ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
КАФЕДРА НАУК ПРО ЗДОРОВ'Я

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТИЛЮ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

методичні вказівки до навчального заняття

Ужгород – 2025

УДК 613-053.6(076)
В 40

Взаємозв'язок стилю та якості життя дорослого населення: теоретичні та практичні аспекти: методичні вказівки до навчального заняття / Укл.: В.М. Чік, В.В. Брич. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2025. 17 с.

Укладачі:

Чік В.М. – аспірант другого року навчання за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я», ДВНЗ «Ужгородський національний університет»;

Брич В.В. – науковий керівник, доктор медичних наук, доцент, професор кафедри наук про здоров'я, ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

Рецензент:

Миронюк І.С. – доктор медичних наук, професор, професор кафедри наук про здоров'я, проректор з наукової роботи, ДВНЗ «Ужгородський національний університет».

Методичні вказівки розроблені на основі власних досліджень, містять рекомендації до проведення навчального заняття з висвітленням питань взаємозв'язку стилю та якості життя дорослого населення, можуть бути адаптовані та використані в освітньому процесі здобувачів вищої освіти за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я».

Розглянуто та рекомендовано до використання на засіданні кафедри наук про здоров'я ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (протокол № 9 від 28 січня 2025 року).

Розглянуто та схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (протокол № 7 від 18 лютого 2025 року).

ТЕМА ЗАНЯТТЯ

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СТИЛЮ ЖИТТЯ ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ ДОРОСЛОГО НАСЕЛЕННЯ: ТЕОРЕТИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

Рекомендована тривалість: 90 хвилин.

Цільова група: здобувачі вищої освіти (першого, другого) рівнів за спеціальністю 229 «Громадське здоров'я».

Актуальність. Стиль життя є одним із ключових чинників, що впливають на якість життя дорослого населення. У сучасних умовах зростає потреба у розробці оптимізованих моделей, які дозволять покращити якість життя через корекцію стилю життя. Це особливо актуально для профілактики хронічних неінфекційних захворювань та підвищення загального рівня здоров'я населення. Заняття спрямоване на формування у здобувачів знань та навичок, необхідних для аналізу та оптимізації стилю життя.

Мета: ознайомлення здобувачів освіти з теоретичними та практичними аспектами взаємозв'язку стилю та якості життя дорослого населення.

Завдання:

1. Ознайомити учасників із теоретичними аспектами стилю та якості життя.
2. Навчити учасників розуміти взаємозв'язок між стилем та якістю життя.
3. Розглянути практичні підходи до оптимізації стилю життя для покращення його якості.
4. Ознайомити з навичками розробки індивідуальних рекомендацій щодо корекції стилю життя.
5. Обговорити можливі шляхи впровадження інтервенцій покращення стилю та якості життя у практику системи громадського здоров'я.

ОРГАНІЗАЦІЙНА СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

Назва етапу	Зміст етапу	Рівні засвоєння	Час/ тривалість
Підготовчий етап	Актуалізація теми	Ознайомлення	20 хвилин
	Постановка навчальних завдань		
	Контроль вхідного рівня знань	Розуміння	
Основний етап	Виконання завдань заняття	Відтворення	60 хвилин
	Контроль та корекція рівня знань	Застосування Розуміння	
Підсумковий етап	Підведення підсумків заняття, завдання для самопідготовки	Розуміння Ознайомлення	10 хвилин

ЗМІСТ ПРАКТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ

1. Підготовчий етап (15 хвилин)

1.1. Організаційні заходи

- Привітання учасників.
- Представлення теми заняття.

1.2. Актуалізація теми

- Теоретична інформація *(міні-лекція)*:

Стиль, або спосіб життя, є однією з головних детермінант здоров’я, а його вплив перевищує багато інших факторів. Досвід розвинутих країн у сфері реалізації широкомасштабних профілактичних програм, спрямованих на скорочення впливу факторів ризику виникнення соціально зумовлених захворювань («хвороб цивілізації»), свідчить про те, що однією з провідних тактик у цьому напрямку є зміна стилю життя.

Згідно з сучасними концепціями, здоров’я розглядається як комплексна проблема, що включає філософські, соціальні, економічні, біологічні та медичні аспекти. Спрямованість на здоровий спосіб життя є важливою складовою, оскільки вона впливає на 50% загального здоров’я людини, порівняно з 10% – рівнем медичної допомоги, 20% – станом екології і 20% – генетичною спадковістю.

Стиль життя є одним із ключових чинників, що визначають якість життя людини. Він охоплює сукупність поведінкових звичок, повсякденних дій, культурних особливостей та особистісних уподобань, що впливають на фізичне та психічне здоров'я, емоційний стан, соціальну активність і загальне самопочуття.

