

Section: Psychology

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК ЗАСОБУ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Стахова Ольга Олександрівна

к. психол. н., доцент

Лук'янчук Тетяна Юріївна

здобувачка вищої освіти магістерського рівня

Природничий факультет

Кафедра психології, логопедії та інклюзивної освіти

Житомирський державний університет

імені Івана Франка, Україна

Однією з актуальних проблем вищої школи є забезпечення психологічного благополуччя студентської молоді, на що звертає увагу ряд сучасних дослідників, зокрема І. Власенко [1], І. Канюка [1], О. Рева [1], О. Стахова [4], В. Фурман [1], В. Хмель [4] та ін.

З-поміж безлічі чинників, які сприяють підтримці внутрішньої гармонії здобувачів ЗВО, науковці виокремлюють ведення ними здорового способу життя (ЗСЖ). Останній зазвичай поєднує в собі звернення до фізичної активності, дотримання раціонального харчування, здорового сну.

Утім, як показав проведений нами аналіз теоретико-прикладних досліджень, останнім часом в Україні спостерігається погіршення психічного стану студентів, глобальною причиною якого є війна в державі. Тож очевидним є факт залежності профілактики психічних розладів особистості від стану впорядкування нею власної життєдіяльності.

З огляду на результати емпіричних розвідок представників наукової думки, варто відмітити, що теперішнє студентство демонструє досить високий рівень обізнаності про ЗСЖ. Однак, незважаючи на доволі непогану поінформованість, розрив між знанням і практикою є вираженим.

Підтвердженням вищевказаних міркувань є висновки Л. Еберле [3], О. Єжової [2], Л. Поліщук [3], І. Радаєвої [3], О. Устянської [3], які підкреслюють наявність дисонансу між ціннісно-мотиваційним усвідомленням значущості здоров'я та фактичними поведінковими проявами студентської молоді. Хоча ідея здорового способу життя отримує позитивну оцінку серед молодих людей, її реалізація у практичній площині є обмеженою часовими ресурсами й неефективною організацією життєвого простору.

З огляду на наведене вище, постає потреба у визначенні шляхів, методів, засобів, прийомів дотримання юнаками здорового способу життя з метою збереження власного як фізичного, так і психологічного благополуччя.

Відтак, проведене нами узагальнення наявних наукових напрацювань дозволило виокремити 3 найдієвіші, на наш погляд, шляхи формування ЗСЖ, а саме:

підтримання державних і громадських ініціатив через участь у спортивних заходах та програмах молодіжних центрів;

вибір спільнот, які пропагують активний відпочинок й відмову від шкідливих звичок;

формування у процесі самовиховання внутрішньої мотивації до успіху, де здоров'я є інструментом досягнення цілей.

Якщо перші 2 шляхи детерміновані впливом зовнішнього середовища, то остання, третя умова, відображає рівень внутрішньої зрілості особистості.

Серед методів дотримання студентами здорового способу життя, що поєднують традиційні інструменти та сучасні цифрові технології, дослідники радять надавати перевагу виконанню молоддю режиму дня (чітке чергування праці, навчання й відпочинку для стабілізації роботи всіх систем організму), самоконтролю (регулярне відстеження показників здоров'я (пульс, якість сну, рівень стресу)), планомірному збільшенню фізичних і розумових навантажень без перевтоми.

Ефективними засобами реалізації згаданих шляхів і методів формування ЗСЖ є вживання юнаками збалансованої їжі з високим вмістом білків та вітамінів, контроль водного балансу, регулярні заняття у тренажерних залах, басейнах, спортивних секціях, участь у командних іграх, звернення до практик медитації, цифрового детоксу (обмеження часу в соціальних мережах).

Дотримання студентством викладених вище заходів допоможе молоді адаптуватися до ритму сучасного життя, стресових обставин, зберігати оптимізм і внутрішню стійкість, що позитивно позначиться на психологічному благополуччі юнаків, яке є запорукою успішного здійснення ними різних видів діяльності, передусім навчання у ЗВО, яке є путівкою у професійне життя особистості.

Список використаних джерел

1. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: Твори, 2022. 224 с.
2. Єжова О.О. Здоров'я у системі життєвих цінностей студентів. URL: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/734871> (дата звернення: 17.12.2025).
3. Радаєва І., Устянська О., Поліщук Л., Еберле Л. Здоров'я студентської молоді та її відношення до здорового способу життя. Молодий вчений. 2023. № 12 (124). С. 17-21.
4. Стахова О.О., Хмель В.С. Дослідження здорового способу життя як чинника психологічного благополуччя студентів ЗВО // Традиційні та інноваційні підходи до наукових досліджень: збірник наукових праць з матеріалами Х Міжнародної наукової конференції (м. Луцьк, 26 грудня 2025 р.). Вінниця, 2025. С. 448-453. URL: <https://archives.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/issue/view/26.12.2025/75> (дата звернення: 14.01.2026).