

УДК 159.922:378.091.12-056.22
DOI <https://doi.org/10.32782/2312-8437.54.2024-2.9>

ХАВУЛА Роман – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, Україна, індекс 82100 (romankhavula@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8240-0184>

КАЧМАР Тарас – аспірант кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, Україна, індекс 82100 (t.kachmar@gmail.com)

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ СУПРОВІД РОЗВИТКУ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. *Мета роботи.* У статті здійснено узагальнений огляд особливостей розвитку культури здоров'я студентів у закладах вищої освіти.

Методологія дослідження базується на методах науково-теоретичного вивчення: аналізу, синтезу, абстрагування, узагальнення, що дало змогу встановити специфіку напрямів, етапів та механізмів розвитку культури здоров'я в юнацькому віці.

Наукова новизна. Здійснено огляд науково-психологічної джерелознавчої бази з проблем психології здоров'я. Виявлено, що психологічне вивчення особливостей розвитку культури здоров'я студентів у закладах вищої освіти постає одним з домінуючих векторів наукового пошуку. Констатується, що здобувачу інформатизація освітнього простору вищих навчальних закладів відкриває широкі можливості для використання інноваційних пізнавальних і комунікативних технологій у процесі розвитку культури здоров'я. Систематизовано знання про найважливіші напрями, етапи та механізм психолого-педагогічного супроводу розвитку культури здоров'я в юнацькому віці.

Висновки. Розкрито мету психолого-педагогічного супроводу розвитку культури здоров'я студентів у закладах вищої освіти. Обґрунтовано доцільність включення в освітньо-професійну програму для підготовки практичних психологів бакалаврського рівня вищої освіти навчальних дисциплін «Психологія здоров'я», «Психологія здоров'я сім'ї» та «Психопрофілактика залежної поведінки». Оволодіння здобувачами вищої освіти знаннями, уміннями та навичками про здоровий спосіб життя є основою для розвитку загальних основ культури здоров'я. Вивчення сучасних психологічних досліджень дозволить здобувачам вищої освіти ознайомитися з фундаментальними детермінантами, що впливають на збереження здоров'я, різноманітністю підходів до розуміння чинників, що впливають на збереження та зміцнення психічного і фізичного здоров'я, стадіями формування здорових звичок. Сформульовано етапи діяльності з розвитку культури здоров'я студентів та запропоновано стадії реалізації психологічного супроводу культури здоров'я студентів у закладах вищої освіти.

Ключові слова: здоров'я, культура здоров'я, супровід, напрями супроводу, етапи супроводу, механізм супроводу, юнацький вік.

KHAVULA Roman – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor at the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (romankhavula@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8240-0184>

KACHMAR Taras – Postgraduate Student at the Department of Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (t.kachmar@gmail.com)

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL SUPPORT FOR THE DEVELOPMENT OF STUDENTS' HEALTH CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Abstract. Purpose of the work. *The article provides a generalized review of the features of the development of students' health culture in higher education institutions.*

The research methodology *is based on the methods of scientific and theoretical study: analysis, synthesis, abstraction, generalization, which made it possible to establish the specifics of the directions, stages and mechanisms of the development of health culture in adolescence.*

Scientific novelty. *A review of the scientific and psychological source base on the problems of health psychology is carried out. It is found that the psychological study of the features of the development of students' health culture in higher education institutions is one of the dominant vectors of scientific research. It is stated that the informatization of the educational space of higher educational institutions opens up wide opportunities for the applicant to use innovative cognitive and communicative technologies in the process of developing a culture of health. The knowledge about the most important areas, stages and mechanism of psychological and pedagogical support for the development of a culture of health in adolescence is systematized.*

Conclusions. *The purpose of psychological and pedagogical support for the development of a culture of health of students in higher educational institutions is revealed. The feasibility of including the educational and professional program for training practical psychologists of the bachelor's level of higher education in the academic disciplines "Health Psychology", "Family Health Psychology" and "Psychoprophylaxis of Addictive Behavior" is substantiated. The acquisition of knowledge, skills and abilities about a healthy lifestyle by higher education applicants is the basis for the development of the general foundations of a culture of health. The study of modern psychological research will allow higher education students to become familiar with the fundamental determinants that affect health preservation, the variety of approaches to understanding factors that affect the preservation and strengthening of mental and physical health, and the mechanisms for forming healthy habits. The stages of activity for the development of students' health culture are formulated and the stages of implementation of psychological support for students' health culture in higher education institutions are proposed.*