Якість життя характеризується не лише відсутністю хвороб, а й рівнем фізичного комфорту, психологічного благополуччя та соціальної реалізації. Вона залежить від низки факторів, серед яких стиль життя займає центральне місце.

Стиль життя – це набір характерних для конкретної особи звичок, поведінки, цінностей і підходів до різних аспектів життя. Він охоплює те, як ми живемо, взаємодіємо зі світом, що оточує нас, вирішуємо проблеми та ухвалюємо рішення. Стиль життя може включати в себе різні аспекти, зокрема:

1. *Фізичну активність*: Як часто і як інтенсивно людина займається фізичною активністю. Це може бути спорт, фітнес, активний відпочинок та інше.

2. *Харчування:* Те, що ми їмо, і які харчові звички ми маємо. Включає в себе раціон, дієту, вживання поживних і шкідливих речовин.

3. *Сон та відпочинок*: Режим сну, якість сну та відпочинку. Стиль життя також може визначати, наскільки ми надаємо пріоритет сну і відновленню організму.

4. *Стрес і релаксацію:* Як ми впораємося зі стресом, якими методами ми користуємося для релаксації та відпочинку.

5. *Соціальні взаємодії:* Взаємодія з сім’єю, друзями, колегами. Які типи відносин ми утримуємо, і як це впливає на наше здоров’я. Яку частину нашого

життя займають сучасні інформаційно-комунікаційні технології та соціальні мережі.

6. *Розваги та хобі:* Як ми витрачаємо свій час на розваги, хобі, творчість. Це може включати читання, подорожі, спілкування та інше.

7. *Екологічні питання:* Свідоме відношення до природи, зусилля по збереженню навколишнього середовища.

Стиль життя впливає на більшість аспектів нашого суспільства, від здоров'я і екології до економіки і культурного розвитку. Тому підтримка здорового та свідомого стилю життя може мати позитивний вплив на якість життя окремих людей та суспільства в цілому.

Захист здоров’я і добробуту громадян та популяризація здорового способу життя є одними з найважливіших цілей сталого розвитку для міжнародної спільноти. Питання охорони здоров’я для всіх вікових груп населення включені до переліку пріоритетних напрямків діяльності ВООЗ у XXI столітті та є життєво важливими для України.

Здоров’я – це соціальна цінність, яка має забезпечуватися системою наукових і практичних заходів з його охорони та зміцнення, діяльністю організацій, що їх реалізують, а також свідомою зацікавленістю кожного члена суспільства в особистому та громадському здоров'ї.

Громадське здоров'я (Public Health) займається підвищенням та поліпшенням здоров’я окремих груп і всього населення. Галузь громадського здоров’я зосереджується на підсиленні та поліпшенні здоров'я як окремих груп, так і усього населення. Вона має на меті запобігання захворюванням, збільшення тривалості життя і покращення загального стану здоров’я шляхом організованих зусиль суспільства.

Система громадського здоров’я охоплює комплекс інструментів, процедур та заходів, які впроваджуються як державними, так і приватними установами з метою підвищення рівня здоров’я населення. Вона спрямована на запобігання захворюванням, збільшення активного та продуктивного віку, а також на

поширення здорового способу життя завдяки спільним зусиллям всього суспільства.

- **Метод актуалізації:** Мозковий штурм на тему «Які чинники впливають на якість життя?».

Викладач пропонує здобувачам назвати чинники, які, на їхню думку, впливають на якість життя. Всі ідеї записуються на фліп-чарті та обговорюються. *Ресурси: фліп-чарт, маркери.*

1.3. Постановка навчальних завдань

Викладач пояснює мету та завдання заняття, акцентуючи увагу на важливості розуміння взаємозв'язку стилю життя та якості життя.

Взаємозв'язок стилю життя та якості життя дорослого населення – чому це важливо? Тому що стиль життя — це не просто сукупність звичок, а потужний чинник, який впливає на здоров'я, емоційний стан, соціальну активність та загальну задоволеність життям.

Наприклад, неправильне харчування, низька фізична активність, хронічний стрес або наявність шкідливих звичок можуть призводити до серйозних проблем зі здоров'ям, зокрема ожиріння, діабету, серцево-судинних захворювань, зниження емоційного благополуччя. З іншого боку, здоровий спосіб життя — це не лише інструмент запобігання хворобам, це ще й шлях до підвищення якості життя, збільшення енергії, покращення настрою та соціальних взаємодій.

