

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЗДОБУВАЧІВ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У доповіді розглядаються психологічні аспекти здорового способу життя здобувачів. Описано основні мотиваційні чинники, що спонукають молодь до ведення здорового способу життя, вплив соціального оточення на формування відповідних звичок, а також здатність студентів протистояти негативному впливу суспільства.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, мотивація, соціальний вплив, психологічні аспекти, критичне мислення, самосвідомість.

Abstract

The report examines the psychological aspects of a healthy lifestyle among students. The main motivational factors that encourage young people to lead a healthy lifestyle are described, the influence of the social environment on the formation of appropriate habits, as well as the ability of students to resist the negative influence of society.

Keywords: healthy lifestyle, motivation, social influence, psychological aspects, critical thinking, self-awareness.

Здоровий спосіб життя є важливим фактором у житті кожної людини, а особливо здобувачів, які перебувають у періоді активного формування своїх звичок, світогляду та особистісних рис. Саме у цей час визначається ставлення до власного здоров'я, закладаються основи фізичної активності, правильного харчування та відповідального ставлення до свого психоемоційного стану. Однак формування таких звичок значною мірою залежить від мотивації особистості, впливу соціального середовища та здатності протистояти негативним тенденціям у суспільстві [1].

Мотивація здобувачів до здорового способу життя може мати різні джерела, проте головним рушієм є усвідомлення важливості власного здоров'я. Багато молодих людей прагнуть зберегти свою фізичну форму, залишатися активними і продуктивними, адже це впливає не лише на їхню зовнішність, а й на загальне самопочуття та рівень енергії. Деякі здобувачі мотивуються бажанням досягти життєвих цілей, а здоровий спосіб життя сприяє підвищенню витривалості, покращенню когнітивних здібностей та зниженню рівня стресу. Важливим фактором є соціальне схвалення: багато здобувачів орієнтуються на сучасні тренди здорового способу життя, які активно підтримуються у соціальних мережах, медіа та серед молодіжних спільнот. Також не слід забувати про фінансові аспекти – відмова від шкідливих звичок допомагає заощаджувати кошти, які можуть бути спрямовані на більш корисні потреби [2].

На формування ставлення до здорового способу життя значний вплив має соціальне оточення. Родина та виховання відіграють ключову роль у закладенні правильних звичок ще з дитинства. Якщо дитина змалку спостерігає здоровий спосіб життя у своїй сім'ї, то з високою ймовірністю вона продовжить дотримуватися таких звичок і в дорослому віці. Важливими є також друзі та однолітки, оскільки в молодіжному середовищі велике значення має групова динаміка та прагнення відповідати нормам певної соціальної групи. Якщо компанія здобувачів підтримує здоровий спосіб життя, займається спортом, відмовляється від шкідливих звичок, то ймовірність того, що інші учасники цього середовища будуть наслідувати таку модель поведінки, значно зростає. Навпаки, якщо середовище сприяє залученню до вживання алкоголю, паління чи інших нездорових звичок, ризик підпадання під негативний вплив суттєво збільшується. Окрім цього, в сучасному світі значну роль у формуванні переконань молоді відіграють соціальні мережі, інтернет та медіапростір, які можуть як позитивно впливати, поширюючи корисну інформацію про здоровий спосіб життя, так і негативно, пропагуючи ризиковану поведінку [3-4].

Однак не всі здобувачі піддаються тиску суспільства і підкоряються негативним звичкам. Важливим фактором є рівень самооцінки та впевненість у собі. Люди, які чітко усвідомлюють свої цілі, мають внутрішню мотивацію та не схильні до конформізму, набагато рідше піддаються негативному впливу

оточення. Велике значення має і критичне мислення, що допомагає аналізувати наслідки власних дій та приймати свідомі рішення. Освіченість щодо шкідливих звичок також відіграє вирішальну роль – чим більше здобувач знає про наслідки куріння, вживання алкоголю, малорухливого способу життя чи незбалансованого харчування, тим менше він схильний до прийняття таких ризикованих рішень. Крім того, підтримка однодумців, які дотримуються здорового способу життя, допомагає залишатися на правильному шляху, навіть коли навколишнє середовище не завжди сприяє цьому.

Висновки

Отже, здоровий спосіб життя студентів залежить від багатьох психологічних факторів, серед яких основними є мотивація, вплив соціального середовища та вміння протистояти негативним тенденціям суспільства. Усвідомлення власної відповідальності за своє здоров'я, підтримка оточення, розвиток критичного мислення та формування позитивних звичок допомагають здобувачам зберігати фізичне та психічне благополуччя, що, у свою чергу, сприяє їхньому успішному навчанню та професійному розвитку у майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Седашева С. Седашев Я. Психологічні аспекти здорового способу життя. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2020, №1(99). DOI: [https://doi.org/10.31865/2077-1827.1\(99\)2020.198173](https://doi.org/10.31865/2077-1827.1(99)2020.198173)
2. Буковинський державний медичний університет. Здоровий спосіб життя особистості як пріоритет URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/3013-zdoroviy-sposib-zhittya-osobistosti-yak-prioritet/> (дата звернення: 11.03.2025)
3. Горобченко О. А. Формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти. URL: https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/7264/1/zbirnyk_tez_20-22_05_20-64.pdf (дата звернення: 11.03.2025)
4. Балан О. (2023). Формування здорового способу життя молоді. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*, 2(18), 33–37. [https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2\(18\).5](https://doi.org/10.17721/BPSY.2023.2(18).5)

Віштак Інна Вікторівна – кандидат технічних наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. e-mail: vishtakiv@vntu.edu.ua

Химич Вікторія Вадимівна – студентка групи 1Л-226, факультет менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця, e-mail: vikahimich10@gmail.com.

Vishtak Inna. V. – Candidate of Engineering Sciences, Associate Professor, Associate Professor of Department Safety of Life and Pedagogical Safety, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, email: vishtakiv@vntu.edu.ua

Khymych Viktoriia V. – Department of Management and Information Security, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, e-mail: vikahimich10@gmail.com.