

Авторська довідка

(дисертації та автореферати дисертацій, магістерські роботи)

Назва дисертаційної роботи : Здоровий спосіб життя як складова зрілої особистості: мотиваційно-поведінковий вимір*назви записувати нижнім регістром (як у реченні)***Назва (рос.):** Здоровый образ жизни как составляющая зрелой личности: мотивационно-поведенческое измерение*назва російською**переклад англійською***Науковий ступінь :** на здобуття ступеня магістр*напр.: на здобуття ступеня кандидат технічних наук***Рівень дисертації:** Магістерська робота*напр.: кандидатська дисертація***Шифр та назва спеціальності:** 053 Психологія*напр.: 01.02.04 – механіка деформівного твердого тіла***Рада захисту:** Екзаменаційна комісія № 54*напр.: Спеціалізована вчена рада Д58.052.01***Установа захисту:** Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя*напр.: Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя***Дата захисту:** 23 грудня 2020**Місто:** Тернопіль**Сторінки:****Автор дисертації****КПрізвище, ім'я, по батькові (укр.):** Шикульський Сергій Володимирович*розкривати ініціали***л Прізвище, ім'я (англ.):** Shykulskyi Serhii Volodymyrovych*використовувати паспортну транслітерацію (КМУ 2010)***к Прізвище, ім'я, по батькові (рос.):** Шикульский Сергей Владимирович**і Місце праці (установа, підрозділ, місто, країна):** ТНТУ ім. І.Пулюя, ФЕМ, Тернопіль, Україна**Науковий керівник****т Прізвище, ім'я, по батькові (укр.):** Моначин Інна Леонідівна*повністю***Прізвище, ім'я (англ.):** Monachyn Inna Leonidivna*використовувати паспортну транслітерацію (КМУ 2010)***т Місце праці (установа, підрозділ, місто, країна):** ТНТУ ім. І.Пулюя, кафедра психології, Тернопіль,Україна**р Вчене звання, науковий ступінь, посада:** доцент, к. психол. н., доцент кафедри психології**Рецензент****н Прізвище, ім'я, по батькові (укр.):** Кирич Наталія Богданівна*повністю***к Прізвище, ім'я (англ.):** Kyrych Nataliia Bohdanivna*використовувати паспортну транслітерацію (КМУ 2010)***д Місце праці (установа, підрозділ, місто, країна):** ТНТУ ім. І.Пулюя, кафедра менеджменту та адміністрування, Тернопіль, Україна**с Вчене звання, науковий ступінь, посада:** професор, доктор економічних наук, професор кафедри менеджменту та адміністрування (зав. кафедри)**р****Опонент 2****а Прізвище, ім'я, по батькові (укр.):***повністю***і****ї**

Прізвище, ім'я (англ.):

використовувати паспортну транслітерацію (КМУ 2010)

Місце праці (установа, підрозділ, місто, країна):

Вчене звання, науковий ступінь, посада:

Опонент 3

Прізвище, ім'я, по батькові (укр.):

повністю

Прізвище, ім'я (англ.):

використовувати паспортну транслітерацію (КМУ 2010)

Місце праці (установа, підрозділ, місто, країна):

Вчене звання, науковий ступінь, посада:

Ключові слова

українською: здоров'я, особистість, здоровий спосіб життя, самооцінка, особистісний розвиток, мотивація до здорового способу життя.

до 10 слів

до 10 слів

Анотація

н українською: Шиккульський С.В. Здоровий спосіб життя як складова зрілої особистості: мотиваційно-поведінковий вимір. – Рукопис.

200-300 слів

Магістерська робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 – «Психологія» – Тернопільський національний технічний університет ім. І. Пулюя – Тернопіль, 2020.

с Магістерська робота спонукає до усвідомлення здорового способу життя зрілої особистості. Усвідомлення здорового способу життя як ми знаємо, щільно пов'язане з виробленням ціннісних орієнтацій, активністю, знаходження сенсу життя і соціальних установок щодо його дотримання. Брактика показує, що коли людина не розуміє важливості та значення здоров'я на ранніх етапах онтогенезу то це приводить до негативних особистісних трансформацій, які позначаються на можливості адекватної суспільним запитам самореалізації. Можливість та готовність дитиною зрозуміти значення здорового способу життя, як об'єднання соціального досвіду в особистісній сфері, потребує детального та глибокого психологічного аналізу.

У роботі запропоновано та обґрунтовано теоретичні підходи до вивчення проблеми усвідомлення здорового способу життя серед студентства. Здійснено діагностичну роботу стосовно розуміння здорового способу життя зрілими особистостями. Апробовано психологічну платформу з мотивування до здорового способу життя. Оцінено ефективність розробленої програми з формування мотивації до здорового способу життя.

Таким чином, результати експериментального дослідження дають можливість стверджувати, що заходи, які спрямовані на формування здорового способу життя необхідні серед студентства. Визначено, що мотивація до здорового способу життя здійснювалась засобами розвивального впливу, методами, техніками та вправами, які спрямовані на гармонізацію міжособистісних стосунків, розвиток розуміння цінності здоров'я через використання зразкових патернів поведінки, накопичення такого рівня роботи та накопичення енергопотенціалу, який допомагає підвищенню позитивної емоційної установки на внутрішній стан здоров'я досліджуваних.

Оцінено та визначено нашу тренінгову роботу, як таку, яка дає результат усвідомлення та розуміння вагомості здорового способу життя.

а

200-300 слів

г Thesis for obtaining the Degree of Master of Psychology, specialty 053 – Ternopil Ivan Puluj National Technical University. – Ternopil, 2020.

і Master's thesis encourages awareness of a healthy lifestyle of a mature person. Awareness of a healthy

й

с

ь

lifestyle, as we know, is closely linked to the development of values, activity, searching for the meaning of life and social attitudes towards its observance.

Practice shows that when a person does not understand the importance and significance of health in the early stages of ontogenesis, it leads to negative personal transformations, which affect the possibility of adequate self-realization of social demands. The child's ability and willingness to understand the importance of a healthy lifestyle, as a combination of social experience in the personal sphere, requires a detailed and in-depth psychological analysis. Thesis proposes and substantiates theoretical approaches to the study of the problem of awareness of a healthy lifestyle among students. Diagnostic work on the understanding of a healthy lifestyle by mature individuals has been carried out.

A psychological platform for motivating a healthy lifestyle has been tested. The effectiveness of the developed program for the formation of motivation for a healthy lifestyle is evaluated. Thus, the results of experimental research make it possible to argue that events aimed at forming a healthy lifestyle are necessary among students. It is determined that the motivation for a healthy lifestyle was carried out by means of developmental influence, methods, techniques and exercises aimed at harmonizing interpersonal relationships, developing understanding of the value of health through the use of exemplary patterns of behavior, accumulation of a particular level of work and energy accumulation, that will help to increase emotional attitude towards the internal health of the subjects.

Our training work is evaluated and defined as one that gives the result of awareness and understanding of the importance of a healthy lifestyle.