

ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В МАЙБУТНІХ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ ЯК ЧИННИКА ЇХНЬОГО СУБ'ЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Дроботько І. Д.

доктор філософії, професор, доцент,
завідувач кафедри практичної психології та соціальних технологій
ПВНЗ «Європейський університет»
ORCID ID: 0000-0002-8639-1887

У статті розглядається взаємозв'язок між здоровим способом життя, ціннісним ставленням до здоров'я та суб'єктивним благополуччям студентів, які здобувають освіту за спеціальністю «Психологія». Увага зосереджена на важливості розвитку культури турботи про себе в процесі професійного становлення майбутніх психологів, особливо в умовах соціальної нестабільності й війни. Теоретично обґрунтовано, що здоров'я – не лише біологічна категорія, а й психологічний, соціальний і ціннісний феномен, який безпосередньо впливає на професійну стійкість, здатність до емпатії й ефективну допомогу іншим. Емпіричне дослідження охопило 60 студентів 1–2 курсів, які навчаються за спеціальністю «Психологія» в ПВНЗ «Європейський університет». Проведено опитування за такими психодіагностичними методиками, як SF-36 (Дж. Е. Вар) і «Шкала суб'єктивного благополуччя» (Ж. Перуе-Бадю). Отримані результати продемонстрували наявність статистично значущого зв'язку між рівнем емоційної рівноваженості, позитивним ставленням до здоров'я, показниками психічного здоров'я й суб'єктивного благополуччя. Зроблено висновок про необхідність системного включення теми збереження й підтримки здоров'я в зміст професійної підготовки психологів. Запропоновано низку заходів, які можна запровадити в рамках освітнього процесу задля формування в студентів-психологів внутрішньої цінності турботи про себе як основи професійної стійкості, зокрема введення психогігієни як обов'язкової навчальної дисципліни, інтеграція практик самодослідження й самопідтримки, проведення тренінгів і групових занять на тему здорового способу життя, запровадження менторських програм тощо. Обґрунтовано, що формування відповідального ставлення до власного здоров'я є важливим складником становлення психолога як стійкої, зрілої та ефективної особистості.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти-психологи, благополуччя, психогігієна, освітні практики.

Drobotko I. D. Formation of the value of a healthy lifestyle in future psychology students as a factor of their subjective well-being

The article discusses the relationship between a healthy lifestyle, value attitude to health and subjective well-being of students majoring in psychology. Attention is focused on the importance of developing a culture of self-care in the process of professional development of future psychologists, especially in conditions of social instability and war. It is theoretically substantiated that health is not only a biological category, but also a psychological, social and value phenomenon that directly affects professional resilience, the ability to empathize and effectively help others. The empirical study covered 60 1st and 2nd year students majoring in Psychology at the European University. A survey was conducted using such psychodiagnostic methods as the SF-36 (J. E. Ware) and the Subjective Well-Being Scale (J. Perue-Badou). The obtained results demonstrated the existence of a statistically significant relationship between the level of emotional balance, positive attitude to health, indicators of mental health and subjective well-being. It is concluded that it is necessary to systematically include the topic of health maintenance and health promotion in the content of professional training of psychologists. A number of measures are proposed that can be implemented in the educational process to form the intrinsic value of self-care in psychology students as the basis of professional resilience, in particular, the introduction of psychohygiene as a compulsory discipline, the integration of self-study and self-support practices, trainings and group classes on healthy lifestyles, the introduction of mentoring programs, etc. It is substantiated that the formation of a responsible attitude to one's own health is an important component of the formation of a psychologist as a stable, mature and effective personality.

Key words: healthy lifestyle, psychology students, well-being, psychohygiene, educational practices.

Вступ. У сучасних умовах, коли Україна перебуває в стані війни, психічне здоров'я молоді набуває особливої ваги. Студенти, зокрема ті, що здобувають освіту за спеціальністю «Психологія», стикаються з підвищеним рівнем тривоги, стресу, невідзначеності щодо майбутнього й інформаційним перевантаженням. Водночас саме вони після закінчення університету будуть фахівцями, покликаними підтримувати психічне здоров'я інших. Тому питання психологічного благополуччя студентів-психологів стає не лише особистою, а й суспільною потребою.

