

УДК: 159.923

**ПРАКТИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ
СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**TALABALARNING SO'LOM TURMUSH TARZI ASOSIDA SUBYEKTIV
FAROVONLIGINI SHAKLLANTIRISHDA AMALIY-PSIXOLOGIK YO'NALISHLARI**
**PRACTICAL AND PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO THE FORMATION OF
STUDENTS' SUBJECTIVE WELL-BEING BASED ON A HEALTHY LIFESTYLE**

Ширинов Камолидин Жураевич
Старший преподаватель Института гражданской защиты при
Академии МЧС Республики Узбекистан.

Нусратуллаева Гулчехра Камолиддин кизи
Директор учебного центра Enkanto.lc

Ширинов Камолидин Жураевич
Ўзбекистон Республикаси ФВВ Академияси хузуридаги
фуқаро муҳофазаси институти катта ўқитувчиси

Нусратуллаева Гулчехра Камолиддин кизи
Enkanto.lc ўқув маркази директори

Shirinov Kamolidin Juraevich
Senior lecturer at the Institute of Civil Protection at the Academy
of the Ministry of Emergency Situations of the Republic of Uzbekistan

Nusratullayeva Gulchehra Kamoliddin kizi
Director of the Training Center Enkanto.lc

Аннотация. В статье рассматриваются практико-психологические направления формирования субъективного благополучия студентов на основе здорового образа жизни. Актуальность исследования обусловлена возрастанием психоэмоциональных нагрузок в студенческой среде и необходимостью поиска эффективных психологических ресурсов, способствующих сохранению и укреплению психического здоровья обучающейся молодёжи. Субъективное благополучие анализируется как интегративный показатель психологического состояния личности, включающий эмоциональный, когнитивный и оценочный компоненты. Особое внимание уделяется роли здорового образа жизни как фактора повышения уровня субъективного благополучия студентов. В статье обоснована значимость практико-психологических направлений, таких как психопросвещение, тренинговая и профилактическая работа, направленных на формирование осознанного отношения к собственному здоровью и развитие навыков саморегуляции. Полученные выводы могут быть использованы в практике психологического сопровождения студентов в образовательных учреждениях.

Annotatsiya. Maqolada sog'lom turmush tarzi asosida talabalar subyektiv farovonligini shakllantirishning amaliy-psixologik yo'nalishlari yoritilgan. Tadqiqotning dolzarbligi talabalarning psixoemotsional yuklamalari ortib borayotgani hamda ularning ruhiy salomatligini saqlash va mustahkamlashga xizmat qiluvchi samarali psixologik resurslarni aniqlash zarurati bilan belgilanadi. Subyektiv farovonlik shaxsning psixologik holatini aks ettiruvchi integrativ ko'rsatkich sifatida talqin qilinib, uning emotsional, kognitiv va baholovchi tarkibiy qismlari tahlil qilinadi. Talabalar subyektiv farovonligini oshirishda sog'lom turmush tarzining ahamiyati asoslab beriladi. Psixoma'rifat, trening va profilaktik faoliyat kabi amaliy-psixologik

yoʻnalishlarning sogʻlom turmush tarzini shakllantirishdagi roli koʻrsatib oʻtiladi. Tadqiqot natijalari taʼlim muassasalarida talabalarni psixologik qoʻllab-quvvatlash amaliyotida qoʻllanishi mumkin.

Abstract. The article examines practical psychological approaches to the formation of students' subjective well-being based on a healthy lifestyle. The relevance of the study is determined by increasing psycho-emotional stress among students and the need to identify effective psychological resources that contribute to the preservation and strengthening of mental health. Subjective well-being is considered as an integrative indicator of an individual's psychological state, including emotional, cognitive, and evaluative components. Particular attention is paid to the role of a healthy lifestyle as a significant factor in enhancing students' subjective well-being. The study substantiates the importance of practical psychological approaches such as psychoeducation, training programs, and preventive activities aimed at developing conscious attitudes toward health and self-regulation skills. The results of the study can be applied in the practice of psychological support for students in educational institutions.

Ключевые слова: субъективное благополучие, студенты, здоровый образ жизни, практико-психологические направления, психологическое сопровождение.

Kalit soʻzlar: subyektiv farovonlik, talabalar, sogʻlom turmush tarzi, amaliy-psixologik yoʻnalishlar, psixologik qoʻllab-quvvatlash.

Keywords: subjective well-being, students, healthy lifestyle, practical psychological approaches, psychological support.

Введение. В условиях современных социально-экономