

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА
ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Пересьолов Даніїл
студента групи ФіРб-1-21-4.0д

**ЗМІСТОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВОГО
СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСІБ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ**

бакалаврська робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри
спорту та фітнесу

Науковий керівник

к.н.ф.в., доцент
Іваненко Г.О.

Протокол засідання кафедри

« ____ » _____ 2025р.

Київ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ОСІБ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	
1.1. Поняття та значення здорового способу життя у першому зрілому віці	6
1.2. Основні складові здорового способу життя: фізична активність, харчування, психічне здоров'я.....	11
1.3. Роль профілактичних заходів та медичного контролю	16
Висновок до першого розділу	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	
2.1. Методи дослідження.....	22
2.2. Організація дослідження.....	23
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ОСІБ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ	
3.1. Впровадження фізичних вправ у повсякденне життя: рекомендації та поради	24
3.2. Формування раціональних харчових звичок.....	30
3.3. Збереження психічного здоров'я та стрес-менеджмент.....	35
3.4. Соціальна взаємодія як складова здорового способу життя	39
Висновки до третього розділу.....	48
ВИСНОВКИ	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	52
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Актуальність. Сьогодні питання здорового способу життя (ЗСЖ) набувають все більшої популярності в суспільстві, зокрема серед осіб першого зрілого віку (20–35 років) [16]. Це зумовлено зростанням усвідомлення впливу способу життя на загальний стан здоров'я, рівень працездатності та тривалість життя. У цьому віковому періоді відбувається формування ключових звичок і поведінкових патернів, які впливають на якість життя у майбутньому [11].

Збалансоване харчування, регулярна фізична активність, ефективне управління стресом, відмова від шкідливих звичок і підтримання психоемоційного благополуччя є основними складовими здорового способу життя [11]. Проте реалізація цих компонентів залежить не лише від індивідуальної мотивації, але й від доступності інформації, соціального середовища та рівня освіченості.

Вивчення змістовних характеристик складових ЗСЖ осіб першого зрілого віку полягає у необхідності розробки ефективних підходів до популяризації здорових звичок і створення умов для їх підтримки. Особливе значення це має в умовах урбанізованого середовища, де стрес, малорухливий спосіб життя та неправильне харчування стають типовими факторами ризику. Водночас, інноваційні методи, такі як цифрові додатки, освітні програми та соціальні ініціативи, відкривають нові можливості для стимулювання здорового способу життя серед молодих дорослих [19].

Здоровий спосіб життя у осіб першого зрілого віку відіграє вирішальну роль у профілактиці хронічних захворювань, підвищенні продуктивності праці та зміцненні соціального капіталу [11]. Тому дослідження змістовних характеристик складових ЗСЖ є надзвичайно важливим для забезпечення фізичного, соціального і психологічного благополуччя цієї вікової групи.

Мета дослідження - охарактеризувати змістовні характеристики складових здорового способу життя осіб першого зрілого віку та визначити підходи до їх популяризації.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні основи та концептуальні підходи до визначення здорового способу життя.
2. Охарактеризувати основні складові ЗСЖ та їх вплив на осіб першого зрілого віку
3. Визначити фактори, що впливають на формування здорового способу життя в умовах сучасного суспільства.
4. Розробити рекомендації для популяризації ЗСЖ серед осіб першого зрілого віку.

Об'єкт дослідження - процес формування здорового способу життя осіб першого зрілого віку.

Предмет дослідження - змістовні характеристики складових здорового способу життя: харчування, фізична активність, управління стресом, соціальна активність.

Методи дослідження:

1. **Аналіз літератури** – для вивчення сучасних підходів до здорового способу життя.
2. **Соціологічне опитування** – для збору даних про рівень обізнаності осіб першого зрілого віку щодо складових ЗСЖ.
3. **Метод порівняння** – для аналізу впливу різних компонентів ЗСЖ на здоров'я людини.
4. **Методи статистичної обробки даних** – для аналізу результатів опитувань і досліджень.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм популяризації здорового способу життя, проведення освітніх заходів, а також створення рекомендацій для

індивідуального планування здорового способу життя. Це сприятиме підвищенню якості життя та зміцненню здоров'я осіб першого зрілого віку.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ОСІБ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

1.1. Поняття та значення здорового способу життя у першому зрілому віці

Здоров'я нації є важливим індикатором її соціального та економічного розвитку, а стан здоров'я дітей визначає перспективи майбутнього. За даними, близько 75% захворювань у дорослому віці формуються через умови життя в дитинстві. Науковці стверджують, що здоров'я у зрілому віці потрібно здобувати власними зусиллями [3, 7]. Більш тривале життя було б можливим за умови дбайливого ставлення до організму. Для збереження здоров'я необхідні ґрунтовні знання, сильна мотивація та сила волі.

Сьогодні проблема здорового способу життя серед молоді набула масштабів глобальної загрози. Це вимагає усвідомлення суспільством важливості поняття "здоровий спосіб життя". На державному рівні поступово зростає увага до профілактики, підтримки та відновлення здоров'я, що передбачає підвищення обізнаності молоді про його цінність. Формування відповідального ставлення до власного здоров'я є ключовим завданням системи освіти [31].

В умовах сучасної України гострота проблем фізичного та психічного здоров'я підростаючого покоління підсилюється низкою факторів, таких як висока захворюваність серед молоді, зниження якості медичного обслуговування, екологічні проблеми та моральна криза. Дослідження показують, що лише 6% студентів зберігають здоров'я до завершення навчання у вишах, тоді як майже половина має функціональні відхилення, а від 40 до 60% страждають на хронічні захворювання. За період навчання 20-80% студентів отримують порушення в роботі 2-5 систем організму.

У сучасному світі проблема загроз здоров'ю розглядається як глобальна антропологічна криза, що має планетарний масштаб.

Український науковець О. І. Сибіль [7] наголошує, що це явище зумовлене порушенням природного біологічного закону: будь-який біологічний вид може зникнути, якщо умови його існування, до яких він адаптувався еволюційно, змінюються. Діяльність людства протягом XX і на початку XXI століть, на жаль, часто не лише не запобігала виникненню передумов таких криз, а й сприяла їхньому розвитку.

Здоров'я нині розглядається не лише як медичний, а як багатокomпонентний феномен, що охоплює біологічні, соціальні, економічні, філософські та духовні аспекти. Це явище системного характеру, яке динамічно взаємодіє з навколишнім середовищем. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я — це не лише відсутність хвороб, а стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Таким чином, воно виступає не лише як ресурс, а й як життєва мета [1].

Сучасна наука визначає чотири основні складові здоров'я: фізичне, психічне, соціальне та духовне [1]. Всі ці компоненти тісно пов'язані між собою, і їхня взаємодія формує загальний стан здоров'я [16].

- **Фізичне здоров'я** характеризується належним функціонуванням організму, здоровими звичками та дотриманням гігієни.
- **Психічне здоров'я** охоплює когнітивний розвиток, здатність до саморегуляції та позитивний емоційний стан.
- **Соціальне здоров'я** передбачає виконання соціальних ролей, відповідальність і здатність до інтеграції в суспільстві.
- **Духовне здоров'я** визначає цінності, життєві ідеали та гармонійне ставлення до себе й оточення.

Наукові дані свідчать, що здоров'я людини на понад 50% залежить від її способу життя, на 40% — від соціально-природних умов і спадковості, і лише 10% — від медичної допомоги. Це підкреслює важливість

формування здорових звичок і умов життя задля збереження індивідуального та суспільного здоров'я [7].

Основні елементи здорового способу життя включають [2]:

- **Продуктивну діяльність**, яка сприяє фізичному та психологічному задоволенню.
- **Збалансований режим праці й відпочинку**: правильний розпорядок дня забезпечує ритмічне функціонування організму, сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності.
- **Відмова від шкідливих звичок**: таких як куріння, вживання алкоголю та наркотиків, що негативно впливають на тривалість і якість життя, а також на здоров'я майбутніх поколінь.
- **Адекватна фізична активність**: регулярний рух допомагає розвивати опорно-руховий апарат, зміцнювати серцево-судинну систему, поліпшувати функції дихальної та нервової систем.
- **Раціональне харчування**: дотримання балансу між споживанням і витратами енергії, а також відповідність раціону фізіологічним потребам організму. Це особливо важливо для молоді, оскільки правильне харчування забезпечує ріст, формування організму і високу працездатність.
- **Особиста гігієна**: включає догляд за тілом, одягом, взуттям, а також дотримання розпорядку дня, що створює оптимальні умови для відновлення сил.
- **Загартування**: регулярне використання природних факторів (сонце, вода, повітря) допомагає організму адаптуватися до температурних змін, підвищує стійкість до хвороб, полегшує фізичні й психічні навантаження.

Дотримання цих принципів дозволяє зберегти фізичну активність, працездатність і життєвий тонус до похилого віку.

Перший зрілий вік (21–35 років) є періодом, коли організм людини досягає свого піку фізичного розвитку [2]. Це стосується як функціональної діяльності органів і систем, так і загальної фізичної працездатності. У цей час м'язова маса та сила досягають максимальної ефективності, серцево-судинна та дихальна системи функціонують найбільш продуктивно. Наприклад, здатність до аеробної роботи, визначена показником максимального споживання кисню (VO_{2max}), зазвичай найвища в цьому віковому проміжку [14].

Водночас розпочинаються поступові процеси старіння. Зокрема, після 25 років можна спостерігати зниження щільності кісткової тканини, якщо не забезпечити належний рівень фізичної активності та споживання кальцію. Для жінок цей період також є важливим з точки зору репродуктивного здоров'я: до 30–35 років фертильність є найвищою, після чого вона починає поступово знижуватись [29].

У першому зрілому віці завершується формування особистості, зокрема професійної та соціальної ідентичності. Люди цього віку активно визначають свої життєві цілі, встановлюють пріоритети, будують кар'єру, створюють сім'ю та соціальні зв'язки [29].

Зазвичай, у цей період переважає оптимізм, готовність до змін і відкритість до нового досвіду. Наприклад, більшість молодих фахівців активно освоюють нові професійні навички, часто змінюють роботу в пошуках кращих умов чи реалізації своїх потенціалів. Водночас можуть виникати стресові ситуації, пов'язані з конкуренцією, невизначеністю у майбутньому та першими серйозними життєвими викликами.

Соціальні ролі у цьому віці змінюються й ускладнюються [29]. Людина починає виконувати роль професіонала, партнера у сімейному житті, громадянина. Ці ролі вимагають високого рівня відповідальності та адаптивності. Соціальне середовище є важливим джерелом підтримки та впливу на поведінку, включаючи здоровий спосіб життя.

