

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

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5084-5878>

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ: ЗАРУБІЖНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

Анотація. *Метою статті є здійснення комплексного теоретико-аналітичного узагальнення сучасних зарубіжних підходів до вивчення культури здоров'я молоді, а також систематизація наукових поглядів на здоров'язбережувальну поведінку студентів в умовах сучасних соціокультурних трансформацій.*

Методологія дослідження. *Методологічну основу становлять загальнонаукові принципи системності, детермінізму та розвитку, а також міждисциплінарний підхід, що поєднує положення психології, педагогіки та медицини. Використано методи теоретико-порівняльного аналізу, структурно-функціонального узагальнення, інтерпретації результатів зарубіжних емпіричних досліджень.*

Наукова новизна дослідження полягає у формулюванні цілісного концептуального бачення культури здоров'я студентської молоді як багатовимірного особистісно-інституційного утворення, що формується на перетині індивідуальних мотиваційних структур, освітніх впливів та соціально-організаційних умов, що формує ціннісне ставлення до здоров'язбережувальної поведінки. Визначено ключові детермінанти здоров'язбережувальної поведінки молоді за міжнародними моделями – внутрішня мотивація, рівень самоефективності, соціальна підтримка та здатність до саморегуляції. Показано, що ефективні моделі формування культури здоров'я виходять за межі традиційних лекційних або інформаційних підходів і ґрунтуються на активних формах навчання, розвитку саморегуляційних навичок, супервізованій практиці, залученні студентів до процесів спільного прийняття рішень і проєктної діяльності.

Висновки. *Виявлено, що дослідженню культури здоров'я у зарубіжній психології присвячено значну кількість наукових праць, у яких цей феномен розглядається з різних теоретико-методологічних позицій, а його додатковою функцією визначається забезпечення психологічної безпеки, підтримання колективного відновлення та зміцнення адаптаційного потенціалу молоді. Міжнародні дослідження підтверджують, що ефективне становлення здоров'язбережувальної поведінки ґрунтується на розвитку внутрішньої мотивації, усвідомленої відповідальності за власне здоров'я, навичок саморегуляції та позитивної соціальної підтримки. У межах інтерактивної підготовки майбутнього психолога ключовим є створення освітнього середовища, де інтеракція між студентом, викладачем та групою моделює реальні ситуації саморегуляції, відповідального вибору та прийняття рішень щодо власного здоров'я.*

Ключові слова: *культура здоров'я, здоров'язбережувальна поведінка, психічне благополуччя, університетське середовище, студенти, 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)

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5084-5878>

YOUTH HEALTH CULTURE: FOREIGN APPROACHES TO THE STUDY OF HEALTH-SAFE BEHAVIOR

Abstract. *The purpose of the article is to carry out a comprehensive theoretical and analytical generalization of modern foreign approaches to the study of youth health culture, as well as systematization of scientific views on students' health-safe behavior in the conditions of modern sociocultural transformations.*

Research methodology. *The methodological basis is the general scientific principles of systematicity, determinism and development, as well as an interdisciplinary approach that combines the provisions of psychology, pedagogy and medicine. The methods of theoretical and comparative analysis, structural and functional generalization, and interpretation of the results of foreign empirical research are used.*

The scientific novelty of the study lies in the formulation of a holistic conceptual vision of the health culture of student youth as a multidimensional personal and institutional formation that is formed at the intersection of individual motivational structures, educational influences, and socio-organizational conditions, which forms a value attitude towards health-preserving behavior. The key determinants of health-preserving behavior of youth according to international models have been identified – intrinsic motivation, level of self-efficacy, social support and ability to self-regulate. It has been shown that effective models of forming a culture of health go beyond traditional lecture or informational approaches and are based on active forms of learning, development of self-regulation skills, supervised practice, involvement of students in joint decision-making processes and project activities of students in the processes of joint decision-making and project activities.

Conclusions. *It was found that a significant number of scientific works are devoted to the study of health culture in foreign psychology, in which this phenomenon is considered from various theoretical and methodological positions, and its additional function is defined as ensuring psychological safety, maintaining collective recovery, and strengthening the adaptive potential of youth. International studies confirm that the effective formation of health-preserving behavior is based on the development of internal motivation, conscious responsibility for one's own health, self-regulation skills and positive social support. Within the framework of interactive training of a future psychologist, the key is the creation of an educational environment where the interaction between the student, teacher and group models real situations of self-regulation, responsible choice and decision-making regarding one's own health.*

Key words: *health culture, health-preserving behavior, mental well-being, university environment, students, adolescence.*

