжжя); «Екологічні та гігієнічні проблеми

фундаментальними, так і освітньо-професійними програмами, інтегруючись між собою для забезпечення вищих результатів академічної освіти.

4. Проаналізовано просвітницьку та виховну роль мас-медіа у формуванні здорового способу життя студентів-медиків, спрямовану на поповнення і поглиблення ними власних знань. Це впливає на сприйняття суспільних норм, які лежать в основі здорового способу життя, а також здатність і бажання змінюватися. Інформація про здоровий спосіб життя в мас-медіа повинна бути адаптованою до особистості з метою проектування необхідної поведінки.

5. Розроблено теоретичну логічну модель, структуровану для зображення взаємозв'язку основоположних принципів, процесів, результатів і перспектив у формуванні здорового способу життя студентів медичних закладів вищої освіти. Результати оцінювання показників стану здоров'я, джерела даних та методи їх збору уможливають визначати стан здоров'я студентів-медиків; виокремлювати чинники, які впливають на формування здорового способу життя та прогнозувати наступні дії для позитивного врегулювання ситуації.

Отримані нами результати обґрунтовані й достовірні, базуються на використанні сучасної методології і методів, статистичній обробці. Вони повною мірою узгоджуються з даними інших авторів, що займалися питаннями зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя студентської молоді, водночас конкретизуючи та доповнюючи їх стосовно студентів медичних вишів. Виконана робота не охоплює всіх аспектів розв'язання проблеми формування здорового способу життя студентів медичних закладів вищої освіти, а тому вимагає їхнього подальшого поглибленого наукового опрацювання. Перспективу подальших досліджень убачаємо в подальшому вивченні чинників, які впливають на формування здорового способу життя не лише студентів-медиків, а й молодих лікарів, у тому числі лікарів-інтернів. Водночас проведена робота дає підстави рекомендувати вже сьогодні широке впровадження основних результатів наших досліджень у практику освітнього процесу ЗВО, що готують майбутніх медичних фахівців.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗА ТЕМОЮ ДОСЛІДЖЕННЯ

Праці, в яких опубліковані основні наукові результати

Статті у фахових наукових виданнях України

1. Лотоцька Л.Б. Вплив соціальних мереж на здоров'я студентської молоді. *Педагогічний. пошук.* 2012. № 4 (46). С. 19–22.
2. Лотоцька Л.Б., Лотоцька-Дудик У.Б., Закаляк Н.Р. Сучасні тенденції стану здоров'я студентів та формування засад здорового способу життя в умовах модернізації навчально-виховного процесу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт).* 2013. Вип. 7 (33). Том 1 (А – М). С. 284–290.

тривалість сну, регулярне займання спортом та добра успішність за період навчання; до другої – тютюнопаління, нераціональне харчування, вживання алкогольних й енергетичних напоїв, наркотиків, наявність стресових ситуацій. Виявлені фактори зумовлюють бал у самооцінці здоров'я студентів на 33,5 % (коефіцієнт детермінації), тоді як множинний коефіцієнт кореляції становить 0,58, що вказує на наявність зв'язку середньої сили між досліджуваними ознаками.

Проаналізовано тріаду: навчальне задоволення, показники успішності та стан здоров'я і виявлено, що ці важливі й суміжні аспекти розглядаються у взаємозв'язку дуже обмежено. Функціональний стан організму, розумова працездатність здобувачів вищої освіти залежать від адекватності навчального навантаження упродовж дня, тижня, семестру та року, обсягів освітньо-професійних програм і оптимальності навчального розкладу, курсу навчання, стану здоров'я та низки інших факторів. Гармонізація балансу стану здоров'я і освітнього процесу в медичному ЗВО, запровадження здоров'язбережувальних технологій упродовж усього терміну навчання є одним з пріоритетних завдань.

Вивчено зв'язок між навчальними програмами, технологіями підготовки та стресом для подальшого професійного становлення і діяльності лікаря. Наукові студії свідчать, що при вступі до медичних ЗВО психічне здоров'я майбутніх студентів-медиків порівняно зі здобувачами інших вишів є приблизно однаковим, проте з часом демонструє тенденцію до погіршення. Кожен курс супроводжується новими стресовими поштовхами, спричиненими ваганнями щодо правильності вибору професії. Для багатьох значна кількість навчального матеріалу першого року асоціюється з усвідомленням того, що його засвоїти повністю неможливо. Це суттєво впливає на самооцінку значної кількості студентів. Тому такий взаємозв'язок в освітньому процесі медичних закладів вищої освіти повинен розглядатися більш глибоко.