Наприклад, молоді люди, які працюють у колективах, де популяризується здоровий спосіб життя (корпоративні заняття спортом, оздоровчі програми), частіше займаються фізичною активністю та слідкують за харчуванням. Навпаки, негативний вплив можуть мати компанії, де поширене зловживання алкоголем чи іншими шкідливими звичками.

У першому зрілому віці формуються звички, які впливатимуть на здоров'я в подальшому житті. Згідно з дослідженнями, до 35 років ризик серцево-судинних захворювань та ожиріння зростає через зниження фізичної активності та порушення харчових звичок, особливо серед міського населення.

- **Фізична активність:** Молодь часто нехтує спортом через високу навантаженість на роботі чи навчанні. За даними ВООЗ, лише 23% молодих людей віком 18–34 роки дотримуються рекомендацій щодо мінімальної фізичної активності (150 хвилин на тиждень).
- **Харчування:** Нерегулярний прийом їжі, швидка їжа та брак овочів і фруктів у раціоні є поширеними проблемами. Наприклад, за дослідженням, проведеним серед українських студентів, понад 40% опитаних споживають фастфуд щонайменше тричі на тиждень, що підвищує ризик ожиріння та діабету.
- **Шкідливі звички:** У першому зрілому віці поширене куріння, особливо серед чоловіків. У країнах Східної Європи рівень куріння серед молоді досягає 35%. Споживання алкоголю також залишається проблемою, зокрема у контексті соціальних зібрань чи святкувань [18].

Цей період є часом, коли людина може активно впливати на формування свого здоров'я в майбутньому. Наприклад, регулярні заняття спортом та правильне харчування у віці 20–35 років значно знижують ризик розвитку серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу та остеопорозу в старшому віці.

Крім того, дотримання здорового способу життя сприяє не лише фізичному, а й психічному благополуччю. Наприклад, люди, які регулярно займаються спортом, демонструють вищий рівень стресостійкості та кращу концентрацію уваги, що є важливим для професійного зростання.

Перший зрілий вік (21–35 років) є ключовим етапом життя, коли закладається основа для фізичного, психічного та соціального благополуччя у старшому віці. У цей період спосіб життя має найбільший вплив на стан здоров'я, оскільки фізіологічні та психологічні процеси перебувають на піку розвитку, а неправильні звички можуть стати джерелом багатьох хронічних захворювань [30].

Спосіб життя у першому зрілому віці відіграє вирішальну роль у формуванні здоров'я на довгі роки вперед. Баланс між фізичною активністю, правильним харчуванням, управлінням стресом та відмовою від шкідливих звичок забезпечує не лише фізичне, але й психічне благополуччя. Усі ці фактори підкреслюють важливість усвідомленого підходу до збереження здоров'я у цьому віковому періоді.

1.2. Основні складові здорового способу життя: фізична активність, харчування, психічне здоров'я

Здоровий спосіб життя є комплексом поведінкових, соціальних, психологічних та фізіологічних чинників, які сприяють зміцненню здоров'я людини та підвищенню якості її життя. Він включає різноманітні аспекти, серед яких ключову роль відіграють фізична активність, раціональне харчування та психічне здоров'я. Ці три елементи тісно пов'язані між собою, утворюючи цілісну систему, яка забезпечує гармонійний розвиток та функціонування організму.

Згідно з дослідженнями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), понад 50% стану здоров'я людини залежить від способу життя, тоді як екологічні фактори становлять близько 20%, а медичне забезпечення

— лише 10%. Це означає, що вибір людини щодо харчування, фізичної активності, управління стресом та шкідливих звичок є вирішальним для її здоров'я [15].

Наприклад, дотримання збалансованого раціону у цьому віці сприяє підтримці оптимальної маси тіла, регулює рівень холестерину та знижує ризик розвитку діабету 2 типу. У той же час регулярна фізична активність сприяє покращенню роботи серцево-судинної системи, зменшує ризик гіпертонії та сприяє психічному благополуччю.

Раціональне харчування є фундаментом здорового способу життя. У першому зрілому віці харчові звички нерідко формуються під впливом соціальних обставин, швидкого темпу життя та впливу медіа. Неправильний раціон, зокрема надмірне споживання продуктів із високим вмістом цукру, жирів і солі, може призводити до ожиріння, метаболічного синдрому та інших порушень.

Наприклад, за дослідженням, проведеним серед українських студентів, близько 30% молодих людей у віці 20–25 років споживають недостатню кількість овочів і фруктів, що зменшує рівень антиоксидантного захисту організму. У протипагу цьому, дотримання збалансованої дієти з високим вмістом клітковини, вітамінів і мінералів може знижувати ризик серцево-судинних захворювань [31].

Харчування — це фундаментальний елемент здорового способу життя, який забезпечує організм необхідними поживними речовинами, енергією для життєдіяльності та захистом від захворювань.

Раціональне харчування базується на таких принципах:

1. **Баланс енергії:** споживання калорій повинно відповідати енергетичним витратам.
2. **Різноманітність:** дієта повинна включати продукти з усіх харчових груп.

3. **Мінімізація шкідливих речовин:** обмеження споживання цукру, солі, трансжирів [31].

Основні компоненти здорового раціону

- **Білки:** важливі для росту та відновлення тканин (м'ясо, риба, бобові).
- **Вуглеводи:** головне джерело енергії (цільнозернові продукти, фрукти, овочі).
- **Жири:** необхідні для роботи мозку та гормонального балансу (горіхи, авокадо, риба).
- **Вітаміни та мінерали:** сприяють зміцненню імунітету (овочі, фрукти, зелень) [6].

Недотримання принципів здорового харчування може призводити до серйозних наслідків: ожиріння, серцево-судинних захворювань, цукрового діабету, дефіциту мікронутрієнтів. Наприклад, за даними Європейської комісії з питань охорони здоров'я, 60% дорослих європейців мають проблеми із зайвою вагою, що значною мірою зумовлено неправильним харчуванням.

Рекомендується споживати не менше 400 г овочів і фруктів щодня, обирати цільнозернові продукти замість оброблених, зменшити споживання насичених жирів до 10% від загальної калорійності.

Фізична активність — це невід'ємний компонент здорового способу життя, який позитивно впливає на всі аспекти функціонування організму. Вона включає різні види рухової активності: спорт, прогулянки, танці, хатню роботу тощо.

Регулярні фізичні вправи сприяють зміцненню серцево-судинної системи, поліпшенню роботи м'язів і кісток, а також нормалізації обміну речовин. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), регулярна фізична активність на 30% знижує ризик виникнення серцево-судинних захворювань, діабету 2 типу та деяких видів раку.

Наприклад, дослідження Гарвардського університету показують, що люди, які щодня ходять пішки близько 10 000 кроків, мають на 40% менший ризик розвитку хронічних захворювань. Крім того, фізична активність допомагає підтримувати здорову вагу, що є важливим фактором профілактики ожиріння [8].

Види фізичної активності

- **Аеробні вправи** (біг, плавання, їзда на велосипеді): зміцнюють серце та легені, підвищують витривалість.
- **Силові тренування**: сприяють нарощуванню м'язової маси, підтримують здоров'я кісток.
- **Розтяжка та йога**: покращують гнучкість, баланс, зменшують напругу м'язів.
- **Прогулянки**: є найпростішим і доступним видом фізичної активності, корисним для людей різного віку [8].

Згідно з рекомендаціями ВООЗ, дорослим слід приділяти принаймні 150 хвилин на тиждень помірної фізичної активності або 75 хвилин — інтенсивної. Для підтримання високого рівня здоров'я важливо поєднувати різні види активності та уникати довготривалого сидіння.

Рухова активність є важливим компонентом здорового способу життя. У першому зрілому віці багато людей мають низький рівень фізичної активності через сидячий спосіб життя, офісну роботу та недостатню мотивацію. Згідно з рекомендаціями ВООЗ, молоді люди повинні виконувати принаймні 150 хвилин помірної аеробної активності на тиждень, однак лише 25–30% молоді дотримуються цих рекомендацій [8].

Прикладом позитивного впливу фізичної активності є заняття спортом чи танцями, які допомагають не лише зміцнити кісткову систему, але й покращити когнітивні функції, такі як пам'ять та концентрація уваги. У той же час дефіцит руху сприяє розвитку ожиріння, остеопорозу та хронічних болей у спині.

Тютюнопаління, зловживання алкоголем та вживання наркотичних речовин є основними негативними факторами, що шкодять здоров'ю у першому зрілому віці. За даними ВООЗ, близько 25% молодих людей у світі регулярно курять, а надмірне вживання алкоголю є причиною багатьох захворювань, зокрема цирозу печінки та серцевої недостатності.

Для прикладу, відмова від куріння у віці до 30 років знижує ризик раку легень на 90%, а зменшення вживання алкоголю до помірного рівня сприяє покращенню функції печінки та серцево-судинної системи. Молодь, яка утримується від шкідливих звичок, демонструє вищий рівень фізичної та психічної працездатності.

Стрес є одним із головних чинників, що впливають на психічне та фізичне здоров'я молоді. Часті перевантаження на роботі, навчанні чи в особистому житті можуть призводити до тривожності, депресії, синдрому емоційного вигорання. Для зменшення впливу стресу рекомендовано використовувати техніки релаксації, медитації чи фізичної активності.

Психічне здоров'я є невід'ємною частиною загального благополуччя та впливає на здатність людини реалізовувати свій потенціал, справлятися з життєвими викликами і працювати продуктивно. Психічне здоров'я забезпечує стійкість до стресу, формує позитивний емоційний фон і сприяє побудові здорових соціальних відносин. Згідно з ВООЗ, психічне здоров'я є не лише відсутністю розладів, але й станом емоційного, психологічного та соціального благополуччя.

Молоді фахівці, які регулярно практикують йогу чи медитацію, демонструють кращу здатність до концентрації уваги та адаптації до змінних умов. Навпаки, ігнорування симптомів стресу може призводити до психосоматичних розладів, таких як гіпертонія чи хронічний головний біль.

Соціальні звички, такі як участь у спільнотах, волонтерство чи заняття в групах за інтересами, сприяють покращенню психічного здоров'я та зменшують ризик ізоляції. Наприклад, молодь, яка активно бере участь у

соціальному житті, має вищий рівень задоволеності життям та краще справляється зі стресами.

