

Хмель-Дунай Г.М.<sup>1</sup>, Хмель О.С.<sup>2,3</sup>

## Сприйняття здоров'я, поведінкові фактори та формування здорового способу життя студентів: результати перехресного спостережного дослідження

<sup>1</sup> Вищий навчальний приватний заклад «Дніпровський гуманітарний університет», м. Дніпро, Україна

<sup>2</sup> Литовський університет медичних наук, м. Каунас, Литва

<sup>3</sup> Товариство з обмеженою відповідальністю «Європейський медичний університет», м. Дніпро, Україна

Chmel-Dunaj G.M.<sup>1</sup>, Khmel O.S.<sup>2,3</sup>

## Health perception, behavioral factors, and the formation of a healthy lifestyle among students: results of a cross-sectional observational study

<sup>1</sup> Higher Private Educational Institution "Dnipro Humanitarian University", Dnipro, Ukraine

<sup>2</sup> Lithuanian University of Health Sciences, Kaunas, Lithuania

<sup>3</sup> Limited Liability Company "European Medical University", Dnipro, Ukraine

heless1990@gmail.com

### Вступ

В Україні за останні десять років спостерігається загальна негативна тенденція до зниження тривалості життя та погіршення здоров'я населення. За даними статистики охорони здоров'я, Україна входить до числа найменш успішних країн Європи за самооцінкою стану здоров'я дорослих і дітей [1].

У сучасних реаліях війни, соціально-економічної нестабільності та стресових чинників, пов'язаних із навчанням та соціальними умовами, в Україні набуває особливої актуальності проблема збереження здоров'я молоді. Студенти є групою ризику, бо через низку соціальних, економічних та фізіологічних чинників вони більш вразливі до впливу стресу, гіподинамії, порушень харчової поведінки та зниження мотивації щодо дотримання здорового способу життя (ЗСЖ) [1–3]. На тлі загального зниження тривалості життя в Україні та погіршення психічного та фізичного стану молодого населення вцілому, ця проблема набуває не лише медичного, але й стратегічного та соціального значення [4].

Понад 20 років тому Всесвітня організація охорони здоров'я ініціювала рух за університети, що сприяють зміцненню здоров'я [5]. Цей рух базувався на тому, що «університети можуть зробити багато для зміцнення та захисту здоров'я студентів і співробітників, створення сприятливих для здоров'я умов праці, навчання і життя, захисту навколишнього середовища і сприяння сталому розвитку, інтеграції питань зміцнення здоров'я в навчання і дослідження, а також сприяння здоров'ю суспільства і виступати ресурсом для громадського здоров'я» [5, с. 8]. Очевидно, що університет як інституція охорони здоров'я є надзвичайно важливим засобом комунікації у сфері здоров'я.

В той же час протягом навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) на студентів впливають різні чинники та обмеження, які не сприяють формуванню позитивного ставлення до здоров'я, як до цінності [6]. Університет, як навчальний заклад, часто звужує сферу своєї діяльності та освітню стратегію до викладання гуманітарних, соціальних і технологічних дисциплін або конкретних професійних навичок, приділяючи лише незначну увагу заходам щодо зміцнення здоров'я студентів [7]. Крім того, у багатьох ЗВО спостерігається перевантаження студентів контактною навчальною роботою, надмірною кількістю домашніх завдань та проєктів [8].

Зважаючи на ці чинники, кожен університет має розробляти стратегії, орієнтовані не лише на загальні й галузеві освітні цілі, а й приділяти більше уваги збереженню особистого здоров'я студентів і всіх працівників університету. Це також потребує співпраці між викладачами і студентами, між неурядовими організаціями в університеті та органами управління ЗВО [5].

На користь цього свідчить і низка досліджень у вітчизняному науковому просторі протягом останнього десятиліття, що висвітлює окремі аспекти ЗСЖ серед студентів. Зокрема, Дослідження Микитюк В.Б., Ляшевич А.М. виявили лише помірну готовність студентів до дотримання принципів ЗСЖ, зокрема в частині саморегуляції та рухової активності [9]. Водночас, у інших роботах встановлено поверхневий рівень розуміння студентами детермінант здоров'я та відсутність наукового уявлення про суть ЗСЖ як системного підходу [8]. У наших попередніх роботах ми звертали увагу на динаміку мотиваційної готовності студентів першого курсу до зміцнення здоров'я в умовах війни (2023), проте залишилося чимало відкритих питань,

зокрема – як саме змінюється ця готовність з часом, які чинники її посилюють, і яку роль у цьому відіграє сімейне середовище, освітній простір та інформаційне поле [2; 7].

У світовому масштабі відповідні дослідження значною мірою зосереджені на поведінці студентів щодо здоров'я, зокрема у Азії [10; 11], Південній Європі [12], Австралії [3] та Сполучених Штатах [13]. Опубліковані дані показали, що такі фактори, як дохід домогосподарства, спосіб життя, харчові звички, фізична активність, силові тренування та сон, впливають на здоров'я та успішність студентів [14, с. 2; 15]. Інші дослідження показали, що студенти, які навчаються за програмами вищої освіти, можуть страждати від різних фізичних проблем, таких як біль у ший, плечах та/або спині, а також денна сонливість та дефіцит сну, що може наражати їх на ризик розвитку психічних розладів, таких як депресія та тривога, а також метаболічних порушень, зокрема ожиріння [16, с. 2]. В цілому ж у міжнародних джерелах питання здоров'я студентів розглядається переважно в контексті окремих факторів ризику – психічного здоров'я тощо [10; 11; 17; 18]. Також підтверджено, що саме перші роки навчання є критичними у формуванні ставлення до здоров'я та поведінкових моделей [19; 20]. Проте більшість із цих досліджень мають обмежений фокус і не враховують системного впливу соціокультурного контексту, сім'ї, джерел інформації та особистої мотивації. Дослідження, проведені серед українських студентів на тлі війни підтверджують психофізичне навантаження, однак майже не розкривають поведінкові, мотиваційні та інформативні аспекти в комплексі [21; 22; 23].

Тож, незважаючи на наявність окремих праць, у вітчизняному науковому просторі поки що бракує наукових досліджень, заснованих на принципі комплексного аналізу, що враховував би водночас рівень поінформованості студентів, джерела впливу, сімейний контекст, особисту мотивацію та їх взаємозв'язок з формуванням ЗСЖ. Крім того, мало досліджено, як саме змінюється ставлення до здоров'я у динаміці протягом перших років навчання у ЗВО.

Таким чином, аналіз наукових праць як українських, так і іноземних педагогів, показує низку проблем, які досі залишаються недостатньо вивченими, а саме:

- відсутність комплексного підходу до аналізу прихильності студентів до ЗСЖ з урахуванням поінформованості, особистої мотивації, сімейного середовища та джерел впливу;
- брак порівняльного аналізу серед груп студентів на різних етапах навчання;
- недостатній акцент на внутрішню динаміку змін у ставленні до здоров'я у перші роки навчання;
- ігнорування ролі університету як простору підтримки здоров'я.

**Гіпотеза дослідження** полягає в припущенні, що з дорослішанням студентів змінюється і їх ставлення

до здоров'я, зростає рівень поінформованості, а також змінюються джерела впливу та практики зміцнення здоров'я, зокрема за рахунок формування особистісної мотивації.

**Мета:** провести комплексний поперечний аналіз сприйняття здоров'я, поведінкових факторів та формування здорового способу життя у студентів різних курсів з метою визначення актуальної поведінки в нинішніх умовах, а також виявити наявні проблеми підтримки здоров'я в межах освітнього середовища університету. Отримані результати слугували підґрунтям для розробки та вдосконалення інституційних заходів і програм підтримки фізичного та психоемоційного благополуччя студентів, які ми, як викладачі, можемо впровадити задля покращення здоров'я студентів.

#### **Об'єкт, матеріали і методи дослідження:**

*Об'єктом дослідження* було сприйняття здоров'я студентами та поведінкові фактори формування здорового способу життя в умовах освітнього середовища закладу вищої освіти.

Дослідження мало перехресний спостережний дизайн і проводилося у квітні 2025 року на базі Дніпровського гуманітарного університету (м. Дніпро, Україна).

*Матеріали і методи:* у дослідженні взяли участь 68 студентів денної форми навчання Дніпропетровського гуманітарного університету. До вибірки увійшли дві вікові групи: 35 студентів другого курсу (віком від 18 років) та 33 студента четвертого курсу (віком від 18 років). Усі учасники дали письмову інформовану згоду на участь в опитуванні. Вибірка формувалася методом випадкового відбору. В опитуванні не брали участь студенти заочної або дистанційної форм навчання, особи до 18 років та старше 22 років, а також ті, хто не завершив заповнення анкети.

#### **Заява етичного комітету**

Дослідження проведено відповідно до вимог Гельсінської декларації (2008), всі учасники були поінформовані про добровільність участі, анонімність та конфіденційність результатів. Проект дослідження схвалено етичним комітетом Дніпропетровського гуманітарного університету (протокол № 7 від 15.03.2025 р.).

#### **Порядок проведення дослідження:**

Дослідження мало перехресний дизайн. Анкетування проводилося упродовж квітня 2025 року в аудиторіях університету у паперовому форматі, анонімно. Авторська анкета, розроблена дослідниками, складалася з 20 закритих питань із можливістю одно- або множинного вибору. Запитання були згруповані у чотири тематичні блоки:

- обізнаність щодо базових понять про здоров'я;
- ставлення до методів збереження й укріплення здоров'я;
- особисті установки щодо здорового способу життя;
- очікування щодо підтримки здоров'я в межах освітнього простору.

Перед початком дослідження учасники отримали пояснення щодо цілей, умов участі та способів використання даних.

**Статистичний аналіз.** Результати відповідей були проаналізовані кількісно. За допомогою критерію  $\chi^2$  для незалежних вибірок було визначено частотність вибору кожного варіанту відповіді (у %), а також виконано порівняння між двома групами (другий та четвертий курси). Рівень статистичної значущості вважався достовірним при  $p < 0,05$ . Усі розрахунки проводилися за допомогою програмного забезпечення Statistica v.6.1. ® (StatSoft, США) серійний номер AGAR 909E415822 FA.

### Результати дослідження

Опитування, проведене серед студентів другого та четвертого курсу ВНЗ, показало подібності та відмінності у виборі відповідей, але такі результати піддаються аналізу та поясненню.

Під час порівняння даних таблиці (табл. 1) по другому і четвертому курсу були отримані деякі достовірні відмінності серед відповідей на запитання, зокрема:

Обговорення у сімейному колі способів покращення здоров'я (питання 12,  $p = 0,004$ ): Студенти четвертого курсу частіше обговорюють питання здоров'я у сімейному колі (87,5% проти 63,6% у студентів

Таблиця 1

#### Результати опитування студентів другого та четвертого курсу університету про здоров'я, зміну способу життя та зміцнення здоров'я за даними аналізу критерію $\chi^2$

№	Питання	2 курс N=35	4 курс N=33	p < 0,05
1	2	3	4	5
1	Ви зацікавлені у своєму здоров'ї?	Так – 100% Ні – 0%	Так – 100% Ні – 0%	1,0
2	Як ви оцінюєте стан свого здоров'я?	Поганий – 11,5% Середній – 51,4% Гарний – 37,1%	Поганий – 6,1%; Середній – 69,7%; Гарний – 24,2%	0,525
3	Чи дотримуєтеся ви правил особистої гігієни?	Так – 100% Ні – 0%	Так – 100% Ні – 0%	1,0
4	Чи дотримуєтеся ви правильного денного режиму?	Так – 54,3% Ні – 45,7%	Так – 66,6% Ні – 33,4%	1,0
5	Чи займаєтесь ви спортом принаймні 2 рази (по 45 хвилин) на тиждень?	Так – 31,4% Ні – 68,6%	Так – 39,4%; Ні – 60,6%	0,494
6	Ви регулярно проходитье медичне обстеження?	Так – 62,8% Ні – 37,2%	Так – 83,3% Ні – 16,7%	0,85
7	З яких джерел ви отримувате інформацію про здоров'я? (Можливо кілька відповідей)	Батьки – 19% Знайомі – 9% Друзі – 11% На заняттях – 15% З інтернету – 20% Лікарі – 26%	Батьки – 27% Знайомі – 0% Друзі – 0% На заняттях – 16,2% З інтернету – 21% Лікарі – 48%	0,003
8	Як ви вважаєте, чи варто людям попереджати захворювання (наприклад, робити щеплення)?	Так – 76,6% Ні – 23,4%	Так – 83,3% Ні – 16,7%	0,875
9	Чи носите ви маску в сезон інфекційних захворювань?	Так – 80% Ні – 20%	Так – 90% Ні – 10%	0,638
10	Чи дотримуєтеся графіку сну?	Так – 43,3% Ні – 56,7%	Так – 40% Ні – 60%	0,975
11	Скільки разів на день ви їсте?	3 – 100%	3 – 97% 1 – 3%	0,975
12	Чи обговорюєте ви у сімейному колі кошти, як покращити здоров'я?	Так – 63,6% Ні – 36,4%	Так – 87,5% Ні – 12,5%	0,04
13	Ви весела людина?	Так – 83,4% Ні – 16,6%	Так – 83,4% Ні – 16,6%	1,0
14	Чи є у вас у родині спадкові захворювання? (наприклад, цукровий діабет тощо)?	Так – 43,3% Ні – 56,7%	Так – 40% Ні – 60%	0,975
15	Чи є ваші батьки прикладом здорового способу життя для вас, на вашу думку?	Так – 36,4% Ні – 63,6%	Так – 75% Ні – 25%	0,02
16	Ви живете повною родиною (з батьком та матір'ю)?	Так – 40,0% Ні – 60	Так – 80,0% Ні – 20,0%	0,03