Мета заняття — не лише розібратися в теоретичних аспектах цього взаємозв'язку, а й навчитися розробляти практичні підходи до оптимізації стилю життя для покращення його якості. Розглянемо, як різні чинники стилю життя впливають на якість життя, навчимося створювати індивідуальні рекомендації для дорослого населення.

Завдання цього заняття такі:

1. Ознайомитися з теоретичними аспектами стилю та якості життя.
2. Набути навичок розуміння взаємозв'язку стилю та якості життя.

3. Розглянути практичні підходи до оптимізації стилю життя для покращення його якості.

4. Ознайомитися з навичками розробки індивідуальних рекомендацій щодо корекції стилю життя.

5. Обговорити можливі шляхи впровадження інтервенцій покращення стилю та якості життя у практику системи громадського здоров'я.

Важливо розуміти, що стиль життя — це не щось статичне. Він може змінюватися під впливом різних факторів: соціальних, економічних, культурних. Наше завдання — навчитися аналізувати ці фактори та розробляти ефективні стратегії для покращення якості життя. На практичній частині заняття розглянемо конкретні приклади та розробимо рекомендації, що можна застосовувати в реальному житті.

Під час заняття ми також проведемо опитування, щоб зрозуміти, як стиль життя впливає на якість життя у вашому оточенні. Це допоможе краще зрозуміти теоретичні аспекти та навчитися застосовувати їх на практиці.

1.4. Контроль вхідного рівня знань

Викладач проводить коротке опитування для оцінки початкового рівня знань здобувачів. Приклад питань:

1. Що таке стиль життя?
2. Які компоненти стилю життя ви знаєте?
3. Як ви розумієте термін «якість життя»?

Ресурси: *Google Forms, Mentimeter*.

2. Основний етап (60 хвилин)

2.1. Теоретична частина (міні-лекція)

Взаємозв’язок стилю життя та якості життя.

Огляд зарубіжних досліджень щодо впливу стилю життя на якість життя та здоров'я показує, що цей фактор має велике значення для загального добробуту людини. Вчені вивчають різні аспекти стилю життя, що впливають на якість життя та здоров'я індивіда: фізичну активність, харчування, режим сну, рівень стресу та інші,

Загальна тенденція досліджень підкреслює важливість усвідомленого підходу до способу життя, що включає збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, повноцінний сон і боротьбу зі стресом. Результати цих досліджень можуть дати важливу інформацію для розробки програм і політики в галузі охорони здоров’я, спрямованих на підвищення якості життя населення. Ігнорування глибинних причин захворювань і нехтування пріоритетними заходами з профілактики різних хвороб ставить суспільство в невигідне становище. Різноманітні дослідження неодноразово вказували на те, що більшість хронічних захворювань, включно із серцево-судинними, онкологічними та діабетом 2-го типу, є результатом способу життя, зумовленого неправильним харчуванням, шкідливими звичками і відсутністю фізичних навантажень.

Значна кількість наукової, зокрема медичної літератури, підтримує ідею, що щоденні звички та дії суттєво впливають на короткострокове та довгострокове здоров’я та якість життя. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним. Багато досліджень надають докази того, що регулярна фізична активність, збереження здорової маси тіла, припинення куріння, правильне харчування та інші засоби підтримки здоров'я мають значний вплив на наше здоров'я.

Взаємозв’язок стилю життя та якості життя

Стиль життя – це сукупність звичок, поведінкових моделей, соціальної активності та екологічних умов, які формують загальний стан здоров’я та добробут людини. Він є одним із ключових факторів, що визначають якість життя, оскільки впливає на фізичне, психічне та соціальне благополуччя.

Основні аспекти впливу стилю життя на якість життя:

- *Фізичне здоров’я*. Регулярна фізична активність, збалансоване харчування, якісний сон та відсутність шкідливих звичок сприяють профілактиці захворювань та покращенню загального самопочуття.

- *Психоемоційний стан*. Стресостійкість, емоційний баланс і соціальна підтримка є важливими для психологічного здоров’я та загального рівня щастя.

- *Соціальна активність*. Соціальні контакти, участь у суспільному житті та особистісна реалізація сприяють підвищенню якості життя.

- *Рівень свідомого ставлення до власного життя*. Усвідомлення відповідальності за власне здоров’я та вибір позитивних життєвих стратегій допомагає покращити якість життя в довгостроковій перспективі.

Оптимізовані моделі корекції стилю життя

Корекція стилю життя – це процес зміни поведінкових звичок з метою покращення фізичного та психічного здоров’я. Вона базується на комплексному підході та включає різні стратегії залежно від індивідуальних потреб людини.

