

Дата поступления рукописи в редакцию: 13.10.2025 г.
Дата принятия рукописи в печать: 07.11.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-10-545-548

ТРЕТЬЯКОВ Александр Сергеевич,
к.пед.н., доцент, доцент кафедры
физического воспитания и спорта
Сибирского государственного
университета науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева,
e-mail: tretyakoval@yandex.ru

НАКОНЕЧНАЯ Екатерина Владимировна,
к.псих., н.с., доцент кафедры клинической
психологии и педагогики с курсом ПО
Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Красноярский государственный медицинский университет
имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации,
e-mail: m2735582@yandex.ru

СУВОРОВА Наталия Владимировна,
к.пед.н., декан факультета психологии
Автономной некоммерческой организации высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»,
e-mail: mail@law-books.ru

КОПТЕЛОВА Анастасия Васильевна,
Магистрант,
Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«Сибирский федеральный университет»,
e-mail: mail@law-books.ru

КАЛИНИН Илья Вячеславович,
студент
Сибирского государственного
университета науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева,
e-mail: mail@law-books.ru

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Аннотация. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) - это образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья и снижение рисков заболеваний путём соблюдения принципов, включающих в себя правильное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек и эмоциональное благополучие. Таким образом, здоровый образ жизни является ключевым фактором для поддержания здоровья и благополучия в современном мире, где необходимо уделять внимание своему физическому и психическому здоровью, чтобы вести успешную, активную и насыщенную жизнь. Нами был проведен опрос среди жителей г. Красноярск, а именно среди студентов высших учебных заведений в возрасте 18–25 лет. Проведённый опрос подтвердило значимое влияние здорового образа жизни (ЗОЖ) на психологическое благополучие студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, высшие учебные заведения, студенты, физическая активность, психологическое благополучие.

TRETYAKOV Alexander Sergeevich,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor, Associate Professor
of the Department of Physical Education and Sports
Siberian State University of Science and Technology
named after Academician M.F. Reshetnev,

NAKONECHNAYA Ekaterina Vladimirovna,
PhD,
Associate Professor of the Department
of Clinical Psychology and Pedagogy with a course in
Federal State Budgetary
Educational Institution of Higher Education
"Krasnoyarsk State Medical University
named after Professor V.F. Voyno-Yasenetsky"
Ministry of Health of the Russian Federation

SUVOROVA Natalia Vladimirovna,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Dean of the Faculty of Psychology
of the Siberian Institute of Business,
Management and Psychology, an autonomous
non-profit organization of Higher Education

KOPTELOVA Anastasia Vasilyevna,
Master's student, Federal State Autonomous Educational
Institution of Higher Education "Siberian Federal University"

KALININ Ilya Vyacheslavovich,
student of the Siberian State University
of Science and Technology named
after Academician M.F. Reshetnev

IMPACT OF A HEALTHY LIFESTYLE ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS

Annotation. *A healthy lifestyle is a lifestyle aimed at maintaining health and reducing the risks of diseases by observing principles that include proper nutrition, physical activity, rejection of bad habits and emotional well-being. Thus, a healthy lifestyle is a key factor for maintaining health and well-being in today's world, where you need to pay attention to your physical and mental health in order to lead a successful, active and fulfilling life. We conducted a survey among residents of Krasnoyarsk, namely among students of higher educational institutions aged 18-25 years. The survey confirmed the significant impact of a healthy lifestyle on the psychological well-being of students.*

Key words: *healthy lifestyle, higher educational institutions, students, physical activity, psychological well-being.*

Что подразумевает здоровый образ жизни? ЗОЖ — это комплекс привычек и моделей поведения, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также на улучшение психологического состояния человека.

Основные компоненты ЗОЖ:

Физическая активность

1. Регулярные тренировки (ходьба, бег, плавание, спортзал)

2. Минимум 150 минут умеренной нагрузки в неделю (по рекомендациям ВОЗ)

Сбалансированное питание

1. Сбалансированное питание с достаточным количеством овощей и фруктов

2. Ограничение фастфуда, сахара и трансжиров

3. Соблюдение питьевого режима (1,5–2 л воды в день)

Достаточный сон

1. 7–9 часов полноценного сна
2. Упорядоченный образ жизни (засыпание и пробуждение в одно время)

Избегание вредных привычек

1. Отказ от курения и чрезмерного употребления алкоголя

2. Минимизация употребления энергетиков и психоактивных веществ

Психическое здоровье

1. Управление стрессом (медитация, дыхательные практики)

2. Поддержание социальных связей (общение с друзьями, семьей)

3. Баланс между учебой/работой и отдыхом
- Гигиена и профилактика

1. Соблюдение личной гигиены

2. Регулярные медицинские обследования

Таким образом, здоровый образ жизни является ключевым фактором для поддержания здоровья и благополучия в современном мире, где необходимо уделять внимание своему физическому и психическому здоровью, чтобы вести успешную, активную и насыщенную жизнь.

В исследованиях ЗОЖ рассматривается как комплексная система, включающая физические, психические и социальные аспекты. Основные подходы:

Биомедицинский подход

Акцент на физиологических аспектах: рациональное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек. Основан на принципах профилактики заболеваний (ВОЗ, 2020).

Психолого-педагогический подход

Рассматривает ЗОЖ как результат осознанного выбора, сформированного через образование и мотивацию (А. Маслоу, теория самоактуализации) [1].

Социально-экологическая модель

Учитывает влияние среды (вуза, общежития, семьи) на формирование здоровых привычек.