Одним із ключових чинників психологічного благополуччя є здоровий спосіб життя, який охоплює не лише фізичну активність, харчування й режим сну, а й навички емоційної саморегуляції, екологічної комунікації, усвідомленості й турботи про психічне здоров'я. Формування таких навичок під час навчання є запорукою стійкості до професійного вигорання та високого рівня адаптивності в умовах змін і кризи. Однак у реаліях сьогодення молодь часто нехтує базовими потребами свого тіла й психіки, що ускладнює формування повноцінного професійного «я».

Дослідження особливостей прищеплення та розвитку цінності здорового способу життя в студентів-психологів дає змогу не лише виявити наявні труднощі та бар'єри, а й окреслити напрями підтримки й розвитку їхнього психологічного благополуччя. Актуальність теми зумовлена потребою в підготовці внутрішньо ресурсних, стійких і відповідальних фахівців, які зможуть ефективно функціонувати в умовах підвищеного соціального запиту на психологічну допомогу в країні, що переживає війну й трансформаційні зміни.

Проблема формування ціннісного ставлення до здоров'я та здорового способу життя в умовах все більшого психоемоційного навантаження, яке відчувають сучасні студенти, зокрема майбутні психологи, набуває особливого значення. Так, питання ціннісного ставлення до здоров'я розглядали в роботах І. Бежа, О. Березовської, Т. Шамрай. Дослідження І. Воловика, Н. Калачян, Ю. Шойгу, Н. Білоус, В. Гаврилова показують, що високий рівень сформованості цінності здорового способу життя позитивно корелює з показни-

ками психологічного благополуччя, що особливо важливо для майбутніх фахівців, які працюватимуть з іншими людьми.

Мета статті – виділити особливості й напрацювати пропозиції формування цінності здорового способу життя в майбутніх студентів-психологів як чинника їхнього суб'єктивного благополуччя.

Методи та методики дослідження. У ході написання публікації використано такі методи, як аналіз і синтез, узагальнення, систематизація основних положень психологічної та педагогічної наук з формування здорового способу життя в студентів.

Для емпіричного дослідження зв'язку між станом здоров'я та суб'єктивного благополуччя в студентів проведено тестування за допомогою психодіагностичних методик, а саме: «Коротка форма оцінювання здоров'я» (Дж. Е. Вар, опитувальник SF-36 (англ. The Short Form-36)) і «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Бадю). Для встановлення статистично значущого зв'язку між станом здоров'я та суб'єктивним благополуччям проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Результати. Здоров'я – це багатогранне явище, яке розглядається не лише як відсутність хвороб або фізичних вад, а як стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя людини. Таке визначення запропонувала Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), підкреслюючи, що здоров'я – це ресурс повсякденного життя, а не мета існування [9].

У контексті сучасного розуміння здоров'я важливо враховувати його біопсихосоціальну природу, яка об'єднує фізичний, психічний, соціальний і духовний складники. Саме такий інтегративний підхід дає змогу глибше розуміти фактори, що впливають на якість життя і здатність людини до самореалізації.

Аналізуючи сутнісний бік вивчення поняття «здоров'я», неможливо уникнути розгляду змістового аспекту, що трактується через терміни «здоровий спосіб життя». Так, під останнім прийнято розуміти сукупність поведінкових стратегій, звичок і рішень, спрямованих на збереження, зміцнення й удосконалення здоров'я [8].

Сучасна наука виокремлює декілька ключових компонентів здорового способу життя:

1. Раціональне харчування – забезпечення організму необхідними поживними речовинами, вітамінами й мінералами для підтримання життєдіяльності.

2. Фізична активність – регулярні заняття спортом або фізичними вправами, що сприяють підтримці тону, профілактиці хвороб і загальному самопочуттю.

3. Повноцінний сон і відпочинок – відновлення ресурсів організму, регуляція психоемоційного стану.

4. Психологічне благополуччя – розвиток емоційної саморегуляції, стресостійкості, гармонійні соціальні стосунки.

5. Відмова від шкідливих звичок, таких як паління, надмірне вживання алкоголю, уживання психоактивних речовин.

6. Особиста гігієна й санітарна культура – запобігання захворюванням і збереження чистоти тіла та середовища.

7. Медична активність – регулярне проходження профілактичних оглядів, вакцинація, звернення до лікаря при перших симптомах хвороби.

8. Екологічна відповідальність – усвідомлення впливу навколишнього середовища на здоров'я й формування екологічно безпечної поведінки [4; 5; 7].