Основні моделі корекції стилю життя:

1. Біопсихосоціальна модель:
- Охоплює фізичне, психологічне та соціальне благополуччя.
- Включає зміни в харчуванні, фізичній активності, психоемоційному стані та соціальній адаптації.
2. Когнітивно-поведінкова модель:
- Базується на зміні свідомих установок і поведінкових патернів.
- Використовується в психологічному консультуванні для формування корисних звичок.

3. Медико-профілактична модель:

- Включає медичні обстеження, профілактику захворювань, оздоровчі програми.
- Використовується в рамках державних та корпоративних програм охорони здоров’я.

4. Екологічно-адаптивна модель:

- Враховує вплив зовнішнього середовища на стиль життя.
- Спрямована на створення сприятливих умов життя, екологічну безпеку, мінімізацію стресових факторів.

Приклади досліджень, що підтверджують зв’язок стилю життя та якості життя:

- Дослідження ВООЗ доводять, що 60% захворювань сучасної людини зумовлені нездоровим способом життя. Збалансоване харчування, фізична активність і контроль рівня стресу можуть зменшити ризик серцево-судинних хвороб на 40-50%.
- Фремінгемське дослідження серця (США, з 1948 року) показало, що зміни способу життя (контроль ваги, відмова від куріння, фізична активність) значно продовжують тривалість життя та знижують ризик інфарктів.
- Дослідження Гарвардського університету (Harvard Study of Adult Development) свідчить, що люди, які ведуть активний та соціально насичений спосіб життя, мають кращий рівень якості життя та живуть довше.

Висновок. Розуміння взаємозв’язку стилю життя та якості життя допомагає кожній людині усвідомлено обирати корисні звички та впливати на власний добробут. Застосування оптимізованих моделей корекції способу життя дозволяє досягти гармонійного розвитку, зменшити ризики захворювань і покращити загальну якість життя. Важливо пам’ятати, що здоровий спосіб життя не означає, що потрібно бути ідеальним. Навіть невеликі зміни в звичках можуть мати значний вплив на здоров'я.

2.2. Практичне завдання

Здобувачі отримують опитувальник (додаток 1), який вони заповнюють самостійно або проводять опитування серед колег. Після цього вони аналізують результати та розробляють рекомендації щодо корекції стилю життя для покращення якості життя.

2.3. Контроль та корекція рівня знань

Викладач перевіряє, як здобувачі виконали завдання, та надає рекомендації щодо покращення їхніх робіт.

Процес перевірки та корекції

1. Перевірка результатів опитування:

Викладач разом з учасниками ознайомлюються, як заповнено опитувальник та інтерпретовано результати. Наприклад, чи правильно визначили основні проблеми (низька фізична активність, неправильне харчування, високий рівень стресу тощо).

2. Аналіз рекомендацій:

Викладач разом з учасниками обговорюють розроблені рекомендації, їх реалістичність та потенційну ефективність. Наприклад, чи враховують рекомендації індивідуальні особливості людини (вік, стан здоров’я, соціальні умови).

3. Корекція помилок:

Викладач надає коментарі щодо можливих помилок або недоліків у розроблених рекомендаціях. Наприклад, якщо здобувачі пропонують радикальні зміни (повну відмову від солодкого чи кинути курити за один день), викладач може запропонувати більш поступовий підхід.

4. Обговорення результатів:

Викладач організовує коротке обговорення, де здобувачі можуть поділитися своїми результатами та обговорити, які рекомендації були найбільш ефективними.

Приклад рекомендацій, які можуть розробити здобувачі:

1. Для людини з низькою фізичною активністю:
    - Почати з коротких щоденних прогулянок (20-30 хвилин).
    - Поступово збільшувати тривалість та інтенсивність фізичних навантажень.
2. Для людини з неправильним харчуванням:
    - Ввести в раціон більше овочів та фруктів.
    - Зменшити споживання фаст-фуду та солодкого.
3. Для людини з високим рівнем стресу:
    - Використовувати техніки релаксації (медитація, дихальні вправи).
    - Встановити чіткий режим роботи та відпочинку.

3. Підсумковий етап (15 хвилин)

3.1. Підведення підсумків заняття

Викладач підбиває підсумки заняття, акцентуючи увагу на ключових моментах:

1. Взаємозв’язок стилю життя та якості життя.
2. Практичні підходи до оптимізації стилю життя.

Здобувачі мають змогу задати питання та обговорити результати своїх робіт.

3.2. Завдання для самопідготовки

1. Проведіть опитування серед знайомих щодо їхнього стилю життя та якості життя. Проаналізуйте результати опитування та зробіть висновки щодо впливу стилю життя на якість життя.