Постановка проблеми. Культура здоров'я молоді є складним соціально-психологічним феноменом, який охоплює систему знань, установок, мотивацій та практик, спрямованих на збереження й зміцнення фізичного та психічного благополуччя. Сучасні процеси глобалізації, цифрової соціалізації та зміни стилів життя зумовлюють трансформацію моделей здоров'язбережувальної поведінки, яка стає не лише індивідуальним вибором, але й об'єктом наукового інтересу як детермінанта майбутньої працездатності, якості життя та громадського здоров'я. Актуальність дослідження полягає у необхідності розробки комплексних, крос-культурних підходів до вивчення та формування культури здоров'я студентів, що враховують соціально-психологічні, освітні та національно-специфічні фактори. У цьому контексті значущим є звернення до зарубіжних наукових підходів, які демонструють різні концептуальні рамки та методологічні стратегії дослідження здоров'я як психологічного феномена. Особливої

актуальності це питання набуває в умовах російсько-української війни, яка створює унікальний соціально-психологічний контекст для формування культури здоров'я, детермінований постійною загрозою, колективною травмою та потребою в психологічній резиліентності.

Аналіз досліджень. Огляд зарубіжних досліджень свідчить, що впродовж останнього десятиліття відбувається перехід від переважно індивідуально орієнтованих психологічних інтервенцій до системних моделей, в яких здоров'я розглядається як складова інституційної культури університету. Такий підхід відображено в інтеграції політики збереження здоров'я в навчальні програми, організаційне середовище та соціальні взаємодії студентської спільноти. Систематичні огляди і метааналітичні дослідження підтверджують ефективність психоосвітніх, поведінкових та когнітивно-поведінкових програм для студентської молоді, однак зазначають їх обмежений довготривалий ефект і значну гетерогенність результатів, що зумовлює необхідність поєднання індивідуального та структурно-організаційного рівнів підтримки. Зокрема, К. С. Конлі, викладач кафедри психології Університету Лойоли в Чикаго, разом із співавторами здійснили метааналіз універсальних програм профілактики психічного здоров'я серед студентів закладів вищої освіти та встановили, що найбільш ефективними є програми, які включають тренування навичок у поєднанні із супервізованою практикою, порівняно з виключно інформаційними або лекційними форматами. Автори підкреслюють, що для забезпечення стійких позитивних результатів необхідні: розроблення уніфікованих методологічних підходів, систематичне довготривале оцінювання впливу програм та уточнення механізмів, через які інтервенції сприяють формуванню здоров'язбережувальної поведінки (Conley, Durlak, Kirsch, 2015). Регіна Вінцер працівник відділу наук про громадське здоров'я, Каролінський інститут, Стокгольм, Швеція, разом з колегами Лене Ліндберг. Карін Гульдбрандссон та Анною Сидорчук здійснили огляд та метааналіз рандомізованих контрольованих досліджень ефектів втручання у сфері психічного здоров'я студентів вищих навчальних закладів (Winzer, Lindberg, Guldbrandsson, Sidorchuk, 2018). Представник Школи психології, Університету Кертіна, Перт, Австралія – Нікос Нтуманіс разом з колегами Йохан Ю.Й. Нг, Ендрю Прествіч, Елінор Куест, Дженні Е. Генкокс, Сесілі Тогерсен-Нтумані, Едвард Л. Десі, Річард М. Райан, Кріс Лонсдейл та Джеффри К. Вільямс здійснили метааналіз досліджень втручання у сфері охорони здоров'я, заснованих на теорії самовизначення. У результаті було виявлено вплив таких інтервенцій на формування внутрішньої мотивації, зміну здоров'язбережувальної поведінки, а також на показники фізичного та психологічного благополуччя (Ntoumanis, 2020). Результати дослідження (Чейні А. М., Васкес Е. та Чобді Дж.) свідчать, що сталий розвиток культури здоров'я в академічному середовищі передбачає узгоджену взаємодію адміністративного керівництва та активних ініціативних груп, а також формування життєстійкого і підтримувального середовища благополуччя для студентів, викладачів і персоналу (Cheney, Vázquez, Chobdee, 2023).