Фактори, що впливають на психічне здоров'я

1. **Стрес:** є основною причиною психічних розладів, таких як тривожність та депресія.
2. **Соціальна підтримка:** люди, які мають підтримку близьких, менш схильні до психічних захворювань.
3. **Фізична активність та харчування:** позитивно впливають на рівень серотоніну, що підвищує настрій.

Практичні рекомендації

- Регулярно використовувати техніки релаксації, такі як медитація чи дихальні вправи.
- Підтримувати здоровий режим сну, адже недостатній сон посилює ризик депресії.
- Шукати професійну допомогу у разі симптомів психічних розладів [25].

Фізична активність, раціональне харчування та психічне здоров'я є трьома ключовими складовими здорового способу життя. Вони формують гармонійну основу для підтримки здоров'я та підвищення якості життя. Уважне ставлення до цих аспектів допоможе уникнути багатьох хвороб і створити передумови для довголіття.

1.3. Роль профілактичних заходів та медичного контролю

Перший зрілий вік (21–35 років) — період, коли людина перебуває на піку фізичного розвитку, працездатності та життєвого потенціалу. У цей період зростає потреба у профілактичних заходах і медичному контролі як ключових складових здорового способу життя, які сприяють запобіганню хронічним захворюванням, збереженню фізичного та психічного здоров'я, а також підвищенню якості життя.

Превентивна медицина зосереджується на запобіганні захворюванням і їх ускладненням, замість лікування вже наявних патологій. Її основними завданнями є:

- **Раннє виявлення захворювань:** регулярні скринінги дозволяють діагностувати хвороби на початкових стадіях.
- **Пропаганда здорового способу життя:** інформування про важливість фізичної активності, раціонального харчування та уникнення шкідливих звичок.
- **Контроль за факторами ризику:** управління чинниками, що сприяють розвитку захворювань (високий артеріальний тиск, рівень холестерину, надмірна вага тощо) [9].

Програми вакцинації проти гепатиту В чи вірусу папіломи людини є прикладами успішної профілактики, що зменшують ризики розвитку відповідних захворювань у дорослому віці.

Типи профілактичних заходів

1. **Первинна профілактика:** заходи, спрямовані на попередження виникнення захворювань (здоровий спосіб життя, вакцинація).
2. **Вторинна профілактика:** раннє виявлення і лікування захворювань (регулярні медичні обстеження, скринінги).
3. **Третинна профілактика:** запобігання ускладненням у осіб із хронічними захворюваннями (реабілітація, фізична терапія) [19].

Медичний контроль у першому зрілому віці допомагає підтримувати здоров'я шляхом систематичних оглядів та діагностичних процедур.

Наприклад:

- **Терапевтичний огляд:** вимірювання артеріального тиску, рівня глюкози та холестерину.
- **Гінекологічні та урологічні обстеження:** раннє виявлення репродуктивних розладів чи онкологічних захворювань.

– **Стоматологічні огляди:** запобігання карієсу та пародонтозу [14].

Роль скринінгових програм

Скринінгові програми дозволяють виявити захворювання, що протікають безсимптомно:

- Мамографія у жінок після 25 років.
- Тестування на ВІЛ, гепатити та інші інфекції.
- Оцінка ризиків серцево-судинних захворювань [20].

Медичний контроль у сучасній медицині дедалі частіше базується на персоналізованих підходах, які враховують генетичні, соціальні та екологічні фактори. Наприклад, генетичне тестування дозволяє оцінити ризик розвитку онкологічних чи аутоімунних захворювань і створити індивідуальну профілактичну стратегію.

Серцево-судинні захворювання є основною причиною смертності серед дорослого населення. Вони часто пов'язані з нездоровим способом життя:

- Недостатня фізична активність.
- Надмірне споживання насичених жирів та цукру.
- Куріння та зловживання алкоголем [2].

Превентивні заходи, такі як регулярні фізичні вправи (аеробіка, ходьба), збалансована дієта (з обмеженням солі та трансжирів) і відмова від шкідливих звичок, дозволяють значно зменшити ризик розвитку цих хвороб.

У першому зрілому віці психічне здоров'я часто піддається стресу через соціальні, професійні та економічні виклики. За даними ВООЗ, близько 20% дорослого населення стикається з симптомами тривожності чи депресії. Психологічні проблеми часто стають наслідком стресу або перевантаження [2].

Ефективними методами профілактики є:

- Психосвіта щодо стрес-менеджменту.

- Практики релаксації (йога, медитація).
- Підтримка здорового сну.
- Групові сесії психотерапії.
- Практики медитації та йоги, які допомагають знизити рівень кортизолу [2].

Вакцинація та дотримання правил особистої гігієни знижують ризик зараження інфекціями. Наприклад, вакцинація проти вірусу грипу або COVID-19 допомагає запобігти епідеміям. Освітні кампанії щодо правил гігієни та вакцинація значно зменшують захворюваність. Наприклад, вакцинація проти HPV попереджає рак шийки матки.

Освічені люди більш схильні до прийняття профілактичних заходів, зокрема до участі у скринінгових програмах, регулярного відвідування лікаря та впровадження здорових звичок. Дослідження свідчать, що вищий рівень освіти підвищує обізнаність про здоров'я та залученість до профілактичних програм.

Доступність якісної медицини є ключовим фактором ефективної профілактики. У розвинутих країнах фінансування профілактичних програм дозволяє значно знизити витрати на лікування хронічних захворювань. У країнах із розвинутою медичною системою профілактика дозволяє знизити смертність від серцево-судинних захворювань на 15–20% [15].

Профілактичні заходи та медичний контроль відіграють ключову роль у підтриманні здоров'я осіб першого зрілого віку. Вони дозволяють не лише запобігти виникненню захворювань, але й підвищити загальну якість життя, зберегти працездатність і забезпечити довголіття. Поєднання профілактики з регулярними медичними оглядами є ефективним підходом до підтримки здоров'я в молодому віці, що має важливе значення для подальшого життя.

Висновок до першого розділу

Розділ 1 висвітлює основоположні аспекти здорового способу життя для осіб першого зрілого віку (21–35 років), зосереджуючи увагу на його значенні, ключових складових та профілактичних заходах. Здійснено аналіз базових концепцій та визначень, які формують теоретичну базу здорового способу життя, враховуючи наукові підходи та рекомендації провідних міжнародних організацій, зокрема ВООЗ.

Здоровий спосіб життя на цьому етапі є вирішальним фактором для збереження фізичного, психічного та соціального благополуччя, а також для створення основи майбутньої працездатності й довголіття. Перший зрілий вік є періодом максимальних можливостей розвитку та адаптації, коли спосіб життя найбільш активно впливає на здоров'я у довготривалій перспективі.

Здоровий спосіб життя має багатовимірну природу, яка включає фізичну активність, раціональне харчування та підтримку психічного здоров'я.

- **Фізична активність** стимулює функціонування серцево-судинної, м'язової та нервової систем, зменшуючи ризик хронічних захворювань.
- **Раціональне харчування** забезпечує організм необхідними поживними речовинами для підтримки енергетичного балансу та функціонування систем організму.
- **Психічне здоров'я** є критично важливим для стресостійкості, соціальної інтеграції та загального життєвого благополуччя [13].

Профілактика захворювань та регулярний медичний контроль сприяють вчасному виявленню й усуненню потенційних ризиків для здоров'я. Превентивна медицина дозволяє не лише знижувати захворюваність, а й оптимізувати витрати на медичне забезпечення. Особливу увагу приділено ролі індивідуального підходу до профілактичних програм, що враховують генетичні, соціальні й екологічні фактори.

Розкриття теоретичних основ здорового способу життя демонструє його багатогранність, значення для збереження фізіологічного та психологічного балансу осіб першого зрілого віку. Основи, закладені в цей період, мають вирішальний вплив на подальший стан здоров'я, тривалість і якість життя. Раціональне поєднання фізичної активності, харчування, психічного добробуту та профілактичних заходів створює цілісний підхід до підтримки здоров'я, що є важливим не лише для окремої особи, але й для суспільства загалом.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Методи дослідження

Для реалізації завдань, поставлених у межах роботи «Змістовні характеристики складових здорового способу життя осіб першого зрілого віку», було застосовано наступні методи:

1. Аналіз науково-методичної літератури та Інтернет-ресурсів.

Цей метод використовувався для вивчення сучасних підходів до формування здорового способу життя. Проаналізовано 31 літературне джерело, включаючи монографії, дисертаційні дослідження, журнальні статті та рекомендації ВООЗ. Особливу увагу приділено аналізу впливу фізичної активності, раціонального харчування та психічного здоров'я на якість життя осіб першого зрілого віку.

2. Соціологічне опитування.

Проведено анкетування серед осіб вікової групи 21–35 років для збору емпіричних даних про рівень обізнаності щодо складових здорового способу життя. Опитування охопило 20 респондентів різних соціально-економічних груп, які займалися у різних спортивних клубах м. Києва, а саме: "Sport Life" Позняки, "Sport Life" Оболонь та "Sport Life" Теремки. Питання анкет містяться у Додатках А та Б. Ще одне опитування було проведено з метою оцінки рівня соціальної взаємодії серед осіб, які підтримують здоровий спосіб життя, та її впливу на їхнє фізичне і психічне здоров'я. В даному анкетуванні взяли участь 43 респонденти. Питання анкети містяться у Додатку В.

3. Метод порівняння.

Застосовувався для аналізу взаємозв'язку між компонентами здорового способу життя та станом здоров'я. Порівнювалися результати респондентів із різним рівнем дотримання принципів ЗСЖ.

4. Методи статистичної обробки даних.

Дані, зібрані під час опитування, були систематизовані й оброблені за допомогою математичної статистики. Розраховано середні значення, відсоткові показники та виконано кореляційний аналіз для оцінки впливу різних компонентів ЗСЖ.

Ці методи забезпечили обґрунтованість висновків та об'єктивність отриманих даних.

2.2 Організація дослідження

Дослідження проводилося у три основних етапи протягом вересня 2024 року – травня 2025 року.

1. Перший етап (вересень – жовтень 2024 року).

На початковому етапі здійснено аналіз науково-методичної літератури та Інтернет-джерел. Основна увага приділялася узагальненню теоретичних основ здорового способу життя, а також розробці анкети для опитування.

2. Другий етап (листопад 2024 року – грудень 2024 року).

У цей період проведено соціологічне опитування серед осіб першого зрілого віку. Дані опитувань оброблялися статистично для встановлення основних тенденцій і факторів, що впливають на обізнаність про здоровий спосіб життя.

3. Третій етап (січень – квітень 2025 року).