Поведенческий подход

Изучает ЗОЖ через призму привычек и когнитивно-поведенческих стратегий (А. Бандура, теория социального научения) [2].

А также существуют научные подходы к психологическому благополучию. Психологическое благополучие (ПБ) студентов исследуется в рамках нескольких теорий:

Теория К. Рифф (модель из 6 компонентов) [3]

Автономия, личностный рост, управление средой, позитивные отношения, цель в жизни, самопринятие.

Эвдемонический подход (Аристотель, М. Селигман)

Акцент на самореализации, смысле жизни и личностном росте как основе ПБ.

Гедонистический подход (Э. Динер)

Субъективное благополучие как баланс позитивных эмоций и удовлетворенности жизнью.

Ресурсный подход (S. Hobfoll)

ПБ зависит от доступных ресурсов (социальная поддержка, здоровье, навыки стресс-менеджмента).

Из этих теорий и подходов мы можем сделать вывод: Современные исследования показывают, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) и психическое здоровье студентов взаимосвязаны между собой, сочетая медицинские, психологические и социальные аспекты.

Нами был проведен опрос среди жителей г. Красноярска, а именно среди студентов высших учебных заведений в возрасте 18–25 лет.

Были заданы следующие вопросы:

Как вы оцениваете свою физическую активность?

Как часто вы занимаетесь спортом?

Какой тип питания вы предпочитаете?

Какие компоненты ЗОЖ вы соблюдаете?

Замечали ли вы связь между ЗОЖ и вашим настроением?

Какие факторы ЗОЖ влияют на ваше психологическое состояние? (выберите все подходящие).

Что, по вашему мнению, мешает вести здоровый образ жизни? (выберите все подходящие)

Проведенный опрос выявил, что большая часть опрошенных (80 %) так или иначе пытается соблюдать отдельные компоненты здорового образа жизни.

Те из опрошенных, кто активнo занимается физическими упражнениями, заметили в себе некие изменения в разных сферах своего психического состояния.

На вопрос “Какие элементы ЗОЖ из вашего образа жизни улучшают ваше психологическое благополучие?” получены разные ответы (здоровый сон, правильное питание, зарядка по утрам и т.п), что позволяет сделать вывод о положительном влиянии здорового образа жизни на психологическое состояние опрошенных.

Исходя из этих данных можно сделать вывод, что благодаря разным элементам ЗОЖ (здоровый сон, правильное питание, зарядка по утрам и т.п) студенты увеличили свой запас энергии на день, также они поддерживают своё психическое состояние, поэтому это им помогает не выгорать во время учебы, а также в других сложных делах.

Проведённый опрос подтвердило значимое влияние здорового образа жизни (ЗОЖ) на психо-

логическое благополучие студентов. Анализ данных показал, что соблюдение ключевых компонентов ЗОЖ — регулярных занятий спортом, сбалансированного питания, полноценного сна и отказа от вредных привычек — способствует:

1. Ослабление чувства напряжения и тревожности
2. Повышению эмоциональной устойчивости
3. Улучшению академической успеваемости
4. Росту общей удовлетворённости жизнью

Список литературы:

[1] Маслоу, А. Г. Мотивация и личность / А. Маслоу ; [пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина]. — 3-е изд. — Санкт-Петербург : Питер, 2021. — 399 с.

[2] Бандура, А. Теория социального научения / А. Бандура. — Санкт-Петербург : Евразия, 2000. — 319 с. — URL : https://psychoanalysis.by/wp-content/uploads/2018/04/teoriya_socialnogo_naucheniya.pdf?189db0&ysclid=mghqqc04aw890706498 (дата обращения: 30.09.2025).

[3] Жуковская, Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Тро-

шихина // Психологический журнал. — 2011. — Т. 32, № 2. — С. 82-93. — URL : https://www.researchgate.net/publication/289921260_K_Ryff's_scale_of_Psychological_Well-being (дата обращения: 30.09.2025).

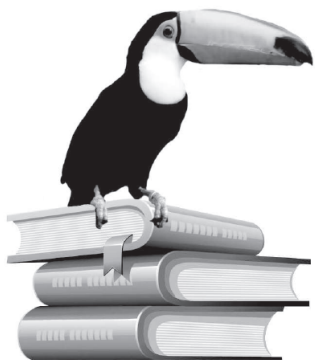
References:

[1] Maslou, A. G. Motivaciya i lichnost' / A. Maslou ; [per. s angl. T. Gutman, N. Mukhina]. — 3-e izd. — Sankt-Peterburg : Piter, 2021. — 399 s.

[2] Bandura, A. Teoriya social'nogo naucheniya / A. Bandura. — Sankt-Peterburg : Evraziya, 2000. — 319 s. — URL : https://psychoanalysis.by/wp-content/uploads/2018/04/teoriya_socialnogo_naucheniya.pdf?189db0&ysclid=mghqqc04aw890706498 (data obrashcheniya: 30.09.2025).

[3] Zhukovskaya, L. V. Shkala psikhologicheskogo blagopoluchiya K. Riff / L. V. Zhukovskaya, E. G. Troshikhina // Psikhologicheskij zhurnal. — 2011. — T. 32, № 2. — S. 82-93. — URL : https://www.researchgate.net/publication/289921260_K_Ryff's_scale_of_Psychological_Well-being (data obrashcheniya: 30.09.2025).





ЮРКОМПАНИ

www.law-books.ru

Юридическое издательство

«ЮРКОМПАНИ»

Издание учебников,
учебных и методических
пособий, монографий,
научных статей.

Профессионально.

В максимально
короткие сроки.

Размещаем
в РИНЦ, Е-Library.