

4. Подковенко Т. О. Інститут медіації: зарубіжний досвід та українські перспективи. *Актуальні проблеми правознавства*. 2016. Випуск 1. С. 26–31.

**Жанна Кислюк**

*аспірантка Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка,  
Директор ВП «Дубенський фаховий медичний коледж»  
КЗВО «Рівненська медична академія»  
м. Рівне*

## **ЗВ'ЯЗОК СОЦІАЛЬНОЇ ЗРІЛОСТІ СТУДЕНТА ІЗ ЗДОРОВИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ**

*У статті досліджується зв'язок між соціальною зрілістю та здоровим способом життя студента. Розглядаються визначення соціальної зрілості та основні аспекти здорового способу життя студента. Особлива увага приділяється взаємозв'язку між цими двома поняттями та їх впливу на загальний добробут та академічну успішність студента. Результати дослідження дозволяють зробити висновок про важливість розвитку соціальної зрілості та підтримки здорового способу життя для студентів.*

***Ключові слова:** соціальна зрілість, здоровий спосіб життя, студенти, благополуччя, академічна успішність.*

Соціальна зрілість – це комплексне поняття, що охоплює різні аспекти психологічного та емоційного розвитку людини. Вона відображає здатність людини ефективно взаємодіяти з іншими людьми, приймати рішення, адаптуватися до соціальних ситуацій та контролювати свої емоції та поведінку.

Одним із ключових аспектів соціальної зрілості є емоційна інтелектуальність. Це здатність розпізнавати, розуміти та керувати своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Володіння навичками емоційної інтелектуальності дозволяє студентам краще усвідомлювати себе та свої потреби, а також ефективно взаємодіяти з оточуючими [2].

Крім того, соціальна зрілість включає й інші аспекти, такі як емпатія, вміння слухати і розуміти інших людей, адаптивність до різних соціальних ситуацій, вміння вирішувати конфлікти та ін. Всі ці навички та якості

сприяють формуванню зрілої та відповідальної особистості, здатної ефективно функціонувати у суспільстві.

Розвиток соціальної зрілості у студента має важливе значення, оскільки він сприяє успішній адаптації до навчального та соціального середовища, покращує міжособистісні стосунки, допомагає вирішувати конфлікти та приймати виважені рішення [1].

Здоровий спосіб життя студента охоплює широкий спектр звичок та практик, спрямованих на підтримку фізичного та психічного благополуччя. Включення у своє повсякденне життя здорових звичок сприяє покращенню фізичної форми, енергії та самопочуття, а також підвищує рівень концентрації та уваги, що позитивно позначається на академічній успішності студента [3].

Один із ключових аспектів здорового способу життя – це фізична активність. Регулярні фізичні вправи допомагають підтримувати здоров'я серцево-судинної системи, зміцнювати м'язи та кістки, підвищувати витривалість та загальну фізичну форму. Студенти можуть вибирати різні види фізичної активності, такі як заняття спортом, фітнесом, йогою, прогулянки на свіжому повітрі або участь у спортивних заходах.

Правильне харчування є також важливим аспектом здорового способу життя студента. Вживання поживних продуктів, багатих на вітаміни, мінерали та інші корисні речовини, сприяє правильному функціонуванню організму та підтримці імунної системи. Студенти можуть прагнути до збалансованого раціону, що включає різноманітні фрукти, овочі, злаки, білкові продукти та обмеження споживання жирних та висококалорійних продуктів.

Достатній відпочинок та сон також є невід'ємною частиною здорового способу життя студента. Регулярні періоди відпочинку та достатня кількість сну сприяють відновленню фізичних та розумових ресурсів, покращенню когнітивних функцій та зміцненню імунітету. Студенти

можуть прагнути до створення регулярного графіка сну та відпочинку, уникати перевтоми та стресових ситуацій.

Крім того, здоровий спосіб життя студента може включати відмову від шкідливих звичок, таких як куріння та вживання алкоголю чи наркотиків. Ці шкідливі звички можуть чинити серйозний негативний вплив на здоров'я студентів та призводити до проблем зі здоров'ям та навчальним процесом.

Загалом, здоровий спосіб життя студента допомагає підтримувати фізичне та психічне здоров'я, підвищує рівень енергії та активності, сприяє кращій концентрації та загальному благополуччю. Це важливо для успішного навчання, досягнення цілей та загального відчуття задоволеності та щастя.