Виконано підготовку та написання роботи. На основі отриманих даних розроблено рекомендації щодо покращення обізнаності про здоровий спосіб життя серед осіб першого зрілого віку. Також підготовлено презентаційні матеріали для захисту.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДЛЯ ОСІБ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

3.1. Впровадження фізичних вправ у повсякденне життя: рекомендації та поради

Фізична активність є важливим компонентом підтримки здоров'я, профілактики хронічних захворювань та забезпечення високої якості життя. Особи першого зрілого віку (21-35 років) стикаються з багатьма викликами, зокрема високою зайнятістю, професійним та сімейним стресом, а також поступовим зниженням природної фізичної активності. У цей період з'являється необхідність не лише у підтримці фізичної форми, але й у запобіганні розвитку таких проблем, як метаболічні порушення, серцево-судинні захворювання, постуральні порушення та зниження енергійності [7].

Враховуючи значення фізичної активності для підтримки здоров'я, необхідно впроваджувати науково обґрунтовані підходи до організації фізичних вправ. Вони мають бути адаптовані до вікових, фізіологічних та соціальних потреб людини. Метою цієї роботи є розробка рекомендацій для впровадження фізичної активності у повсякденне життя осіб першого зрілого віку та створення прикладної програми занять.

Регулярна фізична активність сприяє підтримці функцій серцево-судинної, опорно-рухової та нервової систем, а також має психологічні переваги. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), недостатня фізична активність є однією з головних причин смертності у світі, поступаючись лише гіпертонії, палінню та високому рівню глюкози у крові [12].

Переваги фізичної активності:

1. **Кардіоваскулярне здоров'я:** регулярні вправи знижують ризик розвитку гіпертонії, інфаркту міокарда та інсульту.
2. **Покращення метаболізму:** фізичні навантаження сприяють покращенню чутливості до інсуліну, запобігаючи розвитку цукрового діабету.
3. **Психоемоційний стан:** фізична активність стимулює вивільнення ендорфінів, покращуючи настрій, знижуючи рівень стресу та ризик депресії.
4. **Контроль ваги тіла:** регулярні вправи сприяють спалюванню калорій і підтримці нормального індексу маси тіла (ІМТ).
5. **Профілактика остеопорозу:** силові вправи сприяють зміцненню кісткової тканини [22].

Основними перешкодами для регулярної фізичної активності є брак часу, мотивації, фінансових ресурсів та недостатнє усвідомлення важливості здорового способу життя. Дослідження показують, що більшість людей першого зрілого віку обмежуються мінімальним рівнем фізичної активності або взагалі не займаються вправами через перевантаженість роботою.

Серед інших бар'єрів:

- Відсутність знань про правильну організацію тренувань.
- Низька поінформованість про довгострокові наслідки гіподинамії.
- Соціальні стереотипи, які знижують мотивацію до самовдосконалення [4].

Науково обґрунтовані рекомендації

Організація фізичних вправ

1. Індивідуалізація програми

Кожна програма повинна відповідати індивідуальним фізіологічним, соціальним та професійним особливостям людини. Наприклад, особи,

які ведуть сидячий спосіб життя, повинні починати з низькоінтенсивних вправ.

2. Принцип поступовості

Навантаження необхідно збільшувати поступово, щоб уникнути перевантаження та травм.

3. Врахування виду діяльності

Якщо робота передбачає сидячий спосіб життя, рекомендується збільшити частоту кардіонавантажень та вправ на розтяжку [3, 5].

Практичні рекомендації

1. Виділити у щоденному графіку 30–60 хвилин для фізичної активності.
2. Поєднувати аеробні навантаження (біг, плавання, велосипед) із силовими вправами.
3. Регулярно займатися фізичними вправами щонайменше 3–5 разів на тиждень.
4. Проводити тренування у комфортних умовах, бажано на свіжому повітрі.
5. Використовувати мобільні додатки для моніторингу прогресу та підрахунку калорій.

Програма фізичних вправ

Щоденна програма

1. Ранок:

- 10 хвилин легкого розтягування (комплекс на основні групи м'язів).
- 15 хвилин кардіо (швидка ходьба, біг на місці, стрибки через скакалку).

2. Обідня перерва:

- 5–10 хвилин вправ на дихання для зняття стресу.
- Легка зарядка: нахили, обертання головою, розтягування спини.

3. Вечір (3–5 разів на тиждень):

- Розминка (5 хвилин).

– Основне тренування:

- 15 хвилин бігу підтюпцем або плавання.
- 20 хвилин силових вправ (присідання, планка, віджимання).
- Розтяжка (5–10 хвилин).

4. Вихідні дні:

– 1–2 години активного відпочинку (велопрогулянки, спортивні ігри).

Систематичне впровадження фізичних вправ у повсякденне життя є необхідною умовою збереження здоров'я осіб першого зрілого віку. Розроблена програма дозволяє врахувати індивідуальні потреби, забезпечуючи збалансоване поєднання кардіо, силових вправ та розтяжки. Завдяки цьому підходу можна не лише покращити фізичний стан, але й зберегти енергію, зменшити стрес та підвищити якість життя. Для аналізу звичок було проведено анкетування, яке представлено у (Додатку А). Результати анкетування представлені в табл 3.1.

Таблиця 3.1.

Загальні звички та поведінка щодо здорового способу життя (n=20)

Респондент	Частота фізичної активності	Вид фізичної активності	Кількість годин сну	Частота вживання алкоголю	Оцінка харчування
Респондент 1	щодня	біг	7-8 годин	ніколи	збалансоване і здорове
Респондент 2	3-4 рази на тиждень	тренажерний зал	5-6 годин	інколи	переважно здорове
Респондент 3	1-2 рази на тиждень	йога/пілатес	7-8 годин	інколи	незбалансоване
Респондент 4	щодня	плавання	менше 5 годин	часто	переважно здорове
Респондент 5	3-4 рази на тиждень	інше	5-6 годин	ніколи	збалансоване і здорове
Респондент 6	3-4 рази на тиждень	йога/пілатес	7-8 годин	рідко	збалансоване і здорове
Респондент 7	1-2 рази на тиждень	біг	7-8 годин	ніколи	переважно здорове
Респондент 8	щодня	тренажерний зал	5-6 годин	часто	незбалансоване
Респондент 9	щодня	плавання	5-6 годин	рідко	збалансоване і здорове

Респондент 10	3-4 рази на тиждень	йога/пілатес	7-8 годин	інколи	переважно здорове
Респондент 11	3-4 рази на тиждень	інше	7-8 годин	ніколи	незбалансоване
Респондент 12	рідко	плавання	5-6 годин	часто	переважно здорове
Респондент 13	щодня	біг	7-8 годин	рідко	збалансоване і здорове
Респондент 14	3-4 рази на тиждень	тренажерний зал	5-6 годин	інколи	переважно здорове
Респондент 15	3-4 рази на тиждень	йога/пілатес	7-8 годин	ніколи	незбалансоване
Респондент 16	рідко	інше	менше 5 годин	часто	переважно здорове
Респондент 17	щодня	плавання	5-6 годин	часто	збалансоване і здорове
Респондент 18	3-4 рази на тиждень	біг	7-8 годин	ніколи	незбалансоване
Респондент 19	рідко	йога/пілатес	5-6 годин	інколи	переважно здорове
Респондент 20	рідко	плавання	7-8 годин	інколи	збалансоване і здорове

Висновки за анкетною 1: Загальні звички та поведінка щодо здорового способу життя

- 1. Фізична активність:** Більшість респондентів займаються фізичною активністю 3-4 рази на тиждень (40%). Щоденна активність спостерігається у 30%, а 20% займаються рідко, в свою чергу 10% займаються 1-2 рази на тиждень. Це свідчить про необхідність розробки програм, що мотивують до регулярних занять.
- 2. Вид фізичної активності:** Найпопулярнішими є плавання (25%), йога/пілатес (25%), біг (20%)
- 3. Режим сну:** Переважна більшість респондентів сплять по 7-8 годин (50%), що відповідає рекомендаціям для першого зрілого віку. Водночас 15% респондентів мають хронічно недостатній сон (<5 годин).
- 4. Вживання алкоголю:** 30% респондентів не вживають алкоголь, проте є група (25%), що вживає його часто.

5. Оцінка харчування: Понад половина (55%) оцінюють своє харчування як переважно здорове.

Надалі було проаналізовано оцінку рівня фізичної активності. Питання анкети наведені у (Додаток Б). Результати опитування відображено нижче у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Оцінка рівня фізичної активності (n=20)

Респондент	Час на свіжому повітрі (хв)	Активний відпочинок	Кількість відвідувань спортивних закладів	Частота занять розтяжкою	Використання фітнес-трекерів
Респондент 1	30	так, регулярно	2	1-2 рази на тиждень	так
Респондент 2	60	інколи	1	рідко	ні
Респондент 3	15	рідко	3	1-2 рази на тиждень	так
Респондент 4	45	так, регулярно	4	3-4 рази на тиждень	ні
Респондент 5	10	рідко	0	рідко	так
Респондент 6	25	інколи	2	1-2 рази на тиждень	так
Респондент 7	50	так, регулярно	1	рідко	ні
Респондент 8	20	рідко	3	3-4 рази на тиждень	так
Респондент 9	40	так, регулярно	2	1-2 рази на тиждень	ні
Респондент 10	30	інколи	1	рідко	так
Респондент 11	60	так, регулярно	3	3-4 рази на тиждень	ні
Респондент 12	15	рідко	0	рідко	так
Респондент 13	35	так, регулярно	2	1-2 рази на тиждень	так
Респондент 14	50	інколи	4	3-4 рази на тиждень	ні
Респондент 15	20	рідко	1	рідко	так
Респондент 16	45	так, регулярно	2	1-2 рази на тиждень	ні

Респондент 17	10	рідко	3	3-4 рази на тиждень	так
Респондент 18	30	так, регулярно	2	1-2 рази на тиждень	ні
Респондент 19	60	інколи	1	рідко	так
Респондент 20	25	так, регулярно	4	3-4 рази на тиждень	ні

Висновки за анкетною 2: Оцінка рівня фізичної активності

- 1. Час на свіжому повітрі:** Більшість респондентів (45%) проводять 30-60 хвилин щодня на свіжому повітрі. Це демонструє хорошу базову активність, але близько 15% проводять менше 15 хвилин, що свідчить про недостатню залученість до активного способу життя.
- 2. Активний відпочинок:** Регулярний активний відпочинок популярний серед 35% респондентів. Інші займаються ним інколи (40%) або рідко (25%).
- 3. Відвідування спортивних закладів:** Переважна більшість (50%) відвідують спортивні заклади 1-2 рази на тиждень.
- 4. Вправи на гнучкість:** Регулярна розтяжка поширена лише серед 30% респондентів.
- 5. Фітнес-трекери:** 50% респондентів використовують фітнес-трекери чи мобільні додатки.