Key words: *health, health culture, support, areas of support, stages of support, support mechanism, adolescence.*

Постановка проблеми. Актуальність проблеми розвитку культури здоров'я студентів у закладах вищої освіти зумовлена складними реаліями, в яких перебуває сучасна Україна. Війна та її наслідки актуалізують необхідність не лише зміцнення фізичного здоров'я молоді, але й формування психологічної стійкості, здатності до самоорганізації та підтримання здорового способу життя в умовах кризи. Мілітаризація освіти, яка включає додаткові акценти на громадянське виховання, підготовку до надзвичайних ситуацій та формування патріотичної свідомості, потребує інтеграції цих аспектів у стратегії збереження та розвитку здоров'я студентів. Сучасні соціально-економічні умови та стрімкий розвиток технологій висувають нові вимоги до молоді, зокрема до її здатності зберігати та зміцнювати власне здоров'я. У закладах вищої освіти саме студентська молодь є найбільш вразливою категорією через інтенсивність навчального процесу, психоемоційне навантаження та недостатню увагу до розвитку здорового способу життя. На жаль, традиційна система освіти часто не забезпечує належного рівня культури здоров'я, що проявляється у зниженні фізичного, психічного і соціального благополуччя студентів. Це зумовлює необхідність системного підходу до створення умов для розвитку

особистості, що включає ефективний психолого-педагогічний супровід. Розробка напрямів, етапів і механізмів психолого-педагогічного супроводу є важливим кроком до створення цілісної системи формування культури здоров'я у закладах вищої освіти та дозволить створити умови для гармонійного розвитку особистості, здатної долати стреси, залишатися соціально активною і адаптуватися до викликів часу.

Аналіз досліджень. Розвиток культури здоров'я студентів є багатогранним завданням, яке вимагає міждисциплінарного підходу, інтеграції педагогічних, психологічних і соціальних впливів. Провідною тенденцією сучасних психологічних досліджень є вивчення здоров'я людини крізь призму духовних цінностей студентської молоді у сучасному українському суспільстві (Бліхар, 2018); психології проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку (Гриньова, 2018); духовного, особистісного і тілесного вимірів (Савчин, 2019); особливостей взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю (Джабарова, 2020); теоретичних і методичних основ виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи (Довгань, 2018); засад психологічного благополуччя в закладах освіти (Артеменко, 2018); основ психоемоційного здоров'я студентів (Кічук, 2021); компонентів структури здоров'я в юнацькому віці (Хавула, Качмар, 2023). Попри наявність значної кількості досліджень у галузі здоров'язбережувальної педагогіки та психології, не досить вивченими залишаються напрями, етапи та механізми реалізації цього процесу саме в умовах вищої освіти. Аналіз наукових джерел свідчить, що розвиток культури здоров'я студентів є багатовимірним процесом, який потребує комплексного підходу. Однак, зважаючи на виклики, пов'язані з війною та мілітаризацією освіти, виникає необхідність оновлення наявних підходів та механізмів, інтеграції кризових та адаптаційних стратегій у систему психолого-педагогічного супроводу.

Мета статті – розкрити особливості розвитку культури здоров'я студентів у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Психолого-педагогічне забезпечення розвитку культури здоров'я студентів вимагає створення унікального освітнього середовища у закладах вищої освіти, зосередженого на психологічному благополуччі. Це створює умови для ефективної реалізації процесу супроводу та позитивного впливу на нього. Особливого значення набуває інформаційний аспект освітнього процесу, оскільки інформація є ключовим стратегічним ресурсом сучасного суспільства. Інформатизація освітнього простору вищих навчальних закладів відкриває широкі можливості для використання інноваційних пізнавальних і комунікативних технологій у процесі розвитку культури здоров'я, змінюючи акценти особистісного розвитку з технократичного підходу на орієнтацію на здоров'я. Інформаційно-освітнє середовище закладу вищої освіти розглядається у двох вимірах. Перший – це освітнє середовище університету, яке формується в процесі психолого-педагогічної взаємодії учасників освітнього процесу, визначене педагогічними нормами та специфікою комунікаційних відносин. Другий – це освітній простір університету, в межах якого здійснюється навчальна діяльність. Поєднання цих складників дозволяє трактувати інформаційно-освітнє середовище як динамічну систему, де суб'єкти освітнього процесу активно взаємодіють між собою.