3. Обґрунтовано умови, методи, форми та засоби виховання здорового способу життя у студентів медичних закладів вищої освіти.

Установлено, що освіта сприяє підвищенню рівня знань про здоров'я, подолання та розв'язання проблем, що впливають на поведінку здоров'я, а освітні досягнення – на можливість успішного працевлаштування, підвищення матеріального благополуччя, самореалізацію, соціальний статус тощо.

Виокремлено і обґрунтовано нові диференційовані цілі медичної освіти: розуміння здоров'язбережувальних технологій, формування відповідальності за власне і суспільне здоров'я, підвищення самооцінки й впевненості у своєму потенціалі; розвиток особистісних і соціальних навичок, які сприяють добробуту й адаптації до повсякденної діяльності; створення здорового середовища вдома, у навчальній сфері та громаді.

Поведінкові моделі формування здорового способу життя, як правило, є універсальними й не акцентують зв'язки між індивідуальною поведінкою і контекстними впливами на здоров'я. Дослідження довело, що цілісні підходи до вдосконалення здоров'я у закладах вищої освіти повинні узгоджуватися як з

сфери життєдіяльності людини» (2023, Харків); «Актуальні питання педагогіки вищої медичної освіти» (2023, Харків).

Публікації. Результати дослідження відображено у 29 наукових публікаціях, з-поміж яких: 10 статей у фахових виданнях України, 2 статті в іноземних наукових виданнях, 1 – розділ монографії, 16 публікацій у збірниках наукових конференцій.

Особистий внесок здобувача. У публікаціях [23; 24; 25] авторів належать теоретичні положення, що основою діяльності з формування здорового способу життя студентів медичних ЗВО є вивчення питання їх здоров'язбережувальної поведінки; у [8; 9; 16; 28] – обґрунтовано вплив детермінант здоров'я на якість життя студентів-медиків, що спонукало до створення та розвитку «здорових університетів» для навчання, роботи і життя студентської молоді. У працях [2; 10; 17; 1919] охарактеризовано зв'язок між навчальним навантаженням здобувачів освіти та станом їх здоров'я за результатами самооцінки. Встановлено значущість результатів навчання, сталого психологічного впливу і ролі оцінки у підготовці студентів до клінічної практики, систем і методів оцінювання, які можуть впливати на стан їхнього здоров'я; у роботах [3; 11; 12] проаналізовано взаємозалежність фізичної, психічної та соціальної складових здоров'я студентів-медиків у сучасних освітніх умовах. Доведено вплив на формування здорового способу життя здобувачів освіти медіа-контенту та медіа-технологій [15; 19; 20; 24; 25]. Технологія становлення здоров'язбережувальної діяльності [13] студентів розглядається як один із напрямів модернізації навчання, що сприяє результативнішій професійній підготовці студентів-медиків у ЗВО.

Положення та ідеї, які належать співавторам публікацій, у матеріалах дисертації не використовуються.

Структура і обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел (246 найменувань, з них 122 іноземною мовою) та додатків. У дисертації подано 22 рисунки і 25 таблиць. Загальний обсяг дисертації становить 211 сторінок, із них – 176 сторінок основного тексту.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність і доцільність досліджуваної проблеми, розкрито зв'язок дисертаційної роботи з науковими програмами, планами, темами, визначено мету, основні завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, висвітлено наукову новизну та практичне значення отриманих результатів дослідження, наведено дані щодо їх апробації і впровадження, окреслено структуру й обсяг дисертації

У першому розділі «Сучасні тенденції формування засад здорового способу життя студентів» проаналізовано низку дефініцій здоров'я, запропонованих представниками різних наукових шкіл і напрямів. Такий перелік є далеко не повним, але навіть він уражає розмаїттям трактувань і

різномірністю ознак, використаних при виявленні сутнісних характеристик досліджуваного поняття.

Стверджено, що останнім часом акцент у збереженні й зміцненні здоров'я зміщується у бік активізації здоров'язбережувальної позиції особистості, опанування нею умінь і навичок здорового способу життя. На це орієнтований комплекс законодавчо-нормативного забезпечення, що має сприяти впровадженню та підтриманню здорового способу життя в Україні. Проте окремого законодавства, спрямованого на формування цієї парадигми, в нашій державі немає. Деякі правові норми зафіксовані у нормативно-правових актах, що належать до різних галузей законодавства.