Ці висновки вказують на потребу посилення освітніх кампаній про важливість фізичної активності та гнучкості, а також створення програм, які підвищують інтерес до активного відпочинку.

3.2. Формування раціональних харчових звичок

Раціональні харчові звички є основою здорового способу життя, сприяючи підтримці оптимального фізичного стану та профілактиці різноманітних захворювань. Особливо важливою є їх роль у першому зрілому віці (21–35 років), коли організм активно адаптується до змін, що

відбуваються в результаті професійної діяльності, родинних обов'язків, а також фізіологічних та метаболічних процесів. Харчові звички, сформовані в цей період, можуть вплинути на здоров'я на десятки років уперед.

Раціональне харчування передбачає збалансованість і різноманітність продуктів, що забезпечують організм всіма необхідними макро- та мікроелементами для оптимальної роботи. Важливо враховувати не тільки якість, але й кількість їжі, а також часові рамки її споживання. У першому зрілому віці потреби в харчових компонентах можуть змінюватися в залежності від рівня фізичної активності, роботи, стану здоров'я та психологічного стану людини.

Основні принципи раціонального харчування

1. **Збалансованість:** Їжа повинна включати всі групи продуктів — білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінерали та воду. Правильне поєднання продуктів дозволяє організму отримувати енергію та забезпечувати його функціонування на оптимальному рівні.
2. **Часте і дробове харчування:** Протягом дня варто споживати їжу 4–5 разів на день у невеликих порціях. Це дозволяє підтримувати стабільний рівень цукру в крові та запобігти переїданню.
3. **Різнманітність раціону:** Використання різних видів продуктів дозволяє не лише забезпечити організм необхідними речовинами, але й сприяє збереженню апетиту, а також задоволення від їжі.
4. **Обмеження споживання шкідливих продуктів:** Зниження вживання продуктів з високим вмістом цукру, насичених жирів, трансжирів, солі та оброблених харчових продуктів є важливим для збереження здоров'я та профілактики хронічних захворювань.

Особливості харчування в першому зрілому віці

1. Зміна рівня метаболізму

У період першого зрілого віку метаболізм починає поступово сповільнюватися. Це означає, що організм витрачає менше енергії на

обробку їжі, що може сприяти набору ваги. Тому важливо контролювати кількість калорій та вибирати продукти з низьким глікемічним індексом.

2. Фізична активність і потреби в харчуванні

Залежно від рівня фізичної активності потреби в енергії та білках можуть значно варіюватися. Для людей, які ведуть активний спосіб життя, збільшена потреба в білках та енергії є необхідною для відновлення м'язів та підтримки витривалості.

3. Психологічні та стресові фактори

Високий рівень стресу, пов'язаний із професійною діяльністю, сімейними обов'язками чи соціальними аспектами життя, може впливати на харчові звички. З'являється ризик переїдання або споживання шкідливої їжі для боротьби зі стресом. Такі фактори варто враховувати при формуванні харчових звичок, зокрема необхідно запобігати емоційному харчуванню [10].

Рекомендації щодо формування раціональних харчових звичок для осіб першого зрілого віку

1. Режим харчування

- **Частота прийому їжі:** Потрібно харчуватися не менше 4 разів на день - сніданок, обід, вечеря та перекуси. Це дозволяє підтримувати стабільний рівень енергії та уникати переїдання.
- **Час прийому їжі:** Важливо дотримуватись регулярного графіку. Поживні речовини краще засвоюються, коли їжа приймається в чітко визначений час.

2. Продукти для кожного прийому їжі

- **Сніданок:** має бути багатим на вуглеводи з низьким глікемічним індексом (овес, цільнозернові каші, фрукти) та білками (яйця, нежирний сир). Це допоможе забезпечити організм енергією для старту дня.
- **Обід:** включати овочі, білкові продукти (риба, птиця, нежирне м'ясо) та складні вуглеводи (цільнозерновий хліб, картопля, макарони).

- **Перекуси:** здорові закуски повинні складатися з овочів, фруктів, горіхів або йогуртів.
- **Вечеря:** повинна бути легкою, переважно з білковими продуктами (риба, курка), а також овочами.

3. Дотримання водного балансу

- Важливо пити достатньо води протягом дня (приблизно 1,5–2 літри). Це сприяє нормалізації обміну речовин, покращує роботу шлунково-кишкового тракту та допомагає виводити токсини.

4. Контроль порцій

- Важливо стежити за розмірами порцій, щоб не переїдати, що може призвести до надмірної ваги та супутніх захворювань [17].

Програми харчування для осіб першого зрілого віку з урахуванням різних особливостей

Програма 1: Для осіб з помірною фізичною активністю

Ця програма підходить для людей, які ведуть сидячий спосіб життя або мають помірну фізичну активність.

1. **Сніданок:** омлет з овочами та нежирним сиром, шматок цільнозернового хліба, зелений чай або кава без цукру.
2. **Обід:** салат з вареною куркою, авокадо, помідорами, оливковою олією, порція картопляного пюре.
3. **Полуденний перекус:** йогурт або жменька горіхів.
4. **Вечеря:** тушковані овочі з рибою або нежирним м'ясом, салат з огірків і капусти.
5. **Рекомендується:** збільшити споживання води, обмежити вживання солодких продуктів та швидких вуглеводів.

Програма 2: Для осіб з високою фізичною активністю

Ця програма орієнтована на осіб, які займаються спортом або мають високу фізичну активність, тому їхні потреби в калоріях і білках зростають.

1. **Сніданок:** овсянка з ягодами, медом і насінням чіа, омлет з 2-3 яєць з овочами, зелений чай.
2. **Обід:** курячі грудки, гречка або кіноа, запечені овочі.
3. **Полуденний перекус:** протейновий коктейль або нежирний сир.
4. **Вечеря:** філе лосося з броколі на пару, салат зі свіжих овочів.
5. **Рекомендується:** включати в раціон більше білків (до 1,5 г на кг маси тіла), споживати більше вуглеводів перед і після тренувань.

Програма 3: Для осіб з високим рівнем стресу

Ця програма розроблена для людей, які мають високий рівень стресу та потребують стабільного рівня цукру в крові та відновлення емоційного стану через їжу.

1. **Сніданок:** банан, вівсянка з медом і горіхами, кава з молоком або зелений чай.
2. **Обід:** легкий суп-пюре з овочів, салат з тунцем і злаковими, кусочок цільнозернового хліба.
3. **Полуденний перекус:** яблуко з мигдалем або йогурт.
4. **Вечеря:** запечене куряче філе з бататом і вареними овочами.
5. **Рекомендується:** використовувати продукти з магнієм (шоколад, горіхи), омега-3 жирні кислоти для зменшення рівня стресу.

Формування раціональних харчових звичок є важливим етапом у підтримці здоров'я, особливо для осіб першого зрілого віку. Раціональне харчування не лише запобігає розвитку захворювань, але й сприяє підтримці енергійності та психоемоційної рівноваги. Важливо враховувати індивідуальні особливості, такі як рівень фізичної активності та психологічний стан, для створення ефективних і підтримуючих програм харчування.

3.3. Збереження психічного здоров'я та стрес-менеджмент

Психічне здоров'я є важливим компонентом загального благополуччя людини, особливо в першому зрілому віці (21–35 років), коли людина стикається з різноманітними життєвими викликами, такими як професійні та соціальні обов'язки, створення родини, виховання дітей та побудова кар'єри. Стрес, тривога, емоційне вигорання стають частими супутниками цього періоду, і збереження психічного здоров'я потребує активних зусиль для запобігання розвитку психічних розладів і підтримання емоційної стабільності [26].

Психічне здоров'я визначається як стан, при якому людина здатна ефективно функціонувати в соціумі, справлятися з повсякденними стресами, підтримувати стабільний емоційний стан і бути продуктивною на роботі та в особистому житті. Це невід'ємна частина загального благополуччя, яке включає фізичне, психологічне та соціальне здоров'я [8].

Особливо важливо підтримувати психічне здоров'я в період першого зрілого віку, оскільки саме в цей час людина стикається з рядом складних і часто стресових ситуацій:

- **Кар'єрний розвиток і професійні обов'язки:** високі вимоги на роботі, необхідність приймати важливі рішення, досягати результатів і справлятися з професійним вигоранням.
- **Соціальні і сімейні обов'язки:** створення родини, виховання дітей, фінансова відповідальність і соціальні зобов'язання.
- **Фізіологічні зміни:** вікові зміни організму можуть призвести до емоційної нестабільності, зниження самооцінки або тривоги через старіння [29].

Стрес — це фізіологічна і психологічна реакція організму на будь-які зміни або вимоги, які сприймаються як загроза або виклик. Взаємодія з навколишнім середовищем і людьми часто створює стресові ситуації, які

можуть як підвищити продуктивність, так і призвести до емоційного вигорання та психологічних розладів [18].

Стрес-менеджмент — це система методів і стратегій, які допомагають ефективно справлятися з стресом, запобігати його негативним наслідкам та відновлювати емоційну рівновагу. Стрес-менеджмент не полягає лише у здатності уникати стресових ситуацій, а й у вмінні адаптуватися до них, застосовуючи здорові стратегії подолання стресу [18].

Існують різні методи та стратегії стрес-менеджменту, які можна застосовувати для збереження психічного здоров'я. Ось кілька основних підходів:

1. Фізична активність

Фізична активність є однією з найефективніших стратегій боротьби зі стресом. Вона сприяє вивільненню ендорфінів — гормонів радості, які допомагають знижувати рівень стресу, тривоги та депресії. Регулярні заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі або йога сприяють покращенню настрою, зниженню рівня кортизолу (гормону стресу) та підвищенню загальної енергійності [24].

Рекомендації:

- Виконувати кардіонавантаження (біг, плавання, велосипед) 3–4 рази на тиждень по 30–40 хвилин.
- Займатися силовими тренуваннями 2–3 рази на тиждень.
- Включати вправи на розтяжку та йогу для зниження напруги.

2. Техніки релаксації

Методи релаксації, такі як глибоке дихання, медитація, прогресивна м'язова релаксація, допомагають знизити рівень стресу, покращують концентрацію і відновлюють психоемоційний баланс. Ці методи дозволяють розслабити м'язи, знижуючи напругу в організмі, та сприяють глибокому відновленню.