1	2	3	4	5
17	Що ви використовуєте для відновлення працездатності?	Кава – 15,5 % Прогулянки – 28,8% спілкування – 31,1% Енергетичні напої – 11,1% Алкоголь – 4,4% Чай – 8,8%	Кава – 17,0% Прогулянки – 29,8% спілкування – 29,8% Енергетичні напої – 4,2% Алкоголь – 4,2% Чай – 14,9%	0,03
18	Прокинувшись вранці, чи відчуваєте себе відпочившими та чи почуваетесь добре?	Так – 30,0% Ні – 70,0 %	Так – 76,6% Ні – 23,4%	0,02
19	Хто для вас є взірцем здорового способу життя, якого варто слідувати?	Герої фільмів – 19% відомі особи – 38,2% ви особисто – 19% друзі – 14,3% Викладачі – 9,5%	Герої фільмів – 3,7% відомі особи – 33,3% ви особисто – 40,7% друзі – 11,1% Викладачі – 11,1%	0,15
20	Що ви пропонуєте для покращення стану ваших ресурсів (можливі кілька відповідей)	Харчування – 33,3% захоплення – 25,5% Улюблена справа – 19,6% спорт – 21,6%	Харчування – 31,3% захоплення – 12,5% Улюблена справа – 25,0% спорт – 31,3%	0,001

*Джерела інформації про здоров'я (запитання 7,  $p = 0.003$ ):* Студенти четвертого курсу значно частіше отримують інформацію про здоров'я від лікарів (48% проти 26% у студентів другого курсу) і від батьків (27% проти 19%). Це може свідчити про більш глибоке занурення студентів четвертого курсу в навчальний процес і їх зростаючий інтерес до професійних медичних джерел, що є природним зі зростанням курсу і накопиченням знань.

другого курсу). Це може бути пов'язано з підвищеною відповідальністю та усвідомленням важливості здоров'я, яка розвивається з віком та досвідом.

**Приклад батьків у питаннях здорового способу життя (питання 15,  $p = 0.002$ ):** Студенти четвертого курсу частіше вважають своїх батьків прикладом здорового способу життя (75% проти 36,4%). Це може бути пов'язано з тим, що з віком студенти починають більше цінувати і помічати позитивні звички своїх батьків, також це може відображати зміни у сприйнятті і поведінці самих батьків в умовах, коли діти стають дорослішими.

Крім того, можна припустити, що наявність повноцінної сім'ї може впливати на те, що батьки сприймаються як зразки здорового способу життя. Високий відсоток позитивних відповідей на обидва питання серед студентів четвертого курсу може свідчити про те, що для них сімейний контекст є важливим фактором формування здорового способу життя.

Серед студентів другого курсу він нижчий, що є вкрай сумним фактом сучасного життя українців в умовах повномасштабної війни, загибелі в ній батьків, міграції матерів з дітьми за кордон, високої відповідальності матерів у фінансовому забезпеченні потреб сім'ї, витрат на освіту дітей тощо. У неповних сім'ях через економічні і фінансові труднощі склалися умови нестачі часу для спілкування і виховання дітей. Часто діти і підлітки не отримують уваги одного з батьків.

**Повна сім'я (питання 16,  $p = 0.003$ ):** Студенти четвертого курсу в даному випадку частіше жили у повній сім'ї (80% проти 40% у студентів другого курсу). Це може вказувати на те, що умови сімейного оточення можуть впливати на успіхи у навчанні і вищу

ймовірність залишатися у сімейній структурі, що, у свою чергу, може впливати на інтереси і сприйняття здоров'я.

**Ранкова бадьорість (питання 18,  $p = 0.002$ ):** Студенти четвертого курсу частіше відчувають себе відпочившими вранці (76,6% проти 30% у студентів другого курсу). Це може свідчити про краще управління часом і режимом дня, яке могло сформуватися до цього етапу навчання, або про більш зріле ставлення до свого здоров'я.

**Вибір прикладу для наслідування у питаннях здоров'я (питання 19,  $p = 0.015$ ):** На четвертому курсі більша кількість студентів вважають прикладом для наслідування себе особисто (40,7% проти 19% на другому курсі), тоді як на другому курсі більше орієнтуються на відомих особистостей (38,2% проти 33,3% на четвертому курсі). Це може свідчити про те, що з віком і накопиченням знань студенти четвертого курсу починають більше покладатися на власні сили і досягнення, а не на образи з медіа.

Водночас образи відомих особистостей значною мірою впливають на мотивацію студентів дотримуватися здорового способу життя, що визначає важливість того, які люди формують громадську думку і який приклад способу життя вони подають.

**Пропозиції щодо покращення стану ресурсів (питання 20,  $p = 0.001$ ):** Порівняння відповідей студентів другого та четвертого курсів показало, що старшокурсники частіше зазначають заняття спортом (31,3% проти 21,6%) і виконання улюбленої справи (25% проти 19,6%) як способи відновлення ресурсів. Ці дані можуть відображати формування більш зрілих поведінкових стратегій, які включають регулярну

фізичну активність та участь у діяльності, що забезпечує емоційне задоволення. Вибір правильного харчування також свідчить про усвідомлення студентами значущості збалансованого раціону для підтримання здоров'я.

Поряд із цим певна частина респондентів зазначила використання кави та енергетичних напоїв як засобу підвищення працездатності. Відомо, що вживання кофеїну, який міститься у каві, може супроводжуватися підвищенням артеріального тиску, що зумовлено переважно периферичною вазоконстрикцією та змінами нейрогуморальної регуляції, зокрема рівня катехоламінів, навіть за відсутності підвищення м'язової симпатичної нервової активності [24, с 631]. Водночас енергетичні напої, окрім кофеїну, містять інші біологічно активні компоненти (таурин, гуарану, цукри), що при надмірному споживанні можуть чинити комплексний негативний вплив на нервову, серцево-судинну та травну системи [25].

Тютюнопаління також залишається поширеною практикою серед молоді й розглядається як фактор ризику, пов'язаний із формуванням залежності та несприятливими наслідками для здоров'я, що особливо актуалізується у зв'язку з раннім початком куріння у частини дівчат і юнаків [3; 17; 18; 26].

Отже, студенти використовують як адаптивні (фізична активність, хобі, збалансоване харчування), так і потенційно несприятливі (вживання енергетичних напоїв, куріння) способи відновлення працездатності та покращення самопочуття. Отримані дані підкреслюють необхідність підвищення обізнаності щодо наслідків різних стратегій, що може сприяти формуванню більш усвідомленого і безпечного підходу до підтримання здоров'я.

