

УДК: 316.362:392.6

Євген ПОТАПЧУК

доктор психологічних наук, професор,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0001-7040-8456>
e-mail: potapchuk1@i.ua

Анастасія ПИШНЯК

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0009-0009-9003-2973>
e-mail: pyshnyaknastya@gmail.com

БАТЬКІВСЬКА СІМ'Я ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті досліджено психологічні чинники формування здорового способу життя студентської молоді з акцентом на роль сімейних установок та міжособистісних стосунків. Проаналізовано вплив сімейного середовища на формування поведінкових стратегій щодо збереження фізичного та психічного здоров'я, а також значення соціального оточення у студентському віці. Встановлено, що сімейні цінності, стиль виховання та рівень емоційної підтримки визначають базові моделі поведінки молоді, тоді як міжособистісні стосунки у студентському середовищі здатні як посилювати, так і трансформувати ці моделі. Обґрунтовано, що формування здорового способу життя є результатом взаємодії індивідуально-психологічних та соціальних чинників.

Ключові слова: здоровий спосіб життя; студентська молодь; сімейні установки; міжособистісні стосунки; психологічні чинники; поведінка здоров'я.

Yevhen POTAPCHUK, Anastasia PYSHNYAK

Khmelnitskyi National University

PARENTAL FAMILY AS A FACTOR IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS

The article examines psychological factors influencing the formation of a healthy lifestyle among students, with a particular focus on family attitudes and interpersonal relationships as key determinants of health-related behavior. The relevance of the study is обусловлена increasing prevalence of unhealthy behavioral patterns among student youth, including poor nutrition, low physical activity, sleep disturbances, and high levels of psycho-emotional stress. The influence of the family environment on the development of stable behavioral strategies aimed at maintaining physical and mental well-being is analyzed in detail. Special attention is paid to the role of parenting styles, value orientations, and the level of emotional support within the family, which shape primary models of health behavior through processes of internalization and social learning.

Furthermore, the article highlights the growing importance of interpersonal relationships during the student period, when individuals actively construct their social identity and integrate into new social groups. It is demonstrated that peer interaction and social environment can both reinforce previously formed healthy habits and contribute to the transformation of behavioral patterns under the influence of group norms and social pressure.

The study also emphasizes the role of psychological mechanisms such as self-regulation, reflection, and motivation in ensuring the stability of a healthy lifestyle.

The findings substantiate that the formation of a healthy lifestyle is a multidimensional process resulting from the interaction of individual psychological characteristics and social influences. The scientific novelty of the study lies in the integrated analysis of family and interpersonal factors as interconnected components of a unified system shaping student health behavior.

Keywords: healthy lifestyle; students; family attitudes; interpersonal relationships; psychological factors; health behavior.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-2-30>

Стаття надійшла до редакції / Received 02.04.2026

Прийнята до друку / Accepted 30.04.2026

Опубліковано / Published 28.05.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Євген ПОТАПЧУК, Анастасія ПИШНЯК

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасних умовах трансформації суспільства питання формування здорового способу життя студентської молоді набуває особливої актуальності. Період навчання у закладах вищої освіти характеризується значними змінами у соціальному статусі особистості, розширенням соціальних контактів, підвищенням рівня самостійності та відповідальності за власне життя. Саме в цей період відбувається активне формування життєвих стратегій, ціннісних орієнтацій і поведінкових моделей, зокрема тих, що пов'язані зі збереженням здоров'я.

Водночас сучасні дослідження [8; 9; 11] свідчать про зростання поширеності серед студентської молоді нездорових поведінкових практик, зокрема таких як порушення режиму сну, нераціональне харчування, низький рівень фізичної активності, підвищене психоемоційне навантаження. Важливим є також вплив соціального середовища, яке може як сприяти формуванню здорових звичок, так і стимулювати ризиківану поведінку.

Особливу роль у цьому процесі відіграють сімейні установки, що формують первинні уявлення про здоров'я, а також міжособистісні стосунки, які набувають провідного значення у студентському віці. Таким чином, дослідження психологічних чинників формування здорового способу життя у студентської молоді є важливим як з наукової, так і з практичної точки зору.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Проблема формування здорового способу життя активно розглядається у сучасній психології, соціології та педагогіці. Значна кількість досліджень присвячена вивченню мотиваційних, когнітивних та поведінкових аспектів здоров'я.

Зокрема, у працях R. Schwarzer [1] та S. Michie [2] підкреслюється роль саморегуляції та поведінкових моделей у формуванні здорових звичок. Теоретичні положення соціального навчання, розроблені А. Bandura, отримали подальший розвиток у сучасних дослідженнях, де наголошується на значенні спостереження та наслідування поведінки значущих інших [3].