Отже, сучасний підхід розвіює стереотипне бачення здорового способу життя як виключно правильного харчування й фізичних навантажень. Натомість дедалі більшого поширення набуває холістичне розуміння здоров'я, що враховує цілісність людини як єдності тіла, розуму, емоцій і духовності. Такий підхід передбачає, що для підтримання здоров'я важливо не лише дотримуватися фізіологічних норм, а й забезпечувати емоційне благополуччя, психічну стабільність, наявність ціннісних орієнтирів і соціальної підтримки.

Іншими словами, у межах холістичної моделі здоровий спосіб життя – це стиль життя, який сприяє гармонійному розвитку особистості, її внутрішній цілісності й усвідомленню ставлення до себе. Здоров'я перестає бути лише відсутністю хвороб і набуває значення життєвої активності, здатності долати труднощі, творити, реалізовувати осо-

бистісний потенціал. Для студентів спеціальності «Психологія» питання здоров'я та способу життя виходить за межі особистої сфери: воно стає передумовою професійної ефективності, емоційної витривалості й здатності до якісної допомоги іншим. У цьому контексті здоровий спосіб життя виступає не лише як набір корисних звичок, а як інтегрована система підтримки фізичного, психічного й соціального функціонування.

У межах дослідження, проведеного серед студентів 1–2 курсів, які навчаються на спеціальності «Психологія» в ПВНЗ «Європейський університет», використано опитувальник SF-36 (Дж. Е. Вар) для оцінювання фізичного й психічного компонентів здоров'я, а також шкалу суб'єктивного благополуччя (А. Перуе-Баду), яка дає змогу виявити загальне психологічне самопочуття. В опитуванні взяли участь 60 студентів денної форми навчання.

Результати дослідження показали, що вищі показники фізичного функціонування корелюють із вищими рівнями суб'єктивного благополуччя, зокрема відчуттям задоволеності життям, емоційною стабільністю й переживанням сенсу. Студенти, які декларували дотримання принципів здорового способу життя (регулярний сон, фізична активність, харчова гігієна, зниження шкідливих звичок), демонстрували нижчі рівні тривожності, емоційного виснаження та вищу адаптивність до навчального навантаження.

Таким чином, здоровий спосіб життя позитивно впливає як на об'єктивні показники стану здоров'я, так і на суб'єктивне відчуття благополуччя, що є критично важливим для студентів, чия майбутня професія передбачає інтенсивну роботу з людьми й високий рівень особистісної включеності.

Результати дослідження актуалізують потребу не лише в інформуванні молоді про користь здорового способу життя, а й у формуванні внутрішньої цінності турботи про себе як основи професійної стійкості. Для студентів-психологів важливо не просто засвоїти знання про здоровий спосіб життя, а інтегрувати ці принципи в особистісний і професійний стиль життя. І робити це важливо в рамках навчання в університеті.

Так, за свідченням О. Волошина, сутність здоров'язбережувальних і здоров'яформувальних технологій в освітній практиці полягає в комплексному оцінюванні умов освітнього середовища й процесу, які дають змогу забезпечити добрий стан здоров'я молодих людей, дбати про високий рівень їхньої самореалізації, навичок ЗСЖ, відстежувати показники стану здоров'я та індивідуального розвитку, прогнозувати ймовірні зміни здоров'я й уживати профілактичні, психолого-педагогічні, вчасні корекційні, реабілітаційні заходи для забезпечення успішності продуктивної діяльності та її мінімальної фізіологічної «затратності», поліпшення якості життя для всіх учасників освітнього середовища [2, с. 49].

За свідченням О. Єжової, можна виділити три моделі організації навчально-виховного процесу:

1) валеологізація професійно-теоретичних і професійно-практичних предметів;

2) розроблення та включення спецкурсу (факультативу) з проблем здоров'я людини за рахунок варіативної частини навчального плану;

3) змішана модель (валеологізація навчальних предметів і проведення спецкурсу, присвяченого проблемам здоров'я) [3, с. 470].

Доцільно розширити й деталізувати заходи, які можна запровадити в рамках освітнього процесу задля формування в студентів-психологів внутрішньої цінності турботи про себе як основи професійної стійкості, а саме:

1. Психогігієна як обов'язковий навчальний модуль. Вивчення основ психогігієни, психопрофілактики й саморегуляції як складників професійної компетентності психолога допоможе студентам усвідомити значення підтримання психічного та фізичного ресурсу. Це можуть бути окремі курси або теми в межах загальних дисциплін, наприклад, «Основи психічного здоров'я» або «Профілактика емоційного вигорання» [6].