Метою статті є здійснення наукового аналізу та теоретико-прикладної систематизації сучасних зарубіжних досліджень, присвячених проблемі культури здоров'я молоді, а також виокремлення ключових підходів до вивчення здоров'язбережувальної поведінки в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. У своїх попередніх публікаціях ми визначили поняття «культура здоров'я» як інтегративне якісне утворення особистості, комплекс знань, поглядів, переконань, умінь та навичок, які сприяють застосуванню корисної інформації і перетворенню її на конкретні дії (Khavula, Kachmar, 2023, с. 63). У цьому контексті культуру здоров'я особистості доцільно розуміти як цілісну систему ціннісно-сміслових орієнтацій і світоглядних установок, що ґрунтуються на знаннях про фізичне, психічне та соціальне благополуччя і визначають відповідальне ставлення до збереження здоров'я. Вона охоплює усвідомлення індивідом персональної ролі у підтриманні власного здоров'я, соціальну відповідальність за добробут інших, а також сформовані моделі поведінки й діяльності, спрямовані на профілактику ризиків, зміцнення життєвих ресурсів і гармонізацію взаємодії з навколишнім середовищем.

Представники Дослідницького інституту психологічних наук Католицького університету Лувена (Бельгія) Моніка Суарес-Рейес та Стефан Ван ден Бруке, аналізуючи впровадження концепції «Університету, що сприяє здоров'ю» в умовах різних культурних контекстів, наголошують, що такий університет має забезпечувати сприятливе середовище для зміцнення здоров'я, інтегрувати здоров'язбережувальні принципи в освітній простір, а також формувати політику, спрямовану на захист здоров'я та підвищення благополуччя всіх учасників академічної спільноти на основі цінностей поваги та солідарності. Науковці підкреслюють,

що, оскільки ця концепція була первинно розроблена в західноєвропейській моделі університетської освіти, її ефективна імплементація в інших соціокультурних контекстах потребує врахування локальних особливостей, інституційних ресурсів, рівня автономії університету та структури міжособистісних взаємодій у студентському середовищі. Водночас важливою залишається роль академічної спільноти у забезпеченні постійного обміну результатами, практиками та моделями інституційного розвитку з метою формування та поширення ефективних стратегій здоров'язбережувальної поведінки молоді (Suárez-Reyes, Van den Broucke, 2016).

Дослідження на тему «Розуміння культури кампусу та стратегій подолання психічних труднощів студентами у п'яти канадських коледжах і університетах» було проведене Дімітрісом Гіамосом та Алексом Янгом з метою краще зрозуміти культуру психічного здоров'я в кампусах та стратегії подолання труднощів студентів у сфері психічного здоров'я, визначити потреби студентів у сфері психічного здоров'я, а також прогалини в послугах психічного здоров'я в рамках вищої освіти. Виявлено, що культура кампусу суттєво впливає на те, як студенти сприймають власні психічні труднощі та які стратегії подолання вони обирають, визначаючи рівень відкритості щодо проблем здоров'я та готовність звертатися по допомогу (Giamos, Suleiman, 2017). Вчені наголошують, що стигматизація психічних розладів і недостатній доступ до підтримувальних сервісів обмежують формування відповідальної здоров'язбережувальної поведінки, тоді як середовище, засноване на підтримці та взаємоповазі, сприяє розвитку конструктивних навичок саморегуляції та пошуку соціальної підтримки. Результати дослідження підкреслюють необхідність інституційної політики, спрямованої на створення сприятливого культурно-психологічного середовища, яке підсилює культуру здоров'я та знижує бар'єри до звернення по допомогу серед молоді.

Науковий доробок Конлі Дж. С. та Дурлак Дж. А. демонструє, що універсальні програми профілактики психічного здоров'я серед студентів закладів вищої освіти – тобто такі, що орієнтовані на весь студентський контингент, а не лише на групи ризику – мають значущий позитивний вплив на показники психічного здоров'я й адаптації. З точки зору практичного застосування, стаття підтверджує, що університети й інші учбові заклади повинні надавати пріоритет програмам з активним тренуванням навичок (активні методи), а не лише інформаційним сесіям. Особлива увага приділяється організації ефективної взаємодії між студентами, викладачами та психологічними службами, а також стимулюванню інтеракції, що забезпечує практичне закріплення навичок і формування стійких поведінкових моделей. Для психологічних служб і керівництва це означає вкладати ресурси не просто в лекції про «психічне здоров'я», а в інтервенції з практичними вправами, супервізією та систематичним підходом, які активізують безпосередню взаємодію учасників програми та ефективну інтеракцію в процесі навчання (Conley, Durlak, 2015).