*Можливі причини відмінностей між відповідями у студентів другого і четвертого курсу:*

- Вік і досвід: Студенти четвертого курсу старші і вже встигли виробити навички, що дозволяють їм адаптуватися безпосередньо до навчання, що може пояснювати більш зріле ставлення до здоров'я, більш розвинені звички і більшу відповідальність.

- Підвищення відповідальності: на четвертому курсі студенти частіше беруть на себе відповідальність за своє здоров'я, що виражається в їхній впевненості в собі як у прикладі для наслідування і в усвідомленому виборі способів відновлення і підтримання ресурсів.

- Навчальне навантаження і знання: У процесі переходу на четвертий курс студенти отримують більше знань зі спеціальності, що може посилювати їхній інтерес до здоров'я і впливати на звички.

- Сімейне оточення: Відмінності у сімейній підтримці і прикладах здорової поведінки з боку батьків також можуть впливати на сприйняття здоров'я.

Ці відмінності можуть бути зумовлені як психологічними, так і соціальними факторами, що впливають на студентів у процесі їхнього навчання і дорослішання.

## Обговорення результатів дослідження

Результати цього дослідження показують наявність відмінностей у сприйнятті здоров'я і звичках студентів четвертого і другого курсу, що узгоджується з висновками інших досліджень.

Так, дослідження, проведене в університеті Ерджієс, виявило, що студенти демонструють недостатню обізнаність про здоровий спосіб життя і його важливість, що відображається на їхньому здоров'ї і поведінці. Ці дані підтверджують наші результати, які також вказують на необхідність посилення освітніх програм у галузі здоров'я і профілактики захворювань серед студентів молодших курсів [27].

Інше дослідження показало, що перехід на старші курси супроводжується поліпшенням розуміння важливості фізичної активності і більш частим застосуванням здорових звичок. Це корелює з нашими даними, де студенти четвертого курсу продемонстрували кращі результати у питаннях, пов'язаних з фізичною активністю і здоровим харчуванням. Ймовірно, це пов'язано з тим, що у процесі адаптації до вузівського життя студенти починають приділяти більше уваги своєму здоров'ю [28].

Порівнюючи наші дані з дослідженням, проведеним у країнах Європи, можна відзначити, що студенти, які проживають далеко від дому, частіше стикаються з проблемами, пов'язаними з неправильним харчуванням і недостатньою фізичною активністю [29].

Це узгоджується з нашими висновками, що вказують на необхідність посилення підтримки і інформування студентів, які проживають у гуртожитках, про важливість збалансованого харчування і регулярної фізичної активності.

Нарешті, дослідження, проведене в Польщі, підкреслює важливість психологічної підтримки студентів, особливо в перші роки навчання, коли вони найбільш уразливі до стресу і психоемоційних проблем. Наші дані підтверджують цю необхідність, оскільки значна частина студентів першого курсу відзначила труднощі з адаптацією і високим рівнем стресу, що вказує на потребу в додаткових психологічних послугах [30].

Ці дослідження не тільки підтверджують результати вашого дослідження, але й розширюють розуміння факторів, що впливають на здоров'я студентів. Вони показують, що:

- Стрес і адаптація: студенти другого курсу відчувають більше стресу і проблем з адаптацією, що негативно позначається на їхньому здоров'ї.

- Здорова поведінка: старшокурсники демонструють кращі результати щодо здоров'я, що пов'язано з поліпшенням адаптації і усвідомленням важливості здорового способу життя.

- Соціальна підтримка: умови проживання і соціальна підтримка відіграють значну роль у формуванні здорової поведінки у студентів.

### Практичне застосування

Інтерпретація даних дозволяє зробити висновки, які можуть бути використані для поліпшення освітніх програм і створення підтримуючого середовища, що сприяє розвитку здорового способу життя у студентів. Це також допомагає зрозуміти, які аспекти потребують особливої уваги (наприклад, зміцнення дисципліни сну і режиму дня) і які дії можуть призвести до поліпшення загального стану здоров'я студентів.

Таким чином, інтерпретація отриманих даних допомагає не лише зрозуміти поточну ситуацію, але й зробити прогнози і розробити стратегії для поліпшення здоров'я і благополуччя студентів на різних етапах їхнього навчання.

У процесі переходу з молодших курсів на старші студенти демонструють значний прогрес в усвідомленні і застосуванні принципів здорового способу життя. Ці зміни відображають їхнє дорослішання, зростання самостійності і усвідомлення важливості як особистого здоров'я, так і соціальних і сімейних факторів, що на нього впливають.

Ці висновки можуть бути корисними для розробки програм підтримки студентів і підвищення їхньої обізнаності про важливість здорового способу життя на всіх етапах навчання.

На основі аналізу даних і виявлених тенденцій можна запропонувати кілька рекомендацій для ЗВО, спрямованих на поліпшення здоров'я студентів:

#### Рекомендації:

Розвиток програм підтримки здорового способу життя:

- Організація регулярних спортивних заходів: Зважаючи на зростання значущості спорту для студентів старших курсів, ЗВО можуть організувати більше спортивних секцій і змагань, мотивуючи студентів займатися фізичною активністю з першого курсу.

- Створення програм з підтримання здорового сну і режиму дня: Важливо з першого курсу навчати студентів навичкам ефективного управління часом і правильного дотримання режиму дня. ЗВО можуть пропонувати семінари, майстер-класи і консультації з тайм-менеджменту і важливості здорового сну.

Підтримка психоемоційного здоров'я:

- Психологічна підтримка: Створення або розширення служби психологічної підтримки, включаючи доступ до консультацій і тренінгів з управління стресом. Це особливо важливо для молодших курсів, які тільки адаптуються до нових умов.

- Розвиток соціальної підтримки: Організація заходів, що сприяють зміцненню соціальної мережі серед студентів, таких як тимблдинги, клуби за інтересами і загальні зібрання. Це допоможе студентам почуватися більш упевнено і зменшить ризик самотності і стресу.

- Розвиток програм наставництва: Старшокурсники можуть бути залучені як наставники для молодших курсів, щоб ділитися своїми знаннями і досвідом у сфері підтримання здоров'я, правильного режиму

дня і харчування. Це допоможе молодшим студентам швидше адаптуватися і перейняти корисні звички.

### 3. Програми зі зміцнення сімейних зв'язків:

- Залучення сімей в освітній процес: ЗВО можуть організувати дні відкритих дверей або заходи для батьків, щоб зміцнити зв'язок між студентами і їхніми сім'ями. Це допоможе студентам відчувати підтримку з боку сім'ї і зміцнити сімейні цінності.