Рекомендації:

- Практикувати глибоке дихання (дифузія повітря через діафрагму) 5–10 хвилин в день.
- Виконувати медитацію або mindfulness для досягнення емоційної рівноваги.
- Проводити релаксацію перед сном для покращення якості сну.

3. Зміна способу мислення (когнітивно-поведінкова терапія)

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є однією з основних стратегій боротьби з хронічним стресом. Вона спрямована на зміну негативних і нерациональних переконань, які можуть викликати стрес, тривогу чи депресію. Заміна цих переконань на більш конструктивні та реалістичні дозволяє людині зберігати емоційну стійкість у складних ситуаціях.

Рекомендації:

- Вести журнал думок: записуйте ситуації, які викликають стрес, і аналізуйте свої реакції. Замість негативних думок ставте більш конструктивні та позитивні.
- Використовувати методи переформулювання: наприклад, замість думки "Я не зможу справитись з цією ситуацією", думати "Це виклик, але я зможу впоратися".

4. Час для себе (self-care)

Важливо знаходити час для відпочинку та відновлення, щоб уникнути вигорання. Час для себе може включати хобі, спілкування з близькими, проведення часу на природі або заняття творчістю. Важливо навчитися розділяти час на роботу, відпочинок і соціальні зв'язки, щоб зберігати баланс.

Рекомендації:

- Визначити для себе конкретний час для відпочинку, заняття хобі або просто відключення від зовнішнього світу.
- Регулярно проводити час на свіжому повітрі або серед природи.

5. Соціальна підтримка

Підтримка з боку родини, друзів або колег є важливою складовою стрес-менеджменту. Спільні розмови, обмін досвідом, підтримка у складних ситуаціях допомагають знижувати рівень стресу та створюють відчуття безпеки та прийняття [30,23,25].

Рекомендації:

- Підтримувати регулярний контакт з близькими та друзями.
- Не соромитись звертатись за допомогою до спеціалістів, якщо стрес стає нестерпним.

Розглянемо приклад, як стрес-менеджмент може бути використаний на практиці в умовах сучасного життя:

Приклад: Ірина, 35 років, менеджер середньої ланки

Ірина працює в рекламній агенції, має високу зайнятість, багато відповідальності на роботі та проблеми в особистому житті. Вона регулярно відчуває стрес через дедлайни на роботі, а також через відсутність часу для себе. Через високий рівень стресу Ірина стала відчувати тривожність, проблеми зі сном, зниження працездатності.

Рішення через стрес-менеджмент:

1. **Фізична активність:** Ірина почала ходити на йогу 3 рази на тиждень, що дозволило зняти м'язову напругу та покращити емоційний стан.
2. **Техніки релаксації:** Вона додала до свого розкладу щоденне виконання глибокого дихання, що допомогло їй заспокоїтися протягом дня.
3. **Когнітивно-поведінкова терапія:** Ірина навчилася змінювати свої негативні думки на більш конструктивні, що допомогло їй краще справлятися зі стресовими ситуаціями.
4. **Час для себе:** Ірина почала виділяти кілька годин на тиждень для хобі, яке приносить їй радість, і спілкування з друзями.

Завдяки цим методам Ірина змогла зменшити рівень стресу, покращити якість свого життя і підвищити працездатність.

Збереження психічного здоров'я та ефективне управління стресом у першому зрілому віці є важливими складовими загального благополуччя людини. Стрес-менеджмент дозволяє адаптуватися до складних ситуацій і зберігати емоційну рівновагу, що сприяє не тільки психологічному здоров'ю, а й фізичному. Ключовими стратегіями є фізична активність, техніки релаксації, когнітивно-поведінкова терапія, час для себе та соціальна підтримка. Використання цих методів допомагає мінімізувати негативні наслідки стресу і сприяє покращенню якості життя в сучасному світі.

3.4. Соціальна взаємодія як складова здорового способу життя

Соціальна взаємодія є однією з ключових складових здорового способу життя, яка забезпечує психоемоційну рівновагу, сприяє зниженню стресу та покращенню загального благополуччя. Людина, як соціальна істота, потребує взаємодії з іншими людьми, і ці зв'язки значно впливають на її якість життя, здоров'я та тривалість життя [3].

Соціальні зв'язки та підтримка стимулюють розвиток емоційної стійкості, створюють відчуття приналежності до суспільства та забезпечують психофізіологічну стабільність. Дослідження доводять, що люди з широким колом соціальних контактів менш схильні до тривожності, депресії та інших психічних розладів, а також рідше страждають від серцево-судинних захворювань.

Соціальна взаємодія позитивно впливає на різні аспекти здоров'я:

1. Психологічне здоров'я

Спілкування з близькими, друзями та колегами сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню настрою та підвищенню загального

емоційного благополуччя. Соціальна підтримка є ключовим фактором для запобігання психічним розладам, таким як депресія чи тривожність.

2. Фізичне здоров'я

Соціальна активність пов'язана зі зменшенням ризику розвитку хронічних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, діабет 2-го типу та гіпертензія. Регулярна взаємодія сприяє зниженню рівня кортизолу (гормону стресу) та поліпшенню фізичного стану.

3. Соціальна підтримка як ресурс

Люди, які отримують підтримку від соціального оточення, легше долають життєві труднощі, успішніше справляються зі стресовими ситуаціями та почуваються впевненішими.

4. Роль у профілактиці шкідливих звичок

Соціальне середовище впливає на поведінку людини. Взаємодія в середовищах, де переважає здоровий спосіб життя, сприяє формуванню корисних звичок, таких як регулярна фізична активність, раціональне харчування та відмова від шкідливих звичок [23].

Було проведено наступне анкетування з метою оцінки рівня соціальної взаємодії серед осіб, які підтримують здоровий спосіб життя, та її впливу на їхнє фізичне і психічне здоров'я. В опитуванні взяли участь 43 людини. Питання анкети наведено у додатку В.

Першим питанням анкети було «Як часто ви спілкуєтесь з друзями чи родиною?». Отримані результати показали, що 41,86 % респондентів спілкуються з близькими кілька разів на тиждень, 34,88% спілкуються щодня з близькими, в свою чергу 16,28% опитаних підтримують контакт з родиною чи друзями лише кілька разів на місяць та 6,98% спілкуються з близькими рідше одного разу на місяць. Такі дані опитування свідчать про те, що переважна більшість респондентів часто взаємодіють з родиною чи друзями (рис.3.1).



Рис. 3.1. Відповіді на питання «Як часто ви спілкуєтесь з друзями чи родиною?» (n=43)

Наступним питанням анкети було «Наскільки важливою для вас є соціальна підтримка?». Отримані результати показали, що 46,51 % респондентів вважають соціальну підтримку дуже важливою, 34,88 % опитаних визначили її як помірно важливу, 13,95 % респондентів вважають соціальну підтримку незначно важливою, а 4,65 % — неважливою. Таким чином, можна зробити висновок, що переважна більшість учасників опитування надають соціальній підтримці великого значення у своєму житті (рис. 3.2).

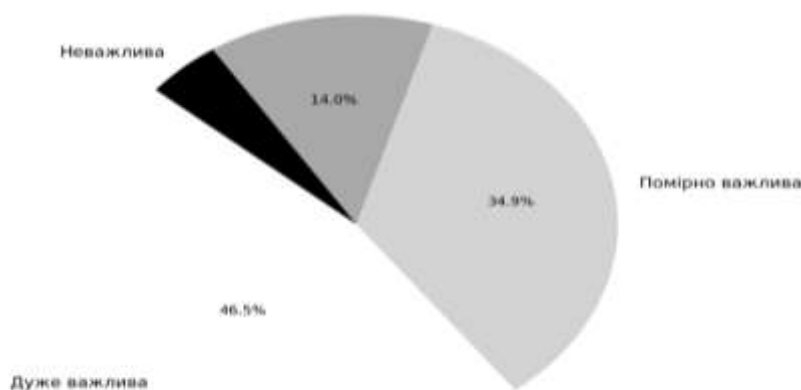


Рис. 3.2. Відповіді на питання «Наскільки важливою для вас є соціальна підтримка?» (n=43)

Третім питанням анкети було «Як часто ви відвідуєте громадські заходи (конференції, спортивні змагання, зустрічі)?». Згідно з отриманими результатами, 44,19 % респондентів зазначили, що відвідують такі заходи щомісяця, 20,93 % роблять це щотижня, 27,91 % беруть участь у громадських подіях рідше одного разу на місяць, а 6,98 % взагалі ніколи не відвідують подібні заходи. Отже, більшість опитаних регулярно долучаються до громадської активності, хоча частота участі може значно відрізнятися серед різних респондентів (рис. 3.3).

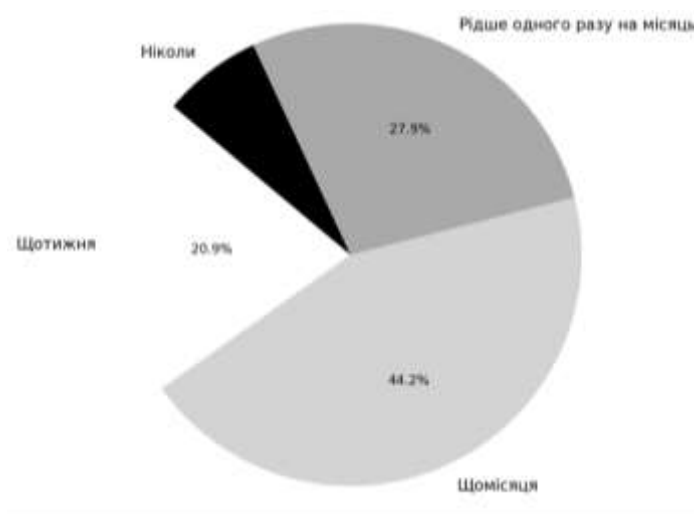


Рис. 3.3. Відповіді на питання «Як часто ви відвідуєте громадські заходи (конференції, спортивні змагання, зустрічі)?» (n=43)

Наступним питанням анкети було «Чи вважаєте ви своє соціальне оточення здоровим для вас?». За результатами опитування, 65,12 % респондентів відповіли ствердно, 30,23 % вважають своє соціальне оточення здоровим лише частково, а 4,65 % респондентів вважають його нездоровим. Таким чином, можна зробити висновок, що більшість опитаних оцінюють свій соціальний простір як сприятливий і такий, що позитивно впливає на їхнє благополуччя (рис. 3.4).