Визначаючи культуру здоров'я, Джадд Аллен разом із групою дослідників виокремив її ключові структурні компоненти, серед яких: базові норми та спільні цінності, виконавче керівництво, організаційне лідерство, ефективна комунікація, підтримувальне соціально-психологічне середовище, а також розподіл ресурсів і зобов'язань у межах інституційної системи. Концептуально ці елементи розглядаються як сукупність явних і неявних переконань, принципів і регулятивних установок, що визначають пріоритети діяльності спільноти й спрямовують поведінку її учасників. Зокрема, йдеться про те, що культура здоров'я формується на основі системи цінностей, яка задає рамки інтерпретації здоров'я як важливої складової життєвої успішності та особистісного розвитку. На оперативному рівні здорова організаційна культура передбачає, що здоров'я та благополуччя розглядаються як фундаментальні пріоритети спільноти. Організація орієнтується на потреби її членів як «внутрішніх клієнтів» і створює умови для зміцнення здоров'я шляхом особистої ініціативи, розвитку знань, формування відповідальної поведінки та забезпечення сприятливого середовища. Крім того, особлива увага приділяється психологічній безпеці як додатковій функції культури здоров'я, що передбачає створення умов для відкритої комунікації, довіри, емоційної підтримки та можливості конструктивного вираження думок і переживань без страху негативних наслідків. Спостережуваними ознаками сформованої культури здоров'я є включення здоров'я та благополуччя до системи ключових цінностей поряд із якістю діяльності, задоволеністю та результативністю. Крім того, здоров'я розглядається як чинник підвищення ефективності діяльності, а отже, його значущість комунікується членам організації та підтримується на рівні політик і практик (Allen, 2016).

Розглядаючи вищу освіту як каталізатор формування культури здоров'я у кампусах та локальних громадах, С. Зайфер підкреслює, що вищі навчальні заклади виступають ключовим соціальним інститутом, здатним формувати цілісну культуру здоров'я шляхом інтеграції навчальної, виховної та соціально-просторової політики у межах університетського середовища. Згідно з підходами, окресленими в дослідженні, університети розглядаються не лише як освітні установи, але й як спільноти життя, де здоров'я студентів, викладачів і персоналу виступає важливим критерієм ефективності функціонування інституції. Формування культури здоров'я передбачає системну підтримку психічного благополуччя, забезпечення базових потреб молоді, розвиток соціальної відповідальності та розбудову стійких мереж взаємної підтримки та підтримку психологічної безпеки як невід'ємного аспекту інтеграції особистісного та колективного здоров'я. Особливого значення набуває переорієнтація університетів на партнерську взаємодію з локальним соціальним середовищем, що сприяє поширенню здоров'язбережувальних практик за межі освітнього простору та формуванню здорового соціального ландшафту регіону. Акцент на розвитку студентської активності та залученні молоді до соціальних ініціатив виступає механізмом становлення суб'єктної позиції і внутрішньої мотивації до збереження та зміцнення власного здоров'я та створення безпечного психологічного середовища (Seifer, 2018). Отже, вища освіта здатна виконувати роль каталізатора трансформації культурних моделей поведінки, спрямованих на укріплення здоров'я, за умови комплексної інституційної підтримки, міждисциплінарності та соціальної залученості. Вищі навчальні заклади, таким чином, постають ключовими суб'єктами у формуванні культури здоров'я, інтегруючи фізичне, психічне та соціальне благополуччя в освітню, дослідницьку та громадську діяльність.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Отже, культура здоров'я молоді в контексті зарубіжних підходів розглядається багатовимірний психологічний конструкт, результат інтеракції індивідуальних установок, соціальних норм та освітнього впливу, що формує ціннісне ставлення до здоров'язбережувальної поведінки. В умовах російсько-української війни культура здоров'я виконує додатково функцію забезпечення психологічної безпеки, підтримання колективного відновлення та зміцнення адаптаційного потенціалу молоді. У межах інтерактивної підготовки майбутнього психолога ключовим є створення освітнього середовища, де інтеракція між студентом, викладачем та групою моделює реальні ситуації саморегуляції, відповідального вибору та прийняття рішень щодо власного здоров'я. Така взаємодія сприяє переходу від засвоєння теоретичних знань до їх практичного застосування, що забезпечує формування стійких поведінкових стратегій, задоволення базових потреб молоді та розвиток соціальної відповідальності, спрямованих на збереження психічного та фізичного благополуччя. Перспективними є подальші емпіричні дослідження впливу цифрового середовища на становлення культури здоров'я та розроблення психоосвітницьких програм для студентської молоді.