Освітні програми щодо здорового харчування і відмови від шкідливих звичок:

- Пропаганда здорового харчування: Важливо проводити просвітницькі кампанії і організувати лекції про важливість здорового харчування і про шкоду надмірного споживання кофеїну, енергетиків і алкоголю. У їдальнях ЗВО можна пропонувати більш здорові і збалансовані варіанти харчування.

Заохочення самостійності і відповідальності за здоров'я:

- Розвиток лідерських програм: Важно створювати умови, за яких студенти зможуть розвивати лідерські якості і відповідальність, що сприяє зміцненню їхньої впевненості в собі і усвідомленню себе як прикладу для наслідування.

- Введення курсів із саморозвитку: Курси, спрямовані на розвиток особистих і професійних навичок, допоможуть студентам краще розуміти свої потреби і вибирати здорові стратегії для підтримання здоров'я.

Інтеграція здорового способу життя в навчальний процес:

- Інтеграція тематики здоров'я в навчальні програми: Включення питань здоров'я і особистої відповідальності за його підтримання в навчальні курси, особливо для молодших курсів, може підвищити обізнаність і мотивувати студентів піклуватися про себе.

- Гнучкість у розкладі: Введення гнучкого розкладу, що дозволяє студентам обирати час занять, може знизити рівень стресу і поліпшити дотримання режиму сну, особливо для тих, хто краще працює у певний час доби.

- Організація навчальних просторів для відпочинку: Забезпечення студентських містечок зонами відпочинку з комфортними умовами для відновлення сил між заняттями. Це може бути простір для медитації, тихі кімнати або зони для релаксації. У багатьох європейських ЗВО вже існують окремі рекреаційні зони для студентів, наприклад, сади на поверхах і на даху навчальних будівель або кафетерії в бібліотеці, що робить загальне навчальне середовище більш комфортним.

Залучення викладачів і співробітників ЗВО до програм здоров'я:

- Приклади здорового способу життя серед викладачів: Заохочення викладачів і співробітників ЗВО демонструвати приклад здорового способу життя, який може позитивно впливати на студентів. Включення здорового способу життя в корпоративну культуру навчального закладу.

- Тренінги для викладачів з підтримки здоров'я студентів: Проведення тренінгів для викладачів і адміністративного персоналу щодо виявлення і підтримки студентів, які відчувають труднощі з фізичним або психічним здоров'ям.

- Організація студентських конференцій і майстер-класів: Проведення заходів, на яких студенти можуть ділитися досвідом і знаннями у сфері підтримання здоров'я та обмінюватися найкращими практиками.

Ці рекомендації допоможуть ЗВО створити сприятливе середовище, яке підтримує здоров'я студентів на всіх етапах їхнього навчання, сприяючи їхньому успішному розвитку і благополуччю.

### Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні розширених поздовжніх спостережень з метою оцінки динаміки змін поведінки щодо збереження та покращення здоров'я студентів у процесі навчання. Доцільним також є залучення студентів інших спеціальностей та закладів вищої освіти для порівняльного аналізу впливу освітнього середовища на формування здорового способу життя. Подальші дослідження також можуть бути спрямовані на оцінку ефективності інституційних програм підтримки фізичного та психоемоційного благополуччя студентів.

### Висновки

У результаті проведення перехресного спостережного дослідження було здійснено комплексну скринінгову оцінку сприйняття здоров'я, поведінкових факторів та практик формування здорового способу життя серед студентів другого та четвертого курсів закладу вищої освіти. Отримані дані свідчать про наявність відмінностей у рівні поінформованості, джерелах впливу та стратегіях підтримки здоров'я між студентами молодших і старших курсів, що може бути пов'язано з процесом адаптації, дорослішанням та накопиченням освітнього досвіду.

Наше дослідження виявило низку значущих відмінностей у підходах до здоров'я і способу життя між

студентами четвертого і другого курсів. Студенти другого курсу, незважаючи на високий інтерес до здоров'я, показують меншу обізнаність і менш стійкі звички, що може бути пов'язано з процесом адаптації до нового етапу життя – навчання у ЗВО.

У цілому, у міру дорослішання і отримання більшого досвіду навчання, студенти четвертого курсу демонструють більш усвідомлене і відповідальне ставлення до свого здоров'я. Вони частіше звертаються до професійних джерел інформації, більш ретельно стежать за своїм режимом дня, частіше проходять медичні обстеження і активніше обговорюють питання здоров'я у сімейному колі.

Ці відмінності можуть бути зумовлені як природним процесом дорослішання, так і накопиченням знань у навчальному процесі, що призводить до більш зрілого сприйняття питань здоров'я. Також можна припустити, що з переходом на старші курси студенти починають приділяти більше уваги профілактичним заходам і серйозніше ставитися до власного здоров'я.

Також у міру просування навчальною програмою, студенти стають більш поінформованими, відповідальними і уважними до свого здоров'я, що відображається в їхній поведінці і звичках.

Таким чином, результати аналізу свідчать про необхідність комплексного підходу до формування здорового способу життя у студентській молоді. Важливо враховувати різноманітність думок і підтримувати позитивні здорові звички, а також приділяти увагу просвітництву про можливі ризики шкідливих звичок, таких як вживання алкоголю і куріння. Здоров'я студентів визначає майбутнє суспільства, тому важливо активно займатися проблемами збереження і поліпшення його стану.

Окрім того результати дослідження підтверджують доцільність розгляду університету як активного середовища підтримки здоров'я та підкреслюють необхідність цілеспрямованих інституційних заходів, спрямованих на формування здоров'язбережувальної поведінки студентів. Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення освітніх програм, розробки профілактичних і психоосвітніх заходів, а також для моніторингу ефективності заходів, спрямованих на підтримку фізичного та психоемоційного добробуту студентської молоді.

### Література

1. Tverdostup M. The demographic challenges to Ukraine's economic reconstruction. Vienna: Vienna Institute for International Economic Studies (wiiw); 2023. (wiiw Policy Note No. 71). 44 p. Available from: <https://wiiw.ac.at/the-demographic-challenges-to-ukraine-s-economic-reconstruction-p-6620.html>
2. Chmel-Dunaj G. M., Khmel O. S. Healthy lifestyle. How to start? In: Фізична культура в університетській освіті: світова практика та сучасні тренди: матеріали міжнародної науково-практичної конференції; 2023 Apr 13; Дніпро. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ; 2023. p. 77–82.
3. Hutchesson MJ, Rollo ME, Callister R, Collins CE. Latent class analysis of multiple health risk behaviors among Australian university students. *Nutrients*. 2021;13(3):826. doi:10.3390/nu13020425.
4. United Nations Development Programme (UNDP); Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Impact of war on youth in Ukraine. Kyiv: UNDP Ukraine; 2024. Available from: <https://www.undp.org/ukraine/publications/impact-war-youth-ukraine-2024>