Окреслено сукупність пізнавальних і соціальних навичок (комунікативних, міжособистісного спілкування, прийняття рішення, критичного мислення, розв'язання проблем, самоорганізації тощо), що визначають мотивацію і здатність людей на отримання доступу до інформації, яка сприяє формуванню здорового способу життя. Визначено, що означена проблема виходить за рамки вузької концепції медико-санітарної освіти й індивідуальної поведінки, орієнтованих на комунікації, також розглядаються екологічні, політичні та соціальні фактори, які визначають здоров'я.

Виокремлено проблеми формування позитивної мотивації навчально-пізнавальної діяльності у медичному ЗВО, зокрема проаналізовано стан мотивації перед вступом до нього; схарактеризовано динаміку її змін на різних курсах навчання; виокремлено умови, які сприяють формуванню у студентів позитивної мотивації до навчально-пізнавальної діяльності.

Установлено, що проблема формування здорового способу життя молоді є багатоаспектною і пов'язана з комплексом питань, а саме: забезпеченням оптимальних умов для навчання, праці, дозвілля, побуту, харчування, особистої гігієни, рухової активності, загартуванням, усуненням шкідливих звичок, які водночас сприяють і зростанню здорового організму, і збереженню здоров'я.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що недостатньо вивченим залишається питання формування професійних основ здорового способу життя студентів медичних закладів вищої освіти. Найчастіше предметом спеціальних досліджень є шляхи розв'язання цієї проблеми засобами фізичного виховання, проте серед широкого спектру нагальних завдань, нез'ясованими залишаються визначення критеріїв і показників здорового способу життя, обґрунтування основних заходів щодо його формування, мотивування до його збереження та зміцнення, а також своєчасного виявлення осіб, схильних до нездорового способу життя.

Дослідження доводять, що реалізація програми медичної освіти має бути пристосованою до когнітивних отримувачів, їх вікових груп, соціальних та культурних умов. Ефективне формування здоров'я повинно мати характеристики універсальності, а програма – базуватися на попередньому аналізі проблем спільноти. Культура спільноти, що впливає на поведінку людини, також залежить від так званого «стандарту здоров'я», тобто способу досягнення власних потреб у формуванні здорового способу життя.

ВИСНОВКИ

У дисертаційній роботі здійснено узагальнення проблеми формування здорового способу життя студентів медичних закладів вищої освіти та запропоновано новий підхід до її розв'язання через теоретичне обґрунтування відповідної педагогічної моделі, що дає підстави для формулювання таких **висновків**:

1. Узагальнення і аналіз результатів наукової психолого-педагогічних досліджень дали можливість виявити різноманітність підходів щодо визначення здоров'я як складного явища глобального значення, що включає комплекс соціальних, економічних, біологічних, медичних аспектів, що постійно взаємодіють з навколишнім середовищем. Виявлено мозаїчність структури знань студентів щодо формування здорового способу життя, їхні недостатню упорядкованість і взаємозв'язок. Ступінь вивченості проблем здорового способу життя студентської молоді у процесі навчання у медичних закладах вищої освіти є вкрай недостатнім, практично відсутні розробки у галузі визначення підходів щодо оптимізації перебігу адаптаційних процесів, обґрунтування принципів раціональної організації повсякденної діяльності, методології прогнозування стану здоров'я та професійної придатності здобувачів медичних закладів вищої освіти. Ці дослідження мають фрагментарний характер.

2. Установлено, що на формування здорового способу життя студентів медичних закладів вищої освіти впливає низка факторів, основними з яких є відсутність часу на підтримку здорового способу життя (33,6 %), високе навчальне навантаження (28,3 %); вплив довкілля (20,0 %); стреси (14,6 %); нерациональне харчування (14,1 %); брак коштів (12,3 %); відсутність комфортних умов проживання (12,3 %); низька сила волі (9,6 %); психологічний клімат у студентському колективі (7,1 %); поєднання навчання з роботою (5,4 %), низька якість медичної допомоги (2,5 %). Лише 35,8 % студентів намагаються вести здоровий спосіб життя.