Сучасні дослідження J. Sawyer, P. Azzopardi, D. Wickremarathne [4] та R. Viner, S. Russell, H. Saulle та ін. [5] доводять, що сім'я є ключовим чинником формування здорової поведінки у молоді. Стиль виховання, рівень емоційної підтримки та сімейні цінності визначають ставлення до фізичного та психічного здоров'я. Крім цього низка досліджень J. Arnett [6] та J. Schulenberg, J. Maggs, K. Hurrelmann [7] акцентує увагу на ролі міжособистісних стосунків у період пізньої юності. Соціальне оточення, включаючи друзів та однолітків, виступає важливим чинником формування поведінкових норм і життєвих стратегій.

Незважаючи на значну кількість досліджень, недостатньо вивченим залишається комплексний вплив сімейних установок та міжособистісних стосунків на формування здорового способу життя саме у студентської молоді, що зумовлює необхідність подальших наукових розвідок у цьому напрямі.

Формулювання цілей статті

Метою статті є теоретичний аналіз психологічних чинників формування здорового способу життя у студентської молоді з урахуванням ролі сімейних установок та міжособистісних стосунків.

Виклад основного матеріалу

Формування здорового способу життя у студентської молоді є складним багатовимірним процесом, що обумовлюється взаємодією індивідуально-психологічних, соціальних і середовищних чинників. Особливе значення у цьому процесі відіграють сімейні установки, які закладають базові уявлення про здоров'я, а також міжособистісні стосунки, що формуються у період навчання та соціалізації в умовах закладу вищої освіти.

У науковому дискурсі важливо розмежовувати поняття «сімейні установки» та «сімейні настанови», які часто використовуються як синонімічні, однак мають певні змістові відмінності. Сімейні установки розглядаються у працях вітчизняних дослідників як відносно стійкі когнітивно-емоційні утворення, що відображають внутрішні переконання особистості щодо норм, цінностей і моделей поведінки, сформованих у сімейному середовищі (Т. Титаренко, Д. Лепіхова, О. Кляпець [8]; Л. Іваненко [10]). Водночас сімейні настанови мають більш директивний характер і проявляються у вигляді конкретних приписів, правил або очікувань, які транслюються батьками та регулюють поведінку дитини.

Як зазначають сучасні українські дослідники, саме через поєднання внутрішніх установок і зовнішніх настанов формується система поведінкових орієнтирів особистості у сфері здоров'я (О. Кухнюк, К. Мелега [9]; У. Писклинець, І. Рачкевич [11]). Тобто сімейні установки формують внутрішню основу ставлення до здоров'я, тоді як сімейні настанови визначають зовнішні орієнтири поведінки, що у сукупності впливають на формування здорового способу життя особистості.

Сім'я виступає первинним агентом соціалізації, у межах якого формуються перші поведінкові патерни, пов'язані зі здоров'ям. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що саме в сімейному середовищі відбувається інтерналізація цінностей, пов'язаних із фізичним і психічним благополуччям, формуються звички харчування, режим дня, ставлення до фізичної активності та профілактики захворювань [1]. Важливу роль відіграє стиль сімейного виховання: демократичний стиль сприяє розвитку внутрішньої мотивації до дотримання здорового способу життя, тоді як авторитарний або байдужий стиль може призводити до формування зовнішньо зумовленої або взагалі відсутньої мотивації [2].

Крім того, емоційний клімат у сім'ї має безпосередній вплив на психічне здоров'я молоді. Високий рівень підтримки, довіри та відкритості у сімейних взаєминах сприяє формуванню адекватної самооцінки, розвитку саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я [3]. Натомість дисфункційні сімейні взаємини, конфлікти, відсутність емоційного контакту можуть стати чинниками формування деструктивних моделей поведінки, включаючи нехтування здоров'ям, порушення режиму та підвищену тривожність.

Важливим аспектом є також наслідування поведінки батьків. Відповідно до положень теорії соціального навчання, молодь схильна відтворювати моделі поведінки значущих дорослих, зокрема щодо

способу життя [4]. Якщо батьки демонструють відповідальне ставлення до здоров'я, займаються фізичною активністю, дотримуються режиму – це значною мірою підвищує ймовірність формування схожих звичок у дітей.

Водночас, у студентському віці значно зростає роль міжособистісних стосунків, які стають одним із ключових чинників впливу на поведінку особистості. Період пізньої юності характеризується активним пошуком соціальної ідентичності, прагненням до самостійності та інтеграції у нові соціальні групи [5]. У цьому контексті особливого значення набуває вплив однолітків, друзів та референтних груп.