У процесі психолого-педагогічного супроводу розвитку культури здоров'я студентів у закладах вищої освіти доцільно впроваджувати «Розвивальну програму, спрямовану на зміцнення психоемоційного здоров'я», розроблену українським психологом А.В. Кічуком. Розроблена програма передбачає реалізацію трьох модулів: модулю самопізнання, пізнання «Я»; модулю рефлексії деструктивних настанов; модулю, змістове наповнення якого передбачає моделювання нових когнітивних і поведінкових партнерів самопроєктування. Запропонована вченим розвивальна система складається з комплексу взаємопов'язаних заходів, що забезпечує системний і цілісний вплив на активізацію емоційно-когнітивних ресурсів здобувачів освіти через актуалізацію та розвиток психологічних механізмів (таких як ідентифікація, емоційна саморегуляція, рефлексія, емпатія, наслідування, психічне зараження), які забезпечують позитивну динаміку психоемоційного здоров'я особистості. Такий комплексний підхід допомагає студентам не тільки зміцнити своє психоемоційне здоров'я, але й активно формувати навички для досягнення гармонії в особистому житті та професійному середовищі (Кічук, 2021, с. 375).

На основі теоретичного та емпіричного дослідження було визначено ключові напрями розвитку культури здоров'я у закладах вищої освіти. Зокрема, важливим складником цього

процесу є інтеграція психолого-педагогічного супроводу в освітній процес за допомогою таких обов'язкових та вибіркових освітніх компонентів освітньої програми: «Безпека життєдіяльності», «Основи фізичної культури та здорового способу життя», «Психологія здоров'я», «Психологія здоров'я сім'ї» та «Психопрофілактика залежної поведінки».

1. Перший напрям включає розвиток загальних основ культури здоров'я, який доцільно реалізовувати в процесі вивчення таких дисциплін: «Безпека життєдіяльності» та «Основи фізичної культури та здорового способу життя». Зазначені дисципліни забезпечують формування у студентів свідомого ставлення до власного здоров'я; отримання знань, які допомагають ідентифікувати ризики, планувати та реалізовувати заходи для забезпечення безпечних і здорових умов праці, навчання та життя; формування усвідомленої потреби в регулярній фізичній активності, раціональному харчуванні, збереженні психоемоційної рівноваги; оволодіння психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини та формування базових навичок здорового способу життя. Студенти зможуть оволодіти техніками фізичних вправ, спрямованих на підтримку здоров'я і профілактику захворювань, ефективно взаємодіяти у команді під час вирішення питань безпеки чи проведення спортивно-оздоровчих заходів та сформуванню вміння діяти в умовах надзвичайних ситуацій, надавати першу медичну допомогу та виконувати евакуаційні заходи, що особливо актуально в умовах повномасштабної війни.

2. Другий напрям включає розвиток та формування психологічних основ культури здоров'я. В освітньо-професійну програму для підготовки практичних психологів бакалаврського рівня вищої освіти доцільним є впровадження таких навчальних дисциплін: «Психологія здоров'я» та «Психологія здоров'я сім'ї». Вивчення виокремлених дисциплін спрямоване на формування у студентів цілісного розуміння феномену здоров'я, його структури (духовного, морального, соціального, психічного, психологічного і тілесного складників (Савчин, 2019)), фундаментальних чинників здоров'я людини, а також практичних навичок підтримки та зміцнення здоров'я як особистості, так і сімейної системи загалом. Очікуваними результатами навчання є сформоване вміння орієнтуватися у фундаментальних детермінантах, що впливають на збереження здоров'я; теоретичних і практичних проблемах поглиблення розуміння багатомірного феномену здорового способу життя; вміння стимулювати відповідальність за своє здоров'я; оволодіння навичками формування прагнення до здорового способу життя та навичками міжособистісної взаємодії. В процесі вивчення дисципліни «Психологія здоров'я сім'ї» студенти аналізують чинники, які сприяють формуванню здорового психологічного клімату в сім'ї, аналізують причини виникнення стресових ситуацій та методи їх подолання. Особливу увагу слід приділяти використанню сучасних психотехнік, які сприяють формуванню вмінь налагоджувати спілкування, проявляти емпатію та розуміння у складних і значущих життєвих ситуаціях. Крім того, студенти вивчають основні принципи створення психологічно здорового сімейного мікроклімату та умови створення психологічно здорової сім'ї. В процесі навчання майбутні фахівці здобувають здатність ідентифікувати перші ознаки конфліктів і криз у сім'ї, розробляти ефективні стратегії їх вирішення, а також створювати умови для конструктивного спілкування та розвитку гармонійних взаємин між членами родини. Отримані знання дозволяють застосовувати ці підходи в реальних ситуаціях, сприяючи покращенню якості життя та зміцненню добробуту сімей. У процесі розвитку культури здоров'я студентів здобувачі можуть використовувати свої знання для зміцнення гармонійних сімейних взаємин, профілактики та конструктивного вирішення конфліктів, психологічного супроводу у складних життєвих ситуаціях та підтримки членів сім'ї, які переживають фізичні чи емоційні труднощі. Таким чином, впровадження дисциплін «Психологія здоров'я» та «Психологія здоров'я сім'ї» у навчальний процес не лише сприяє професійному становленню майбутніх психологів, розвиває у студентів важливі навички і вміння, що необхідні для ефективної взаємодії у сімейному середовищі, а й забезпечує підвищення рівня культури здоров'я серед студентів, формуючи у них відповідальність за власне життя та життя оточуючих.