5. Tsouros AD, Dowding G, Thompson J, Dooris M, editors. Health promoting universities: concept, experience and framework for action. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 1998. p. 8. Available from: <https://iris.who.int/bitstreams/b90c3808-b480-431c-b650-ac344c3e4b6b/download>
6. Dooris M, Doherty S. Healthy universities--time for action: a qualitative research study exploring the potential for a national programme. *Health Promotion International*. 2010 Mar;25(1):94–106. doi:10.1093/heapro/daq015
7. Hryban V, Chmel-Dunaj G, Khmel O, Griban M. Behavior that promotes healthy lifestyle formation and high culture as a prerequisite for youth health formation. In: *Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю*; 2022 May 11; Дніпро, Україна. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ; 2022. p. 29-30
8. Griban GP, Lyakhova NA, Harlinska AM, Yavorska TY, Kolesnyk NY, Hryshchuk SM, Obodzinska OV. Students' health level as a result of their lifestyle. *Wiadomości Lekarskie*. 2021;74(4):874–879. doi: 10.36740/WLek202104111
9. Микитюк ВБ, Ляшевич АМ. Вплив способу життя на рівень фізичної підготовленості студентів закладу вищої освіти. *Спортивна наука* – 2022. 2022:70-78. Available from: <https://eprints.zu.edu.ua/34786/>
10. Dessauvagie AS, Dang HM, Nguyen TAT, Groen G. Mental health of university students in Southeastern Asia: a systematic review. *Asia-Pacific Journal of Public Health*. 2022;34(2-3):172–181. doi: 10.1177/10105395211055545
11. Nursiswati N, et al. Factors associated with healthy behavior for preventing non-communicable diseases among university students: a scoping review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*. 2025;18:1597–1613. doi: 10.2147/JMDH.S504338
12. Alexopoulou C, Fountoulaki M, Papavasileiou A, Kondili E. Sleep habits, academic performance and health behaviors of adolescents in Southern Greece. *Healthcare*. 2024;12(7):775. doi: 10.3390/healthcare12070775
13. Reuter PR, Forster BL. Student health behavior and academic performance. *PeerJ*. 2021;9:e11107. doi: 10.7717/peerj.11107
14. Dubuc MM, Aubertin-Leheudre M, Karelis AD. Relationship between academic performance with physical, psychosocial, lifestyle, and sociodemographic factors in female undergraduate students. *International Journal of Preventive Medicine*. 2017;8:22. doi:10.4103/ijpvm.IJPVM\_177\_16
15. Dickinson DL, Kakoschke N, Drummond SPA. The impact of insufficient sleep on dietary choices and physical activity behaviors: evidence from a randomized cross-over trial. *Scientific Reports*. 2025;15:24513. doi.org/10.1038/s41598-025-08289-4
16. Ahlstrand I, Larsson I, et al. Health-promoting factors among students in higher education within health care and social work: a cross-sectional analysis of baseline data in a multicentre longitudinal study. *BMC Public Health*. 2022;22(1):1314. doi:10.1186/s12889-022-13690-z
17. Whatnall MC, Patterson AJ, Brookman S, et al. Lifestyle behaviors and related health risk factors in a sample of Australian university students. *Journal of American College Health*. 2020;68(7):734–741. doi: 10.1080/07448481.2019.1611580
18. Aceijas C, Waldhäusl S, Lambert N, Cassar S, Bello-Corassa R. Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspect Public Health*. 2017;137(4):227–236. doi:10.1177/1757913916666875
19. Gutiérrez-Espinoza H, Cassola-Cajiao M, Garzón-Ulloa E, et al. Changes in the lifestyle behavior and anthropometrics of university students after the first year: a one-year prospective observational study. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025;7:1499828. doi:10.3389/fspor.2025.1499828
20. Gesualdo C, Pinquart M. Influences on change in expected and actual health behaviors among first-year university students. *Health Psychology and Behavioral Medicine*. 2023;11(1):2174697. doi:10.1080/21642850.2023.2174697
21. Korda M, Shulhai A, Shevchuk O, Shulhai O, Shulhai AM. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*. 2025;12:1457026. doi:10.3389/fpubh.2024.1457026
22. Skrypchenko I, Dorofieieva O, Yarymbash K, Strykalenko Y, Tyshchenko V. Dynamics of physical activity and lifestyle of students during the war period in Ukraine. *Journal of Applied Sports Sciences*. 2025;9(1):137–152. doi:10.37393/JASS.2025.09.01.11
23. Polyvianai M, Yachnik Y, Fegert JM, Sitarski E, Stepanova N, et al. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC Psychiatry*. 2025;25:236. doi: 10.1186/s12888-025-06654-1
24. Butler JM, Frampton CM, Moore G, Barclay ML, Jardine DL. Immediate effect of caffeine on sympathetic nerve activity: why coffee is safe? *Clinical Autonomic Research*. 2023;33(6):623–633. doi:10.1007/s10286-023-00967-5
25. Alsunni AA. Energy drink consumption: beneficial and adverse health effects. *International Journal of Health Sciences*. 2015;9(4):468-474. doi:10.12816/0031237
26. Kritsotakis G, Georgiou ED, Karakonstandakis G, et al. A longitudinal study of multiple lifestyle health risk behaviours among nursing students and non-nursing peers. *International Journal of Nursing Practice*. 2020;26(6):e12852. doi:10.1111/ijn.12852
27. Oral B, Cetinkaya F. Health perceptions and healthy lifestyle behaviors of Erciyes University students. *Medical Science*. 2020;9(4):829-836. doi: 10.5455/medscience.2020.05.076
28. Marendić M, Aranza D, Aranza I, Vladislavić S, Kolčić I. Differences between health and non-health science students in lifestyle habits, perceived stress and psychological well-being: a cross-sectional study. *Nutrients*. 2024;16(5):620. doi: 10.3390/nu16050620
29. El Ansari W, Stock C, Mikolajczyk RT. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries: a cross-sectional study. *Nutrition Journal*. 2012;11:28. doi: 10.1186/1475-2891-11-28
30. Kwilosz E, Musijowska M, Badora-Musiał K, Zadarko E, Zadarko-Domaradzka M. Eating habits, physical activity, body composition and cardiorespiratory fitness in university students: a cross-sectional study. *Nutrients*. 2025;17(19):3166. doi: 10.3390/nu17193166