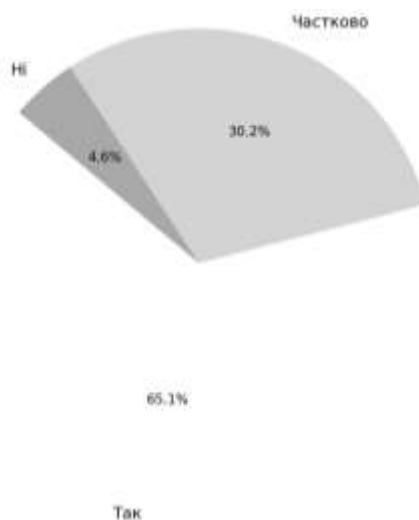


Рис. 3.4. Відповіді на питання «Чи вважаєте ви своє соціальне оточення здоровим для вас?» (n=43)

Наступним питанням анкети було «Як ви оцінюєте свій рівень задоволення від соціальної взаємодії?». Отримані результати засвідчили, що 46,51 % респондентів задоволені рівнем своєї соціальної взаємодії, 41,86 % зазначили, що дуже задоволені, 9,30 % виявили незадоволення, а 2,33 % — дуже незадоволені. Таким чином, переважна більшість опитаних мають позитивне ставлення до власної соціальної взаємодії, що свідчить про її важливу роль у їхньому повсякденному житті (рис. 3.5).

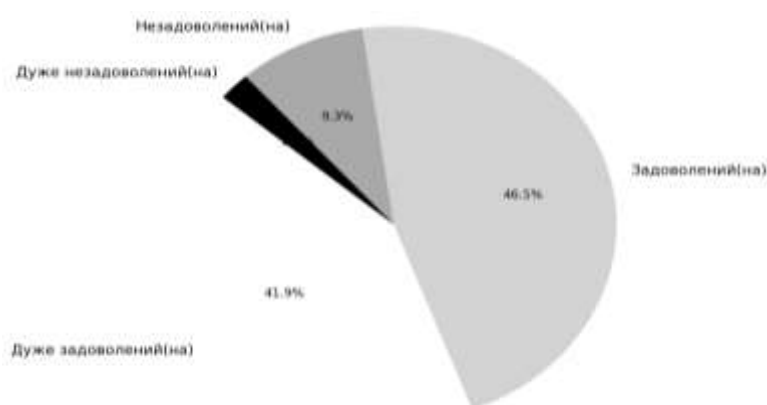


Рис. 3.5. Відповіді на питання «Як ви оцінюєте свій рівень задоволення від соціальної взаємодії?». (n=43)

Шостим питанням анкети було «Як часто ви відчуваєте самотніми?». Відповіді респондентів розподілилися таким чином: 46,51 % зазначили, що рідко відчувають самотність, 30,23 % — що відчуваються самотніми час від часу, 18,60 % ніколи не відчувають цього стану, а 4,65 % зізналися, що часто відчуваються самотніми. Таким чином, більшість опитаних лише зрідка стикаються з почуттям самотності, що може свідчити про наявність у них достатньо стабільних соціальних зв'язків (рис. 3.6).

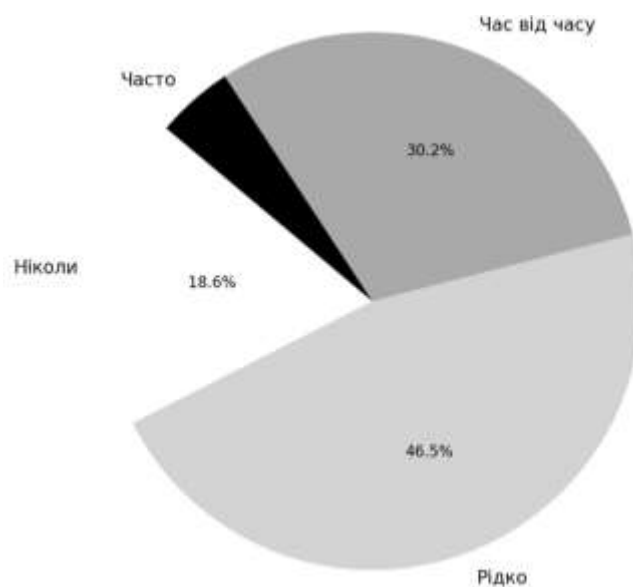


Рис. 3.6. Відповіді на питання «Як часто ви відчуваєте самотніми?».

(n=43)

Сьоме питання анкети було «Чи допомагають вам соціальні зв'язки впоратися зі стресом?». Результати опитування показали, що 51,16 % респондентів часто отримують підтримку від соціального оточення у подоланні стресових ситуацій, 32,56 % зазначили, що завжди можуть розраховувати на таку допомогу, 13,95 % відчувають цю підтримку рідко, а 2,33 % взагалі не отримують її. Таким чином, більшість опитаних визнають значну роль соціальних зв'язків у зменшенні рівня стресу у повсякденному житті (рис. 3.7).

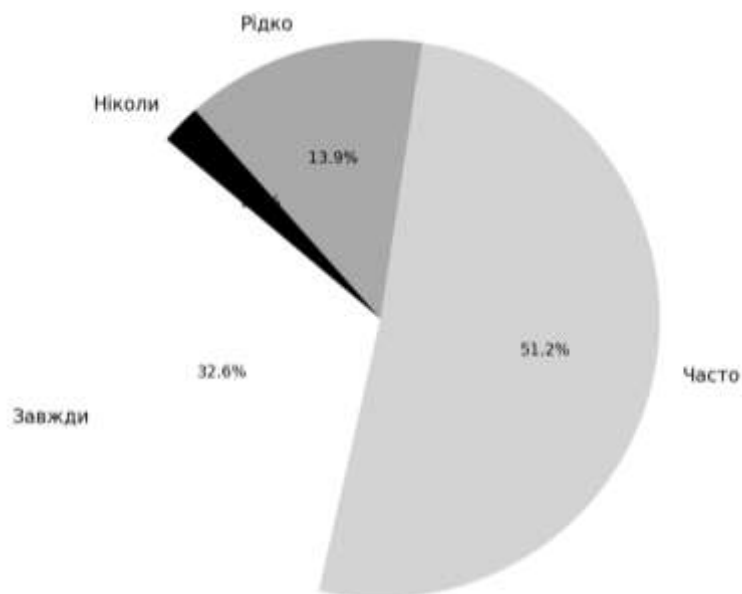


Рис. 3.7. Відповіді на питання «Чи допомагають вам соціальні зв'язки впоратися зі стресом?» (n=43)

Питання вісім було «Як часто ви займаєтеся спільними активностями (спорт, подорожі, хобі) з іншими?». За результатами опитування, 41,86 % респондентів зазначили, що беруть участь у спільних активностях щомісяця, 27,91 % роблять це щотижня, 23,26 % — рідше одного разу на місяць, а 6,98 % ніколи не долучаються до таких форм взаємодії. Отже, більшість опитаних демонструють схильність до регулярної участі у спільному дозвіллі, що свідчить про важливість соціальної активності у їхньому житті (рис. 3.8).

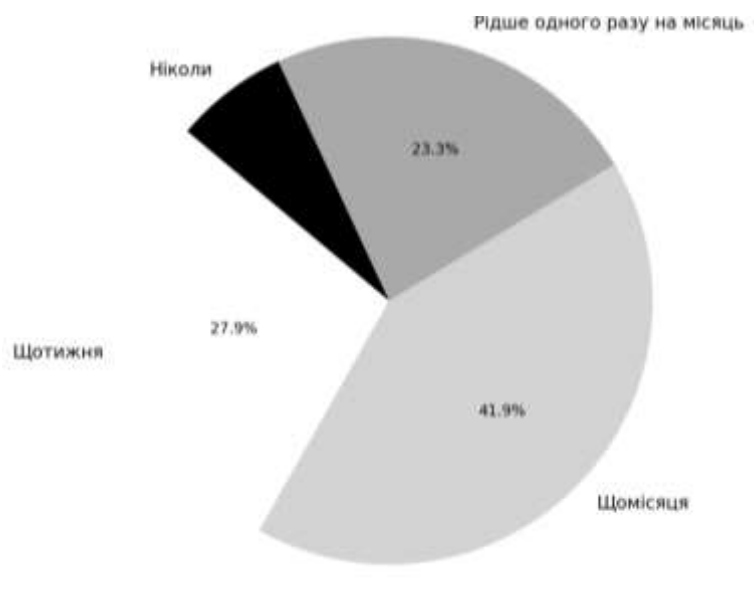


Рис. 3.8. Відповіді на питання «Як часто ви займаєтеся спільними активностями (спорт, подорожі, хобі) з іншими?» (n=43)

Наступним питанням анкети було «Чи обговорюєте ви зі своїм соціальним колом питання, пов'язані із здоров'ям?». Результати опитування показали, що 46,51 % респондентів часто обговорюють питання здоров'я з друзями або родичами, 37,21 % роблять це завжди, 11,63 % — рідко, а 4,65 % взагалі не торкаються цієї теми у спілкуванні. Таким чином, можна зробити висновок, що більшість учасників опитування відкриті до обговорення питань, пов'язаних зі здоров'ям, у межах свого соціального кола (рис. 3.9).

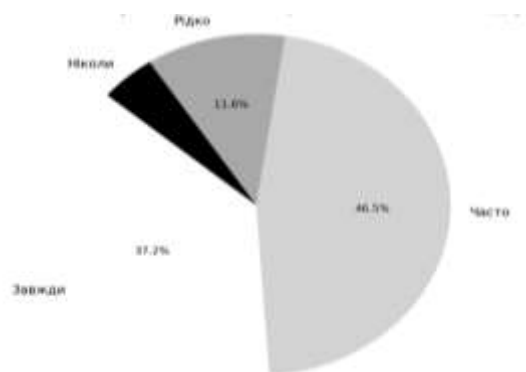


Рис. 3.9. Відповіді на питання «Чи обговорюєте ви зі своїм соціальним колом питання, пов'язані із здоров'ям?». (n=43)

Останнім питанням анкети було «Чи стимулюють ваші соціальні контакти до здорового способу життя?». Відповіді респондентів розподілилися наступним чином: 55,81 % зазначили, що їхні соціальні контакти дійсно стимулюють до ведення здорового способу життя, 39,53 % вважають, що це відбувається частково, а 4,65 % не відчують такого впливу. Отже, більшість опитаних визнають позитивний вплив соціального оточення на формування і підтримку здорових звичок у повсякденному житті (рис. 3.10).