3. Формування психолого-медико-соціальних засад культури здоров'я реалізується через вивчення дисципліни «Психопрофілактика залежної поведінки», яка спрямована на забезпечення майбутніх практичних психологів теоретичними знаннями про психопрофілактику залежної поведінки та практичними навичками з профілактики і надання психологічної допомоги людям із залежною поведінкою. Програмними результатами навчання дисципліни

є вміння визначати, аналізувати та пояснювати види та особливості психологічних залежностей (адикцій), ідентифікувати психологічні проблеми та пропонувати шляхи їх профілактики; пропонувати власні способи профілактичної роботи та психологічної допомоги за різних видів адикцій у процесі професійної діяльності, приймати та аргументувати власні рішення щодо їх розв'язання; складати та реалізовувати план консультативного процесу з урахуванням специфіки запиту та індивідуальних особливостей клієнта, встановлювати ефективність власних дій; використовувати профілактичні та корекційні прийоми у ситуації хімічної залежності. Впровадження дисципліни «Психопрофілактика залежної поведінки» сприяє формуванню у студентів цілісного бачення феномену залежної поведінки та шляхів її попередження. Здобувачі вищої освіти вчать приймати обґрунтовані рішення в умовах професійної діяльності, розробляти індивідуальні програми підтримки та консультування клієнтів, що сприяє не лише професійному розвитку майбутніх психологів, а й поширенню культури здоров'я у суспільстві.

Досліджуючи та аналізуючи наукову, історичну літературу з психології та педагогіки щодо репрезентованого питання, нами сформульовано *етапи діяльності* з розвитку культури здоров'я студентів, а саме: планування мети; виконання мети; затвердження мети; збагачення мети. На першому етапі розвитку культури здоров'я студентів основна увага зосереджується на визначенні головної мети освітньої діяльності – сприянні особистісному зростанню у сфері збереження та зміцнення здоров'я. На цьому етапі важливо виконати такі завдання: забезпечення професорсько-викладацького складу методичним, дидактичним аспектами предметного навчання з позиції розвитку культури здоров'я студентів, а також визнання цілей збереження здоров'я та розвитку здоров'я керівництвом вишу як основоположних у процесі навчання студентів, включення критеріїв розвитку культури здоров'я студентів до системи менеджменту якості вищої освіти. До критеріїв складників здоров'я М.В. Савчин відносить «духовне, моральне, соціальне, психічне, психологічне та тілесне здоров'я» (Савчин, 2019, с. 128). Другим етапом розвитку культури здоров'я студентів є виконання мети, що включає активні комунікативні взаємини з питань розвитку культури здоров'я студентів у процесі предметного навчання, виховної та самостійної роботи. На цьому етапі вирішуються такі завдання, як реалізація розробленої програми психолого-педагогічного супроводу розвитку культури здоров'я студентів; конструювання кожним студентом індивідуальної моделі (системи) діяльності щодо збереження та зміцнення здоров'я та самоконтроль досягнутих результатів. Затвердження мети як третього етапу розвитку культури здоров'я студентів характеризується розвитком сформованої культури здоров'я як інтегративної якості особистості з наявністю інших якостей особистості, які забезпечать подальший саморозвиток у сфері збереження та зміцнення здоров'я студента, випускника, спеціаліста протягом усього життя. Основним завданням, яке вирішується на цьому етапі, є проведення психологічного моніторингу підсумкового рівня сформованості культури здоров'я студентів. Збагачення мети як четвертого етапу розвитку культури здоров'я студентів характеризується узагальненням результатів експерименту, систематизацією та обробкою матеріалів дослідження. Основними завданнями четвертого етапу є: виявлення резервів підвищення якості освіти, що сприяє збереженню та зміцненню здоров'я (оцінка та аналіз наявних можливостей для покращення освітнього процесу, зокрема тих, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я студентів, що передбачає виявлення чинників, які можуть підвищити ефективність освітніх програм у контексті розвитку культури здоров'я); виявлення перспективних напрямів покращення процесу розвитку культури здоров'я студентів (формування пропозицій щодо удосконалення та оптимізації процесу розвитку культури здоров'я студентів, виявлення інноваційних підходів, що дозволяють зміцнити загальну культуру здоров'я в освітніх установах).