Самооцінка як інтегральний показник і мотиваційна детермінанта здоров'я містить у собі оцінку не тільки наявності чи відсутності симптомів захворювання, але й фізичного, психічного та соціального добробуту, власних можливостей і якостей, усвідомлення життєвої перспективи. Дослідження показали, що психологічний дистрес, депресивні симптоми впливають на працездатність і самооцінку здоров'я більше, ніж хронічні захворювання чи матеріальний стан. Це, власне, і зумовлює важливість регулятивної функції самооцінки здоров'я. Водночас самооцінка фізичного і психічного стану є реальним показником здоров'я студентської молоді в медичних ЗВО.

На підставі багатофакторного кореляційно-регресійного аналізу оцінки значимості чинників ризику, що впливають на формування здорового способу життя студентів-медиків, виокремлено дві групи факторів: ті, які зумовлюють високий бал в самооцінці їхнього здоров'я; та ті, які, навпаки, спричиняють низькі значення аналізованого показника. До першої відносимо: благополучне матеріальне становище, факти перекушування поміж прийманнями їжі,

Таким чином, досліджено, систематизовано й проаналізовано репрезентативну базу наукових джерел, визначено необхідність розробки та впровадження у закладах освіти України, зокрема в галузі охорони здоров'я, навчально-дослідницьких проєктів із використанням набору методів критичного мислення людей. Проєкти такого характеру можуть відходити від чітко визначених оцінок нормативних програм навчального плану, зосереджуючи увагу на аналізі впливу медичної освіти, що зорієнтована на студентів, шляхом зображення трансформаційних змін, які відбуваються в оцінці розуміння стану здоров'я учасниками освітнього процесу (студентами і викладачами). Такий напрямок педагогічного процесу потребує альтернативних методів навчання, які сприяли б діалогу, критичному відображенню та соціальній трансформації, передбачали надання студентам доступу до різноманітної інформації і доказів, що є актуальними для питань, пов'язаних зі здоров'ям.

У другому розділі «**Аналіз проблеми формування здорового способу життя студентів-медиків в умовах сучасної освіти та новітніх технологій**» проаналізовано передумови та зміст, форми, напрями її формування і розвитку.

Відзначено необхідність збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, вказується на низку труднощів, зокрема, специфічність представленості цієї соціальної групи (терміни та форма навчання, спеціалізація), динаміку чинників ризику, їх залежність від регіональних умов. Результатом такої ситуації можна вважати фрагментарність наукових досліджень та відсутність єдиної комплексної програми. Досить проблематичним є встановлення особливостей соціально-гігієнічних і медико-біологічних характеристик, які безпосередньо впливають на стан здоров'я та його науково обґрунтованої педагогічної оцінки, визначення шляхів удосконалення формування здорового способу життя студентів-медиків.

Підкреслено, що для виявлення ефективних заходів формування здорового способу життя студентів-медиків, важливо встановити причиново-наслідкові зв'язки, зрозуміти, від чого залежить здоровий або нездоровий спосіб життя; чи впливають на їхню поведінку рівень доходу, освіта, сімейні чинники, релігійна приналежність, соціальні мережі тощо. Зокрема, з'ясовано, що працездатність і самооцінку здоров'я більше визначають психологічний дистрес, депресивні симптоми, аніж серйозні хронічні захворювання. Це, власне, і зумовлює важливість регулятивної функції самооцінки здоров'я.

Виявлено, що формування та збереження здоров'я студентів реалізується не лише через передачу знань, посилення мотивації і виховання ціннісного ставлення до нього, а й способом організації здорового способу життя у поєднанні з фізичним розвитком, дозволяям, родинними традиціями. Важливим в освітньому процесі медичного ЗВО є застосування здоров'язбережувальних технологій, які забезпечують гігієнічно оптимальні умови навчання; доцільну організацію освітнього процесу і фізичної активності поряд із педагогічними технологіями (як традиційного, так і особистісно-орієнтованого, проблемного