## References

1. Tverdostup M. The demographic challenges to Ukraine's economic reconstruction. Vienna: Vienna Institute for International Economic Studies (wiiw); 2023. (wiiw Policy Note No. 71). 44 p. Available from: <https://wiiw.ac.at/the-demographic-challenges-to-ukraine-s-economic-reconstruction-p-6620.html>
2. Chmel-Dunaj GM, Khmel OS. Healthy lifestyle. How to start? In: Fizychna kultura v universytetskii osviti: svitova praktyka ta suchasni trendy: materialy mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii; 2023 Apr 13; Dnipro. Dnipro: Dnipropetrovskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav; 2023. p. 77–82.
3. Hutchesson MJ, Rollo ME, Callister R, Collins CE. Latent class analysis of multiple health risk behaviors among Australian university students. *Nutrients*. 2021;13(3):826. doi:10.3390/nu13020425.
4. United Nations Development Programme; Ministry of Youth and Sports of Ukraine. Impact of war on youth in Ukraine. Kyiv: UNDP Ukraine; 2024. Available from: <https://www.undp.org/ukraine/publications/impact-war-youth-ukraine-2024>
5. Tsouros AD, Dowding G, Thompson J, Dooris M, editors. Health promoting universities: concept, experience and framework for action. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 1998. p. 8. Available from: <https://iris.who.int/bitstreams/b90c3808-b480-431c-b650-ac344c3e4b6b/download>
6. Dooris M, Doherty S. Healthy universities--time for action: a qualitative research study exploring the potential for a national programme. *Health Promotion International*. 2010 Mar;25(1):94–106. doi:10.1093/heapro/daq015
7. Hryban V, Chmel-Dunaj G, Khmel O, Griban M. Behavior that promotes healthy lifestyle formation and high culture as a prerequisite for youth health formation. In: Fizychna kultura v universytetskii osviti: innovatsii, dosvid ta perspektyvy rozvytku v umovakh suchasnosti: zbirnyk materialiv Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu; 2022 May 11; Dnipro, Ukraine. Dnipro: Dnipropetrovskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav; 2022. p. 29-30
8. Griban GP, Lyakhova NA, Harlinska AM, Yavorska TY, Kolesnyk NY, Hryshchuk SM, Obodzinska OV. Students' health level as a result of their lifestyle. *Wiadomości Lekarskie*. 2021;74(4):874–879. doi:10.36740/WLek202104111
9. Mykytiuk VB, Liashevych AM. Vplyv sposobu zhyttia na riven fizychnoi pidhotovlenosti studentiv zakladu vyschoi osvity [The influence of lifestyle on the level of physical fitness of students of higher education institutions]. *Sportyvna nauka – 2022*. 2022:70–78. Available from: <https://eprints.zu.edu.ua/34786/> [in Ukrainian].
10. Dessauvage AS, Dang HM, Nguyen TAT, Groen G. Mental health of university students in Southeastern Asia: a systematic review. *Asia-Pacific Journal of Public Health*. 2022;34(2-3):172–181. doi:10.1177/10105395211055545
11. Nursiswati N, et al. Factors associated with healthy behavior for preventing non-communicable diseases among university students: a scoping review. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*. 2025;18:1597–1613. doi:10.2147/JMDH.S504338
12. Alexopoulou C, Fountoulaki M, Papavasileiou A, Kondili E. Sleep habits, academic performance and health behaviors of adolescents in Southern Greece. *Healthcare*. 2024;12(7):775. doi:10.3390/healthcare12070775
13. Reuter PR, Forster BL. Student health behavior and academic performance. *PeerJ*. 2021;9:e11107. doi: 10.7717/peerj.11107
14. Dubuc MM, Aubertin-Leheudre M, Karelis AD. Relationship between academic performance with physical, psychosocial, lifestyle, and sociodemographic factors in female undergraduate students. *International Journal of Preventive Medicine*. 2017;8:22. doi:10.4103/ijpvm.IJPVM\_177\_16
15. Dickinson DL, Kakoschke N, Drummond SPA. The impact of insufficient sleep on dietary choices and physical activity behaviors: evidence from a randomized cross-over trial. *Scientific Reports*. 2025;15:24513. doi.org/10.1038/s41598-025-08289-4
16. Ahlstrand I, Larsson I, et al. Health-promoting factors among students in higher education within health care and social work: a cross-sectional analysis of baseline data in a multicentre longitudinal study. *BMC Public Health*. 2022;22(1):1314. doi:10.1186/s12889-022-13690-z. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9270798/>
17. Whatnall MC, Patterson AJ, Brookman S, et al. Lifestyle behaviors and related health risk factors in a sample of Australian university students. *Journal of American College Health*. 2020;68(7):734–741. doi: 10.1080/07448481.2019.1611580
18. Aceijas C, Waldhäusl S, Lambert N, Cassar S, Bello-Corassa R. Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspect Public Health*. 2017;137(4):227-236. doi:10.1177/1757913916666875
19. Gutiérrez-Espinoza H, Cassola-Cajiao M, Garzón-Ulloa E, et al. Changes in the lifestyle behavior and anthropometrics of university students after the first year: a one-year prospective observational study. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025;7:1499828. doi:10.3389/fspor.2025.1499828
20. Gesualdo C, Pinquart M. Influences on change in expected and actual health behaviors among first-year university students. *Health Psychology and Behavioral Medicine*. 2023;11(1):2174697. doi:10.1080/21642850.2023.2174697
21. Korda M, Shulhai A, Shevchuk O, Shulhai O, Shulhai AM. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*. 2025;12:1457026. doi:10.3389/fpubh.2024.1457026
22. Skrypchenko I, Dorofieieva O, Yarymbash K, Strykalenko Y, Tyshchenko V. Dynamics of physical activity and lifestyle of students during the war period in Ukraine. *Journal of Applied Sports Sciences*. 2025;9(1):137–152 doi:10.37393/JASS.2025.09.01.11
23. Polyvianaia M, Yachnik Y, Fegert JM, Sitarski E, Stepanova N, et al. Mental health of university students twenty months after the beginning of the full-scale Russian-Ukrainian war. *BMC Psychiatry*. 2025;25:236. . doi: 10.1186/s12888-025-06654-1
24. Butler JM, Frampton CM, Moore G, Barclay ML, Jardine DL. Immediate effect of caffeine on sympathetic nerve activity: why coffee is safe? *Clinical Autonomic Research*. 2023;33(6):623–633. doi:10.1007/s10286-023-00967-5
25. Alsunni AA. Energy drink consumption: beneficial and adverse health effects. *International Journal of Health Sciences*. 2015;9(4):468-474. doi:10.12816/0031237
26. Kritsotakis G, Georgiou ED, Karakonstandakis G, et al. A longitudinal study of multiple lifestyle health risk behaviours among nursing students and non-nursing peers. *International Journal of Nursing Practice*. 2020;26(6):e12852. doi:10.1111/ijn.12852
27. Oral B, Cetinkaya F. Health perceptions and healthy lifestyle behaviors of Erciyes University students. *Medical Science*. 2020;9(4):829–836. doi:10.5455/medscience.2020.05.076

28. Marendić M, Aranza D, Aranza I, Vladislavić S, Kolčić I. Differences between health and non-health science students in lifestyle habits, perceived stress and psychological well-being: a cross-sectional study. *Nutrients*. 2024;16(5):620. doi: 10.3390/nu16050620
29. El Ansari W, Stock C, Mikolajczyk RT. Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries: a cross-sectional study. *Nutrition Journal*. 2012;11:28. doi:10.1186/1475-2891-11-28
30. Kwilosz E, Musijowska M, Badora-Musiał K, Zadarko E, Zadarko-Domaradzka M. Eating habits, physical activity, body composition and cardiorespiratory fitness in university students: a cross-sectional study. *Nutrients*. 2025;17(19):3166. doi:10.3390/nu17193166

За останнє десятиліття стан здоров'я молоді в Україні значно погіршився через повномасштабну війну, соціально-економічну нестабільність та перевантаження освітньої системи. Студенти є вразливою категорією, яка часто стикається з високим рівнем стресу, низькою фізичною активністю та недостатньою обізнаністю щодо збереження здоров'я.