Механізм психолого-педагогічного супроводу розвитку культури здоров'я студентів у закладах вищої освіти передбачає реалізацію у кілька стадій (адаптаційної, мотиваційно-ціннісної, діяльнісної, рефлексивно-креативної), кожна з яких має свою психологічні особливості.

Адаптаційна стадія передбачає збереження здоров'я в інформаційно-освітньому середовищі закладу вищої освіти і досягнення психологічного благополуччя, яке зумовлене відсутністю тривожності, страху, фрустрації, стресів та станом захищеності і комфорту. За успішної навчальної адаптації мінімізуються негативні чинники взаємодії суб'єктів навчально-виховного процесу і підвищується мотивація до навчання.

Мотиваційно-ціннісна стадія передбачає формування ціннісних орієнтацій, а саме цінності здоров'я, навчальної мотивації, світоглядної позиції на розвиток культури здоров'я, навчання основ здоров'язбереження, засвоєння актуальної наукової інформації та формування сучасних уявлень про культуру здоров'я. Для актуалізації цінностей здоров'я необхідно наповнювати інформацію особистісним ціннісним сенсом, сприяти рефлексії, самопізнанню, самоактуалізації, надавати пріоритет знанням про цінності сучасної молоді та ролі культури здоров'я у професійній діяльності і створенні сім'ї.

Діяльнісна стадія характеризується розвитком діяльнісного компонента культури здоров'я в юнацькому віці, а саме формуванням навичок культури здоров'я, стресостійкістю, навчанням особливостей своєї культури здоров'я і світової культури здоров'я, розвитком здатності до антиципації та забезпечується проведенням практичних занять у процесі багаторазового повторення практичних навичок вирішення проблемних питань збереження здоров'я молоді.

Останньою стадією в психолого-педагогічному супроводі розвитку культури студентів є *рефлексивно-креативна стадія*, що характеризується розвитком рефлексивного та креативного компонентів культури, а саме створенням індивідуального внутрішнього алгоритму розвитку культури здоров'я, фундаментом якого є духовна культура, самосвідомість, толерантність, здатність до ефективних дій у нестандартних ситуаціях. На цій стадії відбувається розвиток стійких здоров'язберігаючих мотивів, самоконтролю, самокорекції у сфері культури здоров'я, адекватної рефлексивної позиції, творчого підходу в процесі розвитку культури здоров'я.

Стадії реалізації психологічного супроводу забезпечуються науково обґрунтованими методами та засобами формування та сприятимуть розвитку структурних компонентів культури здоров'я за умови підвищення рівня якості знань після кожної успішної стадії.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, розвиток культури здоров'я у студентів є системним і цілеспрямованим процесом, що здійснюється у спеціально організованому інформаційно-освітньому середовищі та базується на психолого-педагогічному підході. Основною метою цього процесу є набуття студентами особистісних якостей, які сприятимуть розвитку їхніх знань, умінь та навичок збереження та зміцнення здоров'я. Виокремлені основні напрями розвитку культури здоров'я у закладах вищої освіти, а саме: розвиток основ культури здоров'я, розвиток психологічних основ і формування культури здоров'я та формування психолого-медико-соціальних засад культури здоров'я, які необхідно забезпечувати викладанням таких дисциплін: «Безпека життєдіяльності», «Основи фізичної культури та здорового способу життя», «Психологія здоров'я», «Психологія здоров'я сім'ї» та «Психопрофілактика залежної поведінки». Засвоєння пропонуваніх обов'язкових та вибіркових компонентів освітньо-професійної програми допоможе здобувачам вищої освіти сформувати усвідомлене ставлення до власного фізичного та психічного благополуччя, оволодіти навичками саморегуляції та профілактики залежностей, ефективно планувати заходи зі збереження здоров'я в особистому та професійному житті. Сформульовано етапи діяльності з розвитку культури здоров'я студентів, а саме: планування мети; виконання мети; затвердження мети; збагачення мети. Запропоновано стадії реалізації психологічного супроводу культури здоров'я студентів у закладах вищої освіти. В процесі психолого-педагогічного супроводу у студентів формується культура здоров'я, метою якої є збереження та зміцнення здоров'я за допомогою удосконалення механізмів збільшення адаптаційних резервів на організаційному, психологічному і соціальному рівнях, а також активного використання технологій, які допомагають зберігати здоров'я.