Варто зазначити, що міжособистісні стосунки можуть виконувати як конструктивну, так і деструктивну функцію у формуванні здорового способу життя. З одного боку, позитивне соціальне оточення сприяє розвитку здорових звичок через механізми соціальної підтримки, заохочення та спільної діяльності. Наприклад, участь у спортивних заходах, підтримка здорового харчування або дотримання режиму можуть формуватися у межах групової взаємодії [6]. З іншого боку, негативний вплив соціального середовища може проявлятися у формуванні ризикованої поведінки, включаючи зловживання психоактивними речовинами, порушення режиму сну та ігнорування потреб організму.

Особливе значення має феномен соціального тиску, який може спонукати студентів до прийняття рішень, що суперечать їхнім власним установкам щодо здоров'я. У дослідженнях зазначається, що прагнення до соціального прийняття часто стає причиною залучення молоді до поведінкових практик, які не відповідають принципам здорового способу життя [7]. Водночас рівень розвитку саморегуляції та критичного мислення визначає здатність особистості протистояти таким впливам.

Не менш важливим є вплив емоційних стосунків, зокрема романтичних. Вони можуть виступати як чинник стабілізації поведінки, сприяючи формуванню більш відповідального ставлення до здоров'я, так і джерелом емоційного напруження, що негативно впливає на психічний стан і поведінкові практики [8].

У контексті формування здорового способу життя важливу роль відіграють психологічні механізми, що забезпечують інтеграцію впливів сім'ї та соціального середовища. До таких механізмів належать інтерналізація цінностей, формування установок, розвиток саморегуляції та здатність до рефлексії. Саме завдяки цим механізмам відбувається перехід від зовнішнього контролю до внутрішньої

мотивації, що є ключовим для стійкого дотримання здорового способу життя [2].

Варто зазначити, що сучасні умови, зокрема цифровізація та активне використання соціальних мереж, значно розширюють спектр міжособистісних взаємодій і водночас створюють нові виклики для формування здорових поведінкових стратегій. Інформаційний вплив, соціальне порівняння та ідеалізація певних моделей поведінки можуть як стимулювати здоровий спосіб життя, так і формувати нереалістичні очікування та психологічний дискомфорт [6].

З метою узагальнення теоретичних положень щодо впливу сімейних установок та міжособистісних стосунків на формування здорового способу життя студентської молоді доцільно систематизувати основні психологічні чинники, їх прояви та характер впливу. Узагальнені дані наведено у таблиці 1.

Як видно з таблиці 1, формування здорового способу життя студентської молоді зумовлюється комплексною взаємодією різних груп чинників. При цьому визначальну роль відіграють сімейні установки, які закладають базові поведінкові моделі, а також міжособистісні стосунки, що коригують ці моделі у процесі соціалізації. Важливим є також рівень розвитку психологічних механізмів саморегуляції, які забезпечують перехід від зовнішнього впливу до внутрішньої мотивації.

Таблиця 1

Психологічні чинники формування здорового способу життя студентської молоді

Група чинників	Конкретні прояви	Характер впливу
Сімейні установки	Стиль виховання, рівень емоційної підтримки, сімейні цінності, моделі поведінки батьків	Формують базові уявлення про здоров'я, сприяють або перешкоджають розвитку здорових звичок
Соціальне оточення	Друзі, одногрупники, референтні групи	Впливають на поведінкові норми, можуть стимулювати як здорову, так і ризиковану поведінку
Міжособистісні стосунки	Рівень довіри, підтримка, соціальна інтеграція	Сприяють емоційному благополуччю та формуванню відповідального ставлення до здоров'я
Психологічні механізми	Саморегуляція, самоконтроль, мотивація, рефлексія	Забезпечують усвідомлене дотримання здорового способу життя
Інформаційне середовище	Соціальні мережі, медіа, інформаційний вплив	Формують уявлення про здоров'я, можуть як позитивно, так і негативно впливати

Таким чином, формування здорового способу життя у студентської молоді є результатом складної взаємодії сімейних установок та міжособистісних стосунків, які через систему психологічних механізмів визначають поведінкові стратегії особистості. Врахування цих чинників є необхідною умовою для розробки ефективних програм психологічної підтримки та профілактики.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, у результаті проведеного теоретичного аналізу встановлено, що формування здорового способу життя студентської молоді є складним і багатofакторним процесом, який визначається взаємодією індивідуально-психологічних та соціальних чинників. Особливу роль у цьому процесі відіграють сімейні установки та міжособистісні стосунки, що виступають ключовими агентами соціалізації особистості.

З'ясовано, що сім'я формує базові уявлення про здоров'я, закладає основні поведінкові моделі та ціннісні орієнтації, пов'язані зі збереженням фізичного і психічного благополуччя. Стиль виховання, рівень емоційної підтримки та поведінкові приклади батьків безпосередньо впливають на формування відповідального ставлення до власного здоров'я. Водночас дисфункційні сімейні установки можуть сприяти виникненню нездорових поведінкових стратегій.