2. Проведіть аналіз свого стилю життя. Які зміни ви могли б внести для покращення якості життя?

3. Знайдіть приклади досліджень, які підтверджують зв’язок між стилем життя та якістю життя. Проаналізуйте їх результати.

Питання для контролю оволодіння навчального матеріалу:

Теоретичні питання:

1. Що таке стиль життя? Назвіть основні компоненти стилю життя.
2. Як ви розумієте термін «якість життя»? Назвіть ключові аспекти якості життя.
3. Які чинники впливають на формування стилю життя?
4. Як стиль життя впливає на фізичне здоров'я людини?
5. Як стиль життя впливає на емоційний стан та психічне благополуччя?
6. Назвіть основні шкідливі звички, які негативно впливають на якість життя.
7. Які позитивні звички можуть покращити якість життя?
8. Які стратегії можна використовувати для покращення якості життя через зміну стилю життя?

Практичні питання:

1. Як ви оцінюєте свій стиль життя? Назвіть його сильні та слабкі сторони.
2. Які зміни у стилі життя ви могли б запропонувати для покращення якості життя?
3. Як би ви розробили індивідуальний план корекції стилю життя для людини з низьким рівнем фізичної активності?
4. Наведіть приклад, як неправильне харчування може вплинути на якість життя.
5. Які рекомендації ви могли б дати для зменшення рівня стресу в повсякденному житті?
6. Як можна мотивувати людей до відмови від шкідливих звичок (наприклад, куріння чи вживання алкоголю)?
7. Як можна застосувати отримані знання про стиль життя у практиці громадського здоров'я?
8. Які бар'єри можуть заважати людині змінити стиль життя?

Питання для дискусії:

1. Чи можна вважати стиль життя основним чинником, що впливає на якість життя? Чому?

2. Як соціальні та економічні умови впливають на стиль життя населення?

3. Чи є можливим створити універсальну модель оптимізації стилю життя? Обґрунтуйте свою думку.

4. Яку роль відіграє держава у формуванні здорового способу життя населення?

5. Як можна залучити людей до участі у програмах покращення якості життя через зміну стилю життя?

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. WHOQOL - Measuring Quality of Life| The World Health Organization. *World Health Organization (WHO)*. URL: https://www.who.int/tools/whoqol

2. Healthy diet. *World Health Organization (WHO)*. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

3. Physical activity. *World Health Organization (WHO)*. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

4. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. *World Health Organization (WHO)*. URL: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1

5. Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. *WHO*. URL: https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187

6. Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? / J. Firth et al. *BMJ*. 2020. Vol. 369. DOI:10.1136/bmj.m2382.

7. Nowak P. F., Bożek A., Blukacz M. Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. *BioMed Research International*. 2019. Vol. 2019, no. 1. P. 9791281. DOI: URL: 10.1155/2019/9791281.

8. Fabián Lanuza et al. Association between eating habits and quality of life among Chilean university students. *Journal of American College Health*. 2022. Vol. 70, no. 1. P. 280–286. DOI:10.1080/07448481.2020.1741593.

9. Physical Activity and Quality of Life of University Students, Their Parents, and Grandparents in Poland–Selected Determinants / K. Kotarska et al. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, no. 8. DOI:10.3390/ijerph18083871.

10. Cai T., Verze P., Bjerklund Johansen T. E. The Quality of Life Definition: Where Are We Going?. *Uro*. 2021. Vol. 1, no. 1. P. 14–22. DOI:10.3390/uro1010003.

11. Chaturvedi S. K., Muliyala K. P. The Meaning in Quality of Life. *Journal of Psychosocial Rehabilitation and Mental Health*. 2016. Vol. 3, no. 2. P. 47–49. DOI:10.1007/s40737-016-0069-2.

Додаток 1

ОПИТУВАЛЬНИК

1. Як часто ви займаєтеся фізичною активністю?
   - Щодня
   - 3-4 рази на тиждень
   - 1-2 рази на тиждень
   - Рідко або ніколи

2. Як ви оцінюєте своє харчування?
   - Дуже здорове
   - Помірно здорове
   - Не дуже здорове
   - Дуже погане

3. Як часто ви відчуваєте стрес?
   - Майже ніколи
   - Іноді
   - Часто
   - Постійно

4. Як ви оцінюєте свій сон?
   - Завжди повноцінний та якісний (7-8 годин на добу)
   - Іноді повноцінний (5-6 годин)
   - Рідко буває повноцінним (менше 5 годин)
   - Майже ніколи не сплю якісно

5. Чи маєте ви шкідливі звички (куріння, вживання алкоголю)?
   - Так
   - Ні