Перспективами подальших досліджень є розробка концепції формування культури здоров'я та емпіричне дослідження психолого-педагогічних особливостей культури здоров'я в юнацькому віці.

Література

- Артеменко Т.Б. Засади психологічного благополуччя в закладах освіти. Київ. 2018. 264 с.
- Бліхар М.П. Духовні цінності студентської молоді в сучасному українському суспільстві : дис. ... канд. соціолог. наук : 22.00.04. Львів. 2018. 271 с.
- Гриньова О.М. Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ : НДУ ім. М. Драгоманова. 2018. 465 с.
- Джабарова Л.В. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю : дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна. 2020. 261 с.

- Довгань Н.Ю. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи : дис. д-ра пед. наук : 13.00.07, 13.00.02. Інститут проблем виховання Національної академії педагогічних наук України, Київ, 2018. 576 с.
- Кічук А.В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів : монографія. Ізмаїл : СМІЛ, 2020. 268 с.
- Савчин М.В. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : ПП «Посвіт», 2019. 232 с.
- Хавула Р.М., Качмар Т. Психологічний аналіз компонентів структури здоров'я в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. Видавничий дім «Гельветика», 2023. Вип. 52. С. 62–67. <https://doi.org/10.32782/2312-8437.52.2023-2.8>.

References

- Artemenko, T.B. (2018). *Zasady psykholohichnoho blahopoluchchia v zakladakh osvity [Principles of psychological well-being in educational institutions]*. Kyiv [in Ukrainian].
- Blikhar, M.P. (2018). Dukhovni tsinnosti studentskoi molodi v suchasnomu ukrainskomu suspilstvi [Spiritual values of student youth in modern Ukrainian society]. *Candidate's thesis*. Lviv [in Ukrainian].
- Hrynova, O.M. (2018). Psykholohiia proektuvannia zhyttievoho shliakhu osobystistiu yunatskoho viku [Psychology of designing a life path by a young person]. *Doctor's thesis*. Kyiv: NDU im. M. Drahomanova [in Ukrainian].
- Dzhabarova, L.V. (2020). Osoblyvosti vzaiemozv'iazku psykholohichnoho blahopoluchchia z osobystisnoiu ta sotsialnoiu identychnistiu [Peculiarities of the relationship between psychological well-being and personal and social identity]. *Candidate's thesis*. Kharkiv: KhNU im. V.N. Karazina [in Ukrainian].
- Dovhan, N.Yu. (2018). Teoretychni i metodychni osnovy vykhovannia fizychnoi kultury studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv u protsesi pozaaudytornoj sportyvno-masovoi roboty [Theoretical and methodological foundations of physical education of students of higher educational institutions in the process of extracurricular sports and mass work]. *Doctor's thesis*. Kyiv: Instytut problem vykhovannia Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy [in Ukrainian].
- Kichuk, A.V. (2020). *Osobystisni osoblyvosti psykhoemotsiinoho zdorov'ia studentiv [Personal characteristics of students' psycho-emotional health]*. Izmail: SMIL [in Ukrainian].
- Savchyn, M.V. (2019). *Zdorov'ia liudyny: dukhovnyi, osobystisnyi i tilesnyi vymiry [Human health: spiritual, personal and physical dimensions]*. Monohrafiia – Monograph. Drohobych: Posvit [in Ukrainian].
- Khavula, R.M., & Kachmar, T. (2023). Psyhologichnyj analiz komponentiv struktury zdorov'ja v junac'komu vici [Psychological analysis of the components of the health structure in youth]. *Problemy gumanitarnykh nauk. Serija: Psyhologija*. Vydavnychyj dim «Gel'vetyka» – *Problems of the Humanities. Series: Psychology*. Helvetica Publishing House. Issue 52, 62–67. <https://doi.org/10.32782/2312-8437.52.2023-2.8> [in Ukrainian].