Вхідні
параметри

Діяльність

Результат

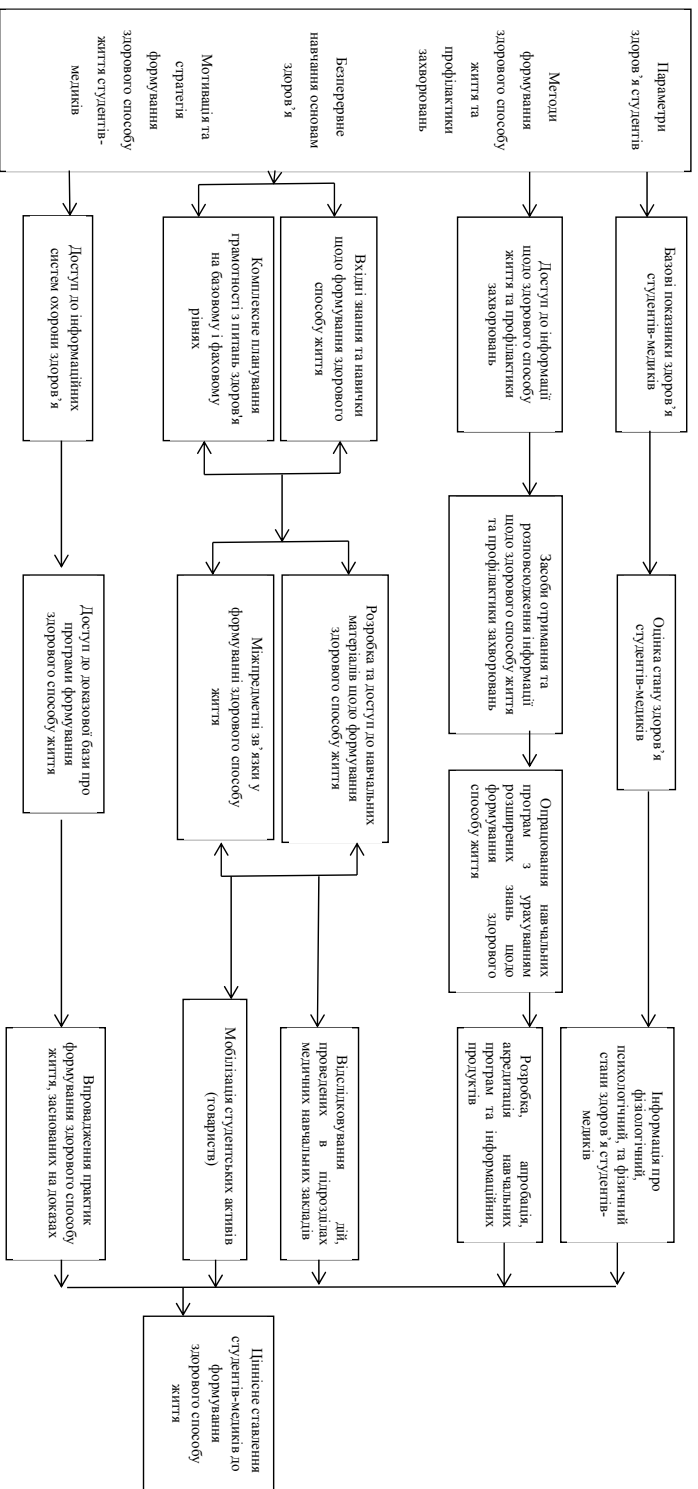


Рис. 1. Логічна модель формування здорового способу життя студентів медичних закладів вищої освіти.

навчання, розвитку критичного мислення тощо), застосовувані викладачами на заняттях і в позаурочній діяльності.

Позитивна динаміка змін стану здоров'я здобувачів освіти відбувається на тлі підвищення їх обізнаності в промоції здорового способу життя при впровадженні у навчальний процес засобів і методів збереження здоров'я. Це допомагає студентам якомога швидше пройти початковий етап адаптації з найнижчими енергетичними затратами (фізичними, психічними, духовними).

Наголошено, що з метою розуміння взаємозв'язку медичної підготовки і стресу у подальшій професійній діяльності лікаря, освітній процес, у ЗВО повинен розглядатися більш глибоко. Доведено, що у цьому контексті при вступі до ЗВО психічне здоров'я студентів-медиків порівняно зі студентами інших вишів є приблизно однаковим, однак погіршується з переходом на наступні курси, і супроводжується новими стресовими поштовхами, спричиненими ваганнями щодо вибору професії. Для багатьох значний обсяг навчального матеріалу першого року асоціюється з усвідомленням того, що його неможливо засвоїти повністю, і це суттєво впливає на попередню самооцінку. Хоча певний ступінь стресу є нормальною складовою медичної підготовки й може почасти бути стимулом, все ж не всі вважають стрес конструктивним. Через нього у більшості студентів з'являються відчуття страху, некомпетентності, провини, гніву, виникають психологічні і соматичні захворювання. Підвищені рівні стресу негативно впливають на опанування ними освітніх програм, перешкоджають концентрації уваги, прийняттю рішень і формуванню навичок, необхідних для навчання та професійного зростання.