Існує тісний взаємозв'язок між соціальною зрілістю та здоровим способом життя студента. Розвиток соціальної зрілості сприяє формуванню та підтримці здорових звичок, а здоровий спосіб життя, у свою чергу, сприяє розвитку соціальної зрілості.

По-перше, соціальна зрілість забезпечує студентам необхідні навички та якості для прийняття поінформованих рішень про своє здоров'я та благополуччя. Вони можуть усвідомлено вибирати здоровий спосіб життя, ґрунтуючись на знаннях про користь фізичної активності, правильне харчування та регулярний відпочинок. Соціально зрілі студенти також мають здатність критично оцінювати інформацію про здоров'я та приймати раціональні рішення, виключаючи шкідливі звички та прагнучи здорового способу життя.

По-друге, здоровий спосіб життя сприяє розвитку соціальної зрілості студента. Фізична активність, наприклад, може покращити самооцінку, підвищити впевненість у собі та сприяти розвитку соціальних навичок через участь у спортивних командах чи групових заняттях. Регулярні фізичні вправи також можуть знизити рівень стресу та тривожності, що

сприяє кращому емоційному регулюванню та міжособистісним відносинам.

Правильне харчування є невід'ємною частиною здорового способу життя і може позитивно впливати на когнітивні функції та емоційне благополуччя студентів. Харчування, багате на поживні речовини, може покращити концентрацію, пам'ять та розумову активність, що сприяє кращій академічній успішності та здатності до ефективної взаємодії з іншими людьми.

Крім того, здоровий спосіб життя сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин та розвитку емпатії. Студенти, які дбають про своє здоров'я, можуть залучатися до групових занять чи спортивних заходів, що сприяє встановленню нових зв'язків та розвитку навичок колективної роботи. Крім того, здоровий спосіб життя може стимулювати соціальні взаємодії, оскільки багато людей прагнуть взаємодії з тими, хто також піклується про своє здоров'я та благополуччя.

Загалом, соціальна зрілість та здоровий спосіб життя студента взаємопов'язані та взаємодоповнюють один одного. Розвиток соціальної зрілості сприяє формуванню здорових звичок, а здоровий спосіб життя сприяє розвитку соціальної зрілості. Це важливо для загального благополуччя студентів, їхньої академічної успішності та довгострокового фізичного та психічного здоров'я.

Соціальна зрілість, що включає емоційну інтелектуальність, саморегуляцію та інші соціальні навички, сприяє формуванню здорових звичок та прийняттю інформованих рішень про своє здоров'я. У свою чергу, здоровий спосіб життя, що включає фізичну активність, правильне харчування та достатній відпочинок, сприяє розвитку соціальної зрілості студента.

Для студентів важливо усвідомлювати, що соціальна зрілість та здоровий спосіб життя взаємопов'язані та взаємодоповнюють один одного. Розвиток соціальної зрілості вимагає турботи про своє фізичне та психічне

благополуччя, а здоровий спосіб життя сприяє формуванню та підтримці соціальних навичок та якостей.

Розвиток соціальної зрілості та підтримання здорового способу життя студента є важливими аспектами їхнього загального добробуту, академічного успіху та довгострокового фізичного та психічного здоров'я. Студенти повинні прагнути до розвитку соціальної зрілості та включення здорових звичок у своє повсякденне життя, усвідомлюючи, що ці два аспекти взаємодоповнюють та посилюють один одного, сприяючи їхньому особистісному зростанню та успіху.

### **Список використаних джерел**

1. Малина О. Г. Психологічні особливості становлення стилю життя особистості в підлітковому і юнацькому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Запоріжжя, 2009. 20 с.

2. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології. Том 1 : колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг : Вид. Р. А. Козлов, 2019. 220 с.

3. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: Монографія / [Максименко С. Д., Болтівець С. І., Кокун О. М., Здіорук С. І., Губенко О. В., Гуменюк Г. В.]; за заг. ред. С. Д. Максименка. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 152 с.

**Тетяна Кравчина**

*кандидат психологічних наук, доцент,  
докторантка кафедри соціальної роботи  
та менеджменту соціокультурної діяльності  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
м. Тернопіль*

### **ПСИХОДІАГНОСТИКА РЕФЛЕКСІЇ ЯК МЕТОД ЇЇ ФОРМУВАННЯ Й РОЗВИТКУ У ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

*Авторка піднімає питання щодо розкриття сутності терміну «рефлексія». Представлено серію психодіагностичних методик для визначення рівня рефлексивності фахівців соціономічних професій. Увагу зосереджено на «Методиці діагностики рефлексивності» О. Карпова,*