**Метою** дослідження було проаналізувати сприйняття студентами здоров'я, їх поведінкові звички, пов'язані зі здоровим способом життя, а також виявити ключові фактори, що впливають на їхнє формування.

**Матеріали і методи.** Дане перехресне спостережне дослідження було проведене у квітні 2025 року на базі Дніпровського гуманітарного університету, м. Дніпро. У ньому взяли участь 68 студентів спеціальності «Психологія» (35 студентів другого курсу та 33 студенти четвертого курсу). Було застосовано авторську анкету, що включала в себе 20 закритих питань. Статистичний аналіз проводився із використанням критерію  $\chi^2$  ( $p < 0,05$ ).

**Результати.** 100% респондентів були зацікавлені у власному здоров'ї. Студенти четвертого курсу частіше проходили медогляди (83,3%), зверталися до лікарів та батьків як джерел інформації ( $p = 0,003$ ), обговорювали здоров'я в родині (87,5%,  $p = 0,04$ ) і вважали себе прикладом для наслідування (40,7%,  $p = 0,015$ ). Також вони частіше обирали спорт і улюблені заняття як ресурс відновлення ( $p = 0,001$ ).

**Висновки.** Ставлення студентів до свого здоров'я суттєво змінюється протягом перших чотирьох років навчання. Старші студенти демонструють вищу поінформованість, більшу відповідальність за власне здоров'я, активніше користуються перевіреними джерелами інформації та надають перевагу здоровим стратегіям відновлення.

Водночас студенти другого курсу потребують додаткових освітніх і психологічних інтервенцій для формування стійких здорових звичок.

**Ключові слова:** здоров'я, здорова поведінка, студенти, зміна способу життя, фізична активність.

Over the past decade, the health status of young people in Ukraine has significantly deteriorated due to the full-scale war, socio-economic instability, and increased psychological and educational burden. University students represent a particularly vulnerable population group, as they are exposed to high levels of stress, insufficient physical activity, disrupted sleep patterns, and limited awareness of effective health-preserving behaviors. In these conditions, understanding how students perceive health, which behavioral strategies they adopt, and how these patterns change throughout the course of higher education becomes critically important.

**Purpose.** The purpose of this study was to conduct a comprehensive analysis of students' health perceptions, behavioral factors, and the formation of a healthy lifestyle, as well as to identify differences between students at different stages of university education and the key factors influencing these changes.

**Materials and methods.** A cross-sectional observational study was conducted in April 2025 at Dnipro Humanitarian University (Dnipro, Ukraine). The study sample consisted of 68 full-time undergraduate students majoring in Psychology, including 35 second-year students and 33 fourth-year students aged 18–22 years. Participation was voluntary, anonymous, and approved by the university's ethics committee in accordance with the Declaration of Helsinki.

Data were collected using an author-developed questionnaire comprising 20 closed-ended questions. The questionnaire covered four thematic domains: (1) awareness of basic health concepts, (2) attitudes toward health-preserving practices, (3) personal behavioral habits related to a healthy lifestyle, and (4) expectations regarding health support within the educational environment. Statistical analysis was performed using the chi-square ( $\chi^2$ ) test to compare response frequencies between groups, with statistical significance set at  $p < 0.05$ .

**Results.** All respondents (100%) reported interest in their own health. However, significant differences were identified between second- and fourth-year students across multiple indicators. Fourth-year students were significantly more likely to undergo regular medical examinations (83.3%), rely on physicians and parents as primary sources of health information ( $p = 0.003$ ), discuss health-related issues within the family (87.5%,  $p = 0.04$ ), and consider themselves a role model for a healthy lifestyle (40.7%,  $p = 0.015$ ).

Older students also demonstrated more adaptive recovery strategies, more frequently identifying physical activity and engagement in favorite activities as key resources for restoring well-being ( $p = 0.001$ ). They were more likely to feel rested in the morning (76.6% vs. 30%,  $p = 0.002$ ), indicating better time management and sleep regulation. In contrast, second-year students more often relied on external role models, such as public figures, and demonstrated higher levels of stress and less stable health-related habits.

Family context also played a significant role: fourth-year students were more likely to live in a complete family structure (80% vs. 40%,  $p = 0.003$ ) and perceive their parents as examples of a healthy lifestyle (75% vs. 36.4%,  $p = 0.002$ ).

**Conclusions.** The findings indicate that students' attitudes toward health and health-related behaviors undergo substantial transformation during the first four years of university education. Senior students demonstrate higher levels of health awareness, greater personal responsibility, increased reliance on credible information sources, and a preference for adaptive, health-promoting behaviors.

At the same time, second-year students require targeted educational and psychological interventions aimed at stress management, habit formation, and health literacy. The results emphasize the need for a comprehensive, institution-wide approach to health promotion in higher education, integrating educational programs, family and social support, and supportive campus environments to foster sustainable healthy lifestyles among students.

**Key words:** health perception, healthy lifestyle, students, behavioral factors, physical activity, higher education.

**Конфлікт інтересів:** відсутній.

**Conflict of interest:** absent.

#### Відомості про авторів

**Хмель-Дунай Галина Миколаївна** – кандидат медичних наук, доцент кафедри міжкультурної комунікації та соціально-гуманітарних дисциплін Дніпровського гуманітарного університету; вул. В.Сліпака 35, м. Дніпро, Україна, 49033.

chmel@ua.fm, ORCID ID: 0000-0002-0220-2744 <sup>A, B, D, E, F</sup>

**Хмель Олена Станіславівна** – кандидат медичних наук, викладач кафедри анатомії людини Литовського університету медичних наук, Каунас, Литва (Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, A. Mickevičiaus g. 9, Kaunas, Kauno m. sav., Lietuva, 44307); доцент кафедри фундаментальних дисциплін Європейського медичного університету; вул. Академіка Георгія Дзяка, 3, м. Дніпро, Україна, 49005.

heless1990@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-1081-7474 <sup>B, C, D, E</sup>

*Дата першого надходження статті до видання: 22.01.2026*

*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026*

*Дата публікації (оприлюднення) статті: 15.04.2026*