

## **Здоровий спосіб життя як чинник психологічного благополуччя студентів ЗВО**

**Наталія Самійленко**

*магістрантка кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: SamiilenkoNV@krok.edu.ua*

**Вікторія Гридзук**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,  
e-mail: HrydzhukV@krok.edu.ua,  
ORCID: 0009-0006-7600-6283*

У психологічних дослідженнях здоровий спосіб життя визначається як інтегрована система дій, що підтримують фізичне, когнітивне та соціальне функціонування особистості. Ця система охоплює установчий, емоційно-вольовий та операційний рівні поведінкової регуляції, взаємодія яких забезпечує збереження ресурсів організму [1, с. 45]. Порушення структурної узгодженості між рівнями знижує толерантність до навантаження і посилює ризик дезадаптивних реакцій, тому аналіз здорових практик потребує розгляду механізмів саморегуляції у контексті навчального середовища [2, с. 28]. Психологічне благополуччя відображає узгодженість потреб, цінностей і цілей з умовами соціальної взаємодії. Воно реалізується через самоприйняття, автономність, позитивні стосунки, відчуття цілеспрямованості й особистісне зростання. Зміна одного з цих параметрів спричиняє системні зрушення у суміжних сферах, що впливає на рівень задоволеності життям і академічну ефективність. Теоретично вивірена операціоналізація благополуччя забезпечує достовірність емпіричних висновків і формує підґрунтя для практичних програм підтримки студентів [1, с. 45].

Актуальність проблеми визначається зростанням інституційних викликів у сфері вищої освіти. Гнучкі навчальні графіки, цифровізація та дефіцит сервісів психологічної підтримки підвищують вимоги до саморегуляції. Освітні адміністрації здебільшого концентруються на контролі успішності, тоді як профілактика виснаження та розвиток здорових навичок залишаються недостатньо інтегрованими у політику університетів. Відсутність системної програми «здоров'я кампусу» підсилює індивідуалізацію ризиків і знижує ефективність превентивних заходів [5, с. 102]. Здоровий спосіб життя формує основу саморегуляції через поєднання трьох механізмів. Перший полягає у впорядкуванні рутин, що зменшує когнітивні витрати на прийняття рішень і підвищує ефективність навчання. Другий стосується емоційної модерації, яка забезпечує контроль реакцій і підтримує психоемоційний баланс. Третій механізм реалізується через соціальну підтримку, яка знижує вплив стресових факторів і підсилює відчуття приналежності до спільноти. Взаємодія цих механізмів сприяє стабільності життєстійкості [3, с. 310].

Взаємозв'язок між здоровими практиками і психологічним благополуччям опосередковується рівнем внутрішнього локусу контролю. Коли студент інтерпретує події як наслідок власних дій, формується мотивація до саморозвитку і планування. Така позиція підсилює сталість поведінкових рішень і знижує імовірність унікаючих стратегій. Підтримка внутрішнього локусу контролю у програмах студентського супроводу створює умови для формування автономності та підвищення суб'єктивного благополуччя [6, с. 89].

Фізична активність і харчова поведінка мають прямий вплив на емоційне та когнітивне функціонування. Помірні рухові навантаження знижують симптоми виснаження, покращують робочу пам'ять і стабілізують режим сну. Раціональне харчування з урахуванням фінансових можливостей студентів підтримує когнітивну працездатність і темпи відновлення. Ці чинники утворюють спільну систему підтримки психофізіологічного тону, що впливає на навчальну продуктивність [5, с.89]. Емоційна саморегуляція поєднує фізіологічні, когнітивні та поведінкові компоненти здорових практик. Усвідомлення власних станів, моніторинг тригерів і моделювання альтернативних інтерпретацій знижують інтенсивність афективних реакцій. Коли ці навички інтегруються у щоденну поведінку, зростає прогнозованість емоційних станів і стійкість до стресових подій, що в перспективі формує збалансовану навчальну мотивацію [3, с. 185; 4, с. 108].

Соціальна підтримка є ресурсом гармонізації психічного стану. Тьюторські програми, студентські ініціативи й групові заняття сприяють обміну стратегіями саморегуляції. Їх закріплення у нормативних документах забезпечує сталість і зменшує ризик ізоляції під час інтенсивного навчання. Освітнє середовище може впроваджувати здорові практики через інтеграцію модулів саморегуляції у варіативні дисципліни та тренінги з тайм-менеджменту, відновлення й емоційної регуляції. Моніторинг має враховувати суб'єктивні маркери благополуччя для корекції програм. [6, с.102].

Узагальнення результатів теоретичного аналізу підтверджує, що здоровий спосіб життя виступає структурним чинником психологічного благополуччя студентів. Його інтеграція у систему освіти створює підґрунтя для формування життєстійкості, внутрішньої рівноваги й готовності до конструктивної самореалізації. Коли здорові практики підкріплюються управлінськими інструментами університету, вони набувають стійкого характеру і трансформуються в елемент освітньої політики, орієнтованої на підтримку людського потенціалу.

### **Список використаних джерел**

1. *Андрес А. С., Павлось Р. М., Король О. С., Безгребельна О. П. Здоровий спосіб життя в реаліях освітнього процесу із фізичного виховання студентів під час карантину. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2021. № 1. С. 45–52.*
2. *Левіт Л. З. Психологія розвитку й реалізації життєвого потенціалу суб'єкта: автореф. дис. на здобуття наук. ступеню докт. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія. Історія психології» К., 2016. 40 с.*
3. *Подшивайлова Л. І., Шепельова М. В. Особистість студента в освітньому середовищі*

сучасної України. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми : збірник тез наукових доповідей III Всеукраїнської конференції з міжнародною участю (Київ, 31 березня 2020 року) ред. С. Д. Максименко. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 185-190.

4. Фотинюк В.Г. Стан і суб'єктивна оцінка студентів ЗВО з питань формування позитивного ставлення до здорового способу життя. «Наука і техніка сьогодні» (Серія «Педагогіка»): журнал. 2022. № 4(4) 2022. С.310 – 320.

5. Яременко О. Формування здорового способу життя. К., 2005. 128 с.

6. Atamanchuk N., Yalanska S., Onipko V., Ishchenko V. Motivation of freshmen of high educational establishments: psychological resource of art practice / Sustainable development under the conditions of european integration: collective monograph. Part I. Ljubljana: ljubljana school of business, 2019. P.89-102.