Виявлено, що у студентському віці значно зростає роль міжособистісних стосунків, які можуть як посилювати позитивні установки, сформовані у сім'ї, так і трансформувати їх під впливом соціального оточення. Соціальні зв'язки, зокрема з однолітками, виступають важливим чинником формування поведінкових норм, що регулюють спосіб життя молоді. При цьому як позитивне, так і негативне соціальне середовище має суттєвий вплив на вибір поведінкових стратегій.

Встановлено, що ключову роль у забезпеченні стійкості здорового способу життя відіграють психологічні механізми саморегуляції, самоконтролю та рефлексії. Саме вони забезпечують перехід від зовнішнього впливу (сім'ї чи соціального оточення) до внутрішньо мотивованої поведінки, що є основою довготривалого дотримання здорових звичок.

Таким чином, ефективне формування здорового способу життя студентської молоді можливе лише за умови комплексного врахування

впливу сімейного середовища та міжособистісних взаємодій, а також розвитку психологічних ресурсів особистості.

Перспективи подальших досліджень вбачаються у проведенні емпіричних досліджень з метою виявлення специфіки впливу сімейних та соціальних чинників на поведінку студентської молоді, а також у розробці та впровадженні психологічних програм, спрямованих на формування здорового способу життя з урахуванням сучасних соціальних умов, зокрема впливу цифрового середовища.

Література

1. Schwarzer R. Health behavior change: theoretical models and interventions. *Applied Psychology*. 2016. Vol. 65(3). С. 1-20.
2. Michie S., West R., Sheals K., Godinho C. Evaluating the effectiveness of behavior change techniques. *Health Psychology Review*. 2018. Vol. 12(2). P. 1-16.
3. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 2018. Vol. 50(2). P. 248-287.
4. Sawyer S. M., Azzopardi P. S., Wickremarathne D. et al. The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*. Vol. 2(3). P. 223-228.
5. Viner R. M., Russell S. J., Saullé R. et al. School closures and social isolation effects on young people. *The Lancet*. 2020. Vol. 4(5). P. 397-404.
6. Arnett J. J. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford : Oxford University Press, 2015. 416 p.
7. Schulenberg J., Maggs J. L., Hurrelmann K. *Health risks and developmental transitions during adolescence*. Cambridge : Cambridge University Press, 2017. 350 p.
8. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А., Кляпець О. Я. *Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя : методичні рекомендації*. Київ : Міленіум, 2006. 124 с.
9. Кухнюк О. Л., Мелега К. П. *Фактори ризику та основні чинники формування здорового способу життя студентів закладів вищої освіти*. ДВНЗ «Ужгородський національний університет». 2020. С. 79-83.
10. Іваненко Л. М. *Спосіб життя батьків як детермінанта здоров'я дітей*. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*, 2014, № 2 (36). С. 411-421.

11. Писклинець, У., Рачкевич, І. (2024). Соціально-педагогічні засади формування здорового способу життя студентської молоді. *Молодий вчений*, 4 (128), 99-102.

References

1. Schwarzer, R. (2016). Health behavior change: theoretical models and interventions. *Applied Psychology*. Vol. 65(3). 1–20.
2. Michie, S., West, R., Sheals, K., Godinho, C. (2018). Evaluating the effectiveness of behavior change techniques. *Health Psychology Review*. Vol. 12(2). 1–16.
3. Bandura, A. (2018). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. Vol. 50(2). 248–287.
4. Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D. et al. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*. Vol. 2(3). 223–228.
5. Viner, R. M., Russell, S. J., Saullé, R. et al. (2020). School closures and social isolation effects on young people. *The Lancet*. Vol. 4(5). 397–404.
6. Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford: Oxford University Press. 416.
7. Schulenberg, J., Maggs, J. L., Hurrelmann, K. (2017). *Health risks and developmental transitions during adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press. 350.
8. Tytarenko, T. M., Lepikhova, L. A., Klyapets, O. Ya. (2006). *Formation of healthy lifestyle guidelines in youth: methodological recommendations*. Kyiv: Millennium. 124.
9. Kukhnyuk, O. L., Melega, K. P. (2020). Risk factors and main factors in the formation of a healthy lifestyle of students of higher education institutions. *State Higher Educational Institution "Uzhgorod National University"*. 79-83.
10. Ivanenko, L. M. (2014). Parents' lifestyle as a determinant of children's health. *Pedagogical Sciences: Theory, History, Innovative Technologies*, № 2 (36). 411-421.
11. Pysklynets, U., Rachkevych, I. (2024). Socio-pedagogical principles of forming a healthy lifestyle of student youth. *Young Scientist*, 4 (128), 99-102.