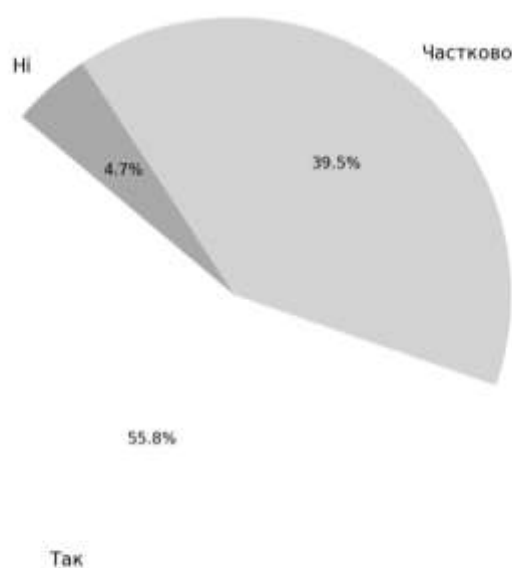


Рис. 3.10. Відповіді на питання «Чи стимулюють ваші соціальні контакти до здорового способу життя?». (n=43)

Аналіз результатів

Зібрані дані свідчать, що більшість респондентів високо оцінюють важливість соціальної взаємодії для здоров'я та задоволеність своїм соціальним життям. Проте певний відсоток людей відчуває самотність, що потребує подальшого аналізу та розробки рекомендацій для поліпшення соціальної взаємодії.

Результати анкетування підтвердили, що соціальна взаємодія відіграє важливу роль у підтримці здорового способу життя. Найбільш вагомими

аспектами є регулярне спілкування, участь у спільних заходах, обговорення здорового способу життя та отримання підтримки від соціального оточення.

Дані підкреслюють важливість заохочення людей до розширення соціальних зв'язків та активного залучення до здорових соціальних практик.

Соціальна взаємодія є одним із ключових факторів здорового способу життя. Анкетування продемонструвало, що більшість респондентів визнають значення соціальної підтримки для їхнього психічного та фізичного здоров'я. Для покращення соціальної інтеграції рекомендується:

- Підтримувати регулярний контакт із близькими.
- Розвивати зв'язки через спільні активності.
- Використовувати соціальні платформи для залучення до спільнот, орієнтованих на здоровий спосіб життя [9].

Висновки до третього розділу

У третьому розділі роботи було розглянуто різні аспекти здорового способу життя, що стосуються осіб першого зрілого віку. Аналіз охоплював такі ключові елементи: впровадження фізичних вправ, формування раціональних харчових звичок, збереження психічного здоров'я та роль соціальної взаємодії. Для оцінки реального стану звичок і поведінки респондентів було проведено анкетування. Анкети дозволили отримати цінні дані про рівень фізичної активності, особливості харчування, тривалість сну та соціальну взаємодію.

Згідно з результатами анкетування (анкета 1), 30% респондентів займаються фізичною активністю щодня, а 40% — 3-4 рази на тиждень. Це свідчить про досить високий рівень обізнаності щодо користі фізичних вправ. Однак 20% опитаних рідко займаються фізичною активністю, що може свідчити про недостатню мотивацію або обмежений доступ до спортивних закладів. Серед найпоширеніших видів активності респонденти

обрали біг (25%), тренажерний зал (15%) та йогу/пілатес (20%). Це демонструє необхідність розвитку інфраструктури для популяризації інших видів фізичної активності, наприклад, плавання або групових занять.

Понад половина респондентів (55%) оцінюють своє харчування як переважно здорове. Проте 20% зазначають, що їхній раціон є незбалансованим. Отримані дані свідчать про потребу розробки індивідуальних рекомендацій з харчування, орієнтованих на вік, рівень фізичної активності та медичний стан.

Респонденти підтвердили, що основними викликами для їхнього психічного здоров'я є високий рівень стресу через робоче навантаження та відсутність часу на відпочинок. Лише 25% активно використовують техніки релаксації, такі як медитація або дихальні практики. Це вказує на важливість впровадження програм із навчання стрес-менеджменту, які враховують індивідуальні потреби осіб першого зрілого віку.

Як свідчать дані анкетування (анкета 2), регулярна участь у соціальних активностях, таких як спортивні заходи чи громадські зустрічі, є невисокою — лише 35% респондентів займаються цим регулярно. Більшість опитаних (40%) зазначають, що спілкування з друзями та родиною допомагає їм підтримувати психічний баланс. Це підтверджує важливість соціальної взаємодії як складової здорового способу життя.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання дипломної роботи реалізовано всі поставлені завдання, що дозволило досягти мети – охарактеризувати змістові характеристики здорового способу життя осіб першого зрілого віку та визначити підходи до його популяризації.

Аналіз літератури показав, що ЗСЖ є багатокomпонентним поняттям, яке включає фізичний, психічний та соціальний добробут. Виділено три основні підходи: фізіологічний – акцент на харчуванні, фізичній активності та режимі дня; соціокультурний – інтеграція особистості в соціальне середовище через активні практики; психологічний – підтримка емоційної стабільності, зниження стресу, розвиток стресостійкості.

Виокремлено чотири ключові складові ЗСЖ: 1. Рациональне харчування: 55% респондентів дотримуються здорового харчування, але 20% мають незбалансований раціон. Основні проблеми – брак овочів та надлишок цукру. Рекомендовано запровадити освітні ініціативи, зокрема мобільні додатки для контролю харчування. 2. Фізична активність: лише 30% практикують щоденні навантаження; 20% – неактивні. Найпопулярніші види – біг, зал, йога. Доцільно організовувати групові тренування на відкритому повітрі та підтримувати соціальні платформи для пошуку спортивних партнерів. 3. Психоемоційне здоров'я: високий рівень стресу відзначили більшість учасників, але лише 25% використовують техніки релаксації. Доцільно популяризувати методи стрес-менеджменту через тренінги та онлайн-курси. 4. Соціальна взаємодія: 35% активно спілкуються, тоді як 25% почуваються ізольованими. Запропоновано створення місцевих спільнот для спільного дозвілля та фізичної активності.

Визначено фактори, що впливають на дотримання ЗСЖ: соціально-економічні умови, що визначають доступ до ресурсів: харчування, спорт, медицина; інформаційна доступність: 45% не мають достатньо знань про ЗСЖ; мотивація: лише 30% мають внутрішню готовність змінити звички.

Отже, ЗСЖ – це складний і динамічний процес, який потребує як зовнішньої підтримки (інфраструктури, освітніх проєктів), так і внутрішньої мотивації. Запропоновані підходи можуть слугувати основою для створення ефективних програм популяризації здорового способу життя серед дорослого населення.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета «Загальні звички та поведінка щодо здорового способу життя»

Мета: Оцінити основні звички респондентів щодо фізичної активності, харчування та режиму дня.

Питання:

1. Як часто ви займаєтеся фізичною активністю (щонайменше 30 хвилин на день)?

- a) щодня
- b) 3-4 рази на тиждень
- c) 1-2 рази на тиждень
- d) рідко

2. Яку фізичну активність ви найчастіше практикуєте?

- a) біг
- b) тренажерний зал
- c) йога/пілатес
- d) плавання
- e) інше (вказіть)

3. Скільки годин ви зазвичай спите за ніч?

- a) менше 5 годин
- b) 5-6 годин
- c) 7-8 годин
- d) більше 8 годин

4. Як часто ви вживаєте алкогольні напої?

- a) ніколи
- b) рідко (раз на місяць)

- c) інколи (раз на тиждень)
- d) часто (декілька разів на тиждень)

5. Як ви оцінюєте своє харчування?

- a) збалансоване і здорове
- b) переважно здорове, але іноді дозволяю собі шкідливу їжу
- c) незбалансоване

*Додаток Б***Анкета «Оцінка рівня фізичної активності»**

Мета: Визначити рівень фізичної активності осіб у повсякденному житті.

Питання:

1. Скільки хвилин на день ви проводите на свіжому повітрі?
2. Чи віддаєте перевагу ви активному відпочинку (похід, велопогулянка)?
 - так, регулярно
 - інколи
 - рідко
3. Скільки разів на тиждень ви відвідуєте спортивні заклади?
4. Як часто ви займаєтесь вправами на розвиток гнучкості та розтяжки?
5. Чи використовуєте ви фітнес-трекери або мобільні додатки для відстеження активності?

*Додаток В***Анкета «Оцінка рівня соціальної взаємодії»***Мета анкети*

Анкета спрямована на оцінку рівня соціальної взаємодії серед осіб, які підтримують здоровий спосіб життя, та її впливу на їхнє фізичне і психічне здоров'я.

Питання анкети

1. Як часто ви спілкуєтеся з друзями чи родиною?
 - a) Щодня
 - b) Кілька разів на тиждень
 - c) Кілька разів на місяць
 - d) Рідше одного разу на місяць
2. Наскільки важливою для вас є соціальна підтримка?
 - a) Дуже важлива
 - b) Помірно важлива
 - c) Незначно важлива
 - d) Неважлива
3. Як часто ви відвідуєте громадські заходи (конференції, спортивні змагання, зустрічі)?
 - a) Щотижня
 - b) Щомісяця
 - c) Рідше одного разу на місяць
 - d) Ніколи
4. Чи вважаєте ви своє соціальне оточення здоровим для вас?
 - a) Так
 - b) Частково
 - c) Ні
5. Як ви оцінюєте свій рівень задоволення від соціальної взаємодії?
 - a) Дуже задоволений(на)

- b) Задоволений(на)
 - c) Незадоволений(на)
 - d) Дуже незадоволений(на)
6. Як часто ви відчуваєте самотність?
- a) Ніколи
 - b) Рідко
 - c) Час від часу
 - d) Часто
7. Чи допомагають вам соціальні зв'язки впоратися зі стресом?
- a) Завжди
 - b) Часто
 - c) Рідко
 - d) Ніколи
8. Як часто ви займаєтесь спільними активностями (спорт, подорожі, хобі) з іншими?
- a) Щотижня
 - b) Щомісяця
 - c) Рідше одного разу на місяць
 - d) Ніколи
9. Чи обговорюєте ви зі своїм соціальним колом питання, пов'язані із здоров'ям?
- a) Завжди
 - b) Часто
 - c) Рідко
 - d) Ніколи
10. Чи стимулюють ваші соціальні контакти до здорового способу життя?
- a) Так
 - b) Частково
 - c) Ні