Література

- Allen J., et al. Health Enhancement Research Organization. Defining a culture of health: Key elements that influence employee health and well-being. 2016. P. 11. URL: https://hero-health.org/wp-content/uploads/2017/11/CoH-Definition-and-Elements_REVISIED-FINAL_-9-5-17.pdf
- Cheney A.M., Vázquez E., Chobdee J. Creating cultures of health in the Academy: Bringing Together Top-Down and Ground-Up Approaches. *Health Education & Behavior*. 2023. 51 (3). P. 436–445. DOI: <https://doi.org/10.1177/10901981231151628>
- Conley C.S., Durlak J.A., Kirsch A.C. A meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students. *Prevention Science*. 2015. Vol. 16. P. 487–507. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0543-1>
- Giamos D., Lee A. Y. S., Suleiman A., Stuart H., Chen S.-P. Understanding Campus Culture and Student Coping Strategies for Mental Health Issues in Five Canadian Colleges and Universities. *Canadian Journal of Higher Education*. 2017. 47 (3). P. 136–151. DOI: <https://doi.org/10.47678/cjhe.v47i3.187957>
- Khavula R., Kachmar T. Psychological analysis of the components of the health structure in youth. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2023. 52. P. 62–67. DOI: <https://doi.org/10.32782/2312-8437.52.2023-2.8>
- Ntoumanis N., Ng J. Y. Y., Prestwich A., Quested E., Hancox J. E., Thøgersen-Ntoumani C., Williams G. C. A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*. 2020. 15(2). P. 214–244. DOI: <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529>

- Seifer S. Higher Education as Catalysts Building a Culture of Health on Campus and in Communities. 2018. P. 57 URL: <https://www.rwjf.org/content/dam/farm/reports/reports/2018/rwjf447427>
- Suárez-Reyes M., Van den Broucke S. Implementing the Health Promoting University approach in culturally different contexts: a systematic review. *Global Health Promotion*. 2016. Vol. 23 (1). P. 46–56. DOI: <https://doi.org/10.1177/1757975915623933>
- Winzer R., Lindberg L., Guldbrandsson K., Sidorchuk A. Effects of mental health interventions for students in higher education are sustainable over time: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PeerJ*. 2018. DOI: <https://doi.org/10.7717/peerj.4598>

References

- Allen, J., & et al. (2016). Health Enhancement Research Organization. Defining a culture of health: Key elements that influence employee health and well-being. Retrieved from https://hero-health.org/wp-content/uploads/2017/11/CoH-Definition-and-Elements_REVISIED-FINAL_-9-5-17.pdf [in English].
- Cheney, A.M., Vázquez, E., & Chobdee, J. (2023). Creating cultures of health in the Academy: Bringing Together Top-Down and Ground-Up Approaches. *Health Education & Behavior*. 51 (3), P. 436–445. <https://doi.org/10.1177/10901981231151628> [in English].
- Conley, C.S., Durlak, J.A., & Kirsch, A.C. (2015). A meta-analysis of universal mental health prevention programs for higher education students. *Prevention Science*. Vol. 16. P. 487–507. <https://doi.org/10.1007/s11121-015-0543-1> [in English].
- Giamos, D., Lee, A. Y. S., Suleiman, A., Stuart, H., & Chen, S.-P. (2017). Understanding Campus Culture and Student Coping Strategies for Mental Health Issues in Five Canadian Colleges and Universities. *Canadian Journal of Higher Education*, 47 (3), P. 136–151. <https://doi.org/10.47678/cjhe.v47i3.187957> [in English].
- Khavula, R., & Kachmar, T. (2023). Psychological analysis of the components of the health structure in youth. *Problems of humanities. Psychology*. Issue 52. P. 62–67. <https://doi.org/10.32782/2312-8437.52.2023-2.8> [in English].
- Ntoumanis, N., Ng, J. Y. Y., Prestwich, A., Quested, E., Hancox, J. E., Thøgersen-Ntoumani, C., & Williams, G. C. (2020). A meta-analysis of self-determination theory-informed intervention studies in the health domain: effects on motivation, health behavior, physical, and psychological health. *Health Psychology Review*, 15(2). P. 214–244. <https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1718529> [in English].
- Seifer, S. (2018). Higher Education as Catalysts Building a Culture of Health on Campus and in Communities. P. 57 [in English].
- Suárez-Reyes, M., & Van den Broucke, S. (2016). Implementing the Health Promoting University approach in culturally different contexts: a systematic review. *Global Health Promotion*. Vol. 23 (1). P. 46–56. <https://doi.org/10.1177/1757975915623933> [in English].
- Winzer, R., Lindberg, L., Guldbrandsson, K., & Sidorchuk, A. (2018). Effects of mental health interventions for students in higher education are sustainable over time: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *PeerJ*. <https://doi.org/10.7717/peerj.4598> [in English].

Дата надходження статті: 25.09.2025

Дата прийняття статті: 22.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025