Дослідження, спрямовані на виявлення джерел стресу серед майбутніх медиків, загалом вказують на такі аспекти: академічний тиск, соціальні питання та фінансові проблеми, частка яких коливається в діапазоні 25–75 %. Погіршення психічного здоров'я студентів, що зумовлюється посиленням психологічним пресингом, тривогою, депресією і навіть посттравматичним стресовим розладом є глобальним явищем. Зокрема екстремний перехід на онлайн-навчання мав неоднозначні результати і виявився стресовим фактором, особливо коли це було пов'язано зі збільшенням навчального навантаження.

Доведено, що сучасні мас-медіа є важливими науково-просвітньо-освітніми чинниками, які дають змогу студентській молоді поповнювати і поглиблювати знання. Це може вплинути на сприйняття соціальних норм, які складають основи здорового способу життя, та спроможність і бажання змінитися. Інформація у ЗМІ про здоровий спосіб життя має бути адаптованою до особистості і поведінки індивіда.

Отже, проведений аналіз свідчить про мозаїчність структури знань студентів щодо формування здорового способу життя, їхні недостатні упорядкованість і взаємозв'язок. Здобуті знання не виступають необхідним функціональним фактором для використання у повсякденній життєдіяльності, а студентам не вистачає пошуково-пізнавальної активності для їх поповнення і поглиблення за допомогою сучасних ЗМІ.

У третьому розділі **«Моделювання процесу формування здоров'язбережувальної поведінки студентів-медиків закладів вищої освіти»** встановлено значні відмінності в ефективності освітніх програм медичних закладів вищої освіти і проаналізовано чинники, які впливають на прогнозування здоров'язбережувальних технологій для студентів.

Доведено, що відбувся перехід від пріоритетів, орієнтованих на хвороби, профілактику захворювань та охорону здоров'я, до концентрування уваги на фізичному, емоційному, соціальному добробуті. Враховуючи складність практики зміцнення здоров'я та її багаторівневості, необхідні зусилля для розробки ефективних програм з урахуванням психологічних, організаційних, культурних, громадських, політичних факторів, які впливатимуть на здоров'я молоді.

Охарактеризовано моделі формування здорового способу життя для інтерпретації та прогнозування поведінки, пов'язаної зі здоров'ям, що дають змогу промоутеру здоров'я висувати гіпотезу щодо методу втручання у здоров'язбережувальну поведінку. Більшість теоретичних моделей формування здорового способу життя перебувають у симбіозі з іншими дисциплінами, зокрема педагогікою, психологією, соціологією та управлінськими науками. Розроблені моделі покликані забезпечити підтримку багаторівневих утручань, які даватимуть надійні результати та систематизуватимуть способи розуміння ситуацій й прогнозування результатів.

Установлено цілісні підходи до вдосконалення здоров'язбережувальних технологій у закладах вищої освіти, які узгоджуються з освітніми професійними програмами та інтегруються до них, що сприяє підвищенню ефективності навчання та розвитку цілісної особистості одночасно, використовуючи як освітні, навчальні, так і медичні програми. Отже, існує нагальна потреба у розробці, впровадженні й оцінці практик, які інтегрують збереження і зміцнення здоров'я студентів у навчальну діяльність для забезпечення більш ефективної академічної освіти.

Розроблено й структуровано теоретичну модель, з метою підвищення культури здоров'я. У ній презентовано взаємозв'язок основоположних принципів, процесів, результатів і перспектив у формуванні здорового способу життя студентів медичних закладів вищої освіти та передбачено такі компоненти: мета, передумови, діяльність, аудиторія, результати. Логічна модель представлена через вхідні дані (ресурси) та дії, що поєднані з іншими елементами. Підсумки, які описують взаємодію між ними, виділені у взаємопов'язаних блоках між компонентами (рис. 1).

Отже, пропонуючи модель для застосування та оцінюючи перспективи формування здоров'язбережувальних технологій в університетах, необхідно робити акцент на поєднанні навчального середовища й організованого дозвілля, що сприятиме поліпшенню і збереженню здоров'я, підтриманню добробуту, стійкості спільноти, уможливить досягнення максимального потенціалу такого симбіозу.