2. Інтеграція практик самодослідження й самопідтримки. Використання щоденників самоспостереження, рефлексивних есе, майндфулнес-практик чи тілесно-орієнтованих вправ як частини освітнього процесу дає студентам змогу сприймати своє тіло і психіку як цінний інструмент роботи. Такі практики не

лише сприяють зміцненню здоров'я, а й розвивають навички усвідомленого життя.

3. Проведення тренінгів і групових занять на тему здорового способу життя. Тематичні воркшопи, тренінги на тему управління стресом, емоційної саморегуляції, здорового сну, харчування, гігієни цифрового життя тощо можуть мати значний вплив. Особливо ефективними є заходи, що побудовані на принципах участі, діалогу й досвіду, а не лише теоретичних знань.

4. Формування культури взаємної підтримки в студентському середовищі. Важливо створити в навчальних групах простір, у якому буде нормалізовано практики турботи про себе.

5. Менторські програми та приклади «здорового лідерства». Важливу роль відіграє модель «навчання через приклад»: ментори, куратори, викладачі, які втілюють у власному стилі життя принципи здорового способу життя, впливають на студентів більше, ніж будь-який теоретичний курс. Такі постаті можуть стати агентами культурних змін у навчальному середовищі.

Такої самої думки О. Ващенко, який стверджує, що створити здоров'язбережувальне середовище навчального закладу, яке на практиці буде ефективно забезпечувати збереження та зміцнення здоров'я студентів, можливо лише за умови створення викладацького колективу однодумців, у яких необхідно сформувати компетенції в питаннях здоров'я (його збереження й зміцнення, володіння методами здоров'язбережувальної педагогіки та практичної психології), а також цілеспрямованого виховання культури здоров'я студентів, відповідальності за особисте здоров'я та здоров'я навколишніх, формування в них здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття знань, умінь і навичок збереження й зміцнення здоров'я [1, с. 49].

6. Соціально-психологічні проекти, пов'язані зі здоров'ям. Ініціативи, у межах яких студенти самостійно створюють проекти або долучаються до проектів, пов'язаних із популяризацією здоров'я (наприклад, «тиждень ментального здоров'я», флешмоби, блог-платформи, подкасти), допомагають не лише

закріпити знання, а й відчуті їх соціальну цінність.

Формування цінності здоров'я серед студентів-психологів – це інвестиція не лише в якість їхнього життя, а й у якість допомоги, яку вони в майбутньому надаватимуть іншим, адже той, хто не вміє берегти себе, навряд чи зможе навчити цього інших.

Висновки. Отже, здоровий спосіб життя є не лише чинником фізичного благополуччя, а й потужним ресурсом для підтримки психічного здоров'я, суб'єктивного благополуччя та професійної стійкості студентів-психологів. Його компоненти – від повноцінного сну до емоційної саморегуляції – мають вирішальне значення для формування здатності до ефективного функціонування в майбутній професійній діяльності.

Проте здоров'я майбутнього психолога – це не тільки особиста справа, а соціально значущий

фактор, що визначає якість психологічної допомоги в суспільстві. Формування культури здорового способу життя в студентському середовищі має стати пріоритетним завданням вищої освіти.

Щодо перспектив подальших досліджень, то варто виділити такі напрями, як поглиблене вивчення гендерних, вікових та індивідуально-психологічних особливостей сприйняття й дотримання здорового способу життя в студентів-психологів; дослідження впливу емоційної компетентності, стресостійкості й рівня усвідомленості на готовність студентів інтегрувати здоровий спосіб життя у своє повсякденне життя; проведення інтервенційних програм із подальшим вимірюванням змін у рівні благополуччя, професійної мотивації та психічної стійкості студентів; розроблення моделі формування внутрішньої цінності турботи про себе як основи професійного розвитку в системі підготовки психологів тощо.

Список використаних джерел

1. Ващенко О. Педагогічні умови створення здоров'язбережувального середовища сучасної початкової школи. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Серія «Педагогіка. Психологія. Філософія». Переяслав-Хмельницький, 2012. Вип. 27. С. 46–50.
2. Волошин О. Р. Роль здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі. *Психологія, педагогіка та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. Вип. 6. С. 47–50.
3. Єжова О. О. Створення освітнього середовища, спрямованого на формування ціннісного ставлення до здоров'я учнів професійно-технічних навчальних закладів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : збірник наукових праць. 2011. Вип. 15. Кн. I. С. 464–471.
4. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навчальний посібник. Київ : Видво, 2013. 268 с.
5. Основи здорового способу життя. Практичні заняття : навчальний посібник для самостійної роботи студентів / уклад. : І. Ю. Карпюк, Т. К. Обезюк. Київ : КПП ім. Ігоря Сікорського, 2022. 419 с.
6. Технології забезпечення психічного здоров'я та благополуччя освітнього персоналу в умовах війни та післявоєнного відновлення : монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 288 с.
7. Титаренко Т. М. Моє майбутнє залежить від мене: практики здорового сьогодення у воєнних і повоєнних умовах : монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2024. 130 с.
8. Формування здорового способу життя : навчально-методичні рекомендації / авт. колект. : Т. Андриученко, О. Вакуленко, В. Волков, Н. Дзюба, В. Коляда, Н. Комарова, І. Пеша, Н. Тілікіна ; кер. авт. колект. О. Вакуленко. Київ : ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
9. World Health Organization. Ottawa Charter for Health Promotion. First International Conference on Health Promotion. Ottawa, 21 November 1986. Geneva : WHO, 1986. 5 с.

References

1. Vashchenko, O. (2012). Pedagogical conditions for creating a health-preserving environment in a modern primary school. *Humanitarnyi visnyk Derzhavnoho vyshchoho navchalnoho zakladu «Pereiaslav-Khmelnytskyi derzhavnyi pedagogichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody»*. *Pedahohika. Psykholohiia. Filosofiia*, (27), 46–50 [in Ukrainian].

2. Voloshyn, O. R. (2012). Rol' zdorov'iazbezhuvalnykh tekhnolohii v osvitnomu protsesi [The role of health-preserving technologies in the educational process]. *Psykhologhiia, pedahohika ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, (6), 47–50 [in Ukrainian].
3. Yezhova, O. O. (2011). Stvorennia osvitnoho seredovyshcha, spriamovanoho na formuvannia tsinnisnoho stavlennia do zdorov'ia uchniv profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv [Creating an educational environment aimed at forming a value-based attitude to health among vocational students]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*, (15, Book I), 464–471 [in Ukrainian].
4. Nosko, M. O., Hryshchenko, S. V., & Nosko, Yu. M. (2013). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia: navchalnyi posibnyk* [Formation of a healthy lifestyle: A textbook]. Kyiv: Vydvo [in Ukrainian].
5. Karpiuk, I. Yu., & Obeziuk, T. K. (2022). *Osnovy zdorovoho sposobu zhyttia. Praktychni zaniattia: navchalnyi posibnyk dlia samostiinoi roboty studentiv* [Fundamentals of a healthy lifestyle. Practical classes: A textbook for students' independent work]. Kyiv: KPI imeni Ihoria Sikorskoho [in Ukrainian].
6. Karamushka, L. M., Kredentser, O. V., Tereshchenko, K. V., et al. (2024). *Tekhnolohii zabezpechennia psykichnoho zdorov'ia ta blahopoluchchia osvitnoho personalu v umovakh viiny ta pisliavoiennoho vidnovlennia: monohrafiia* [Technologies for ensuring the mental health and well-being of educational staff in war and post-war recovery conditions: A monograph]. (L. M. Karamushka, Ed.). Kyiv: Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
7. Tytarenko, T. M. (2024). *Moie maibutnie zalezhyt vid mene: praktyky zdorovoho sohodennia u voiennykh i pisliavoiennykh umovakh: monohrafiia* [My future depends on me: Healthy present-day practices in wartime and post-war conditions: A monograph]. Kropyvnytskyi: Imeks-LTD [in Ukrainian].
8. Andriuchenko, T., Vakulenko, O., Volkov, V., Dziuba, N., Koliada, V., Komarova, N., Piesha, I., & Tilikina, N. (Eds.). (2018). *Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia. Navchalno-metodychni rekomendatsii* [Formation of a healthy lifestyle. Educational-methodical recommendations]. Kyiv: DU «Derzhavnyi instytut simeinoi ta molodizhnoi polityky» [in Ukrainian].
9. World Health Organization. (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986. Geneva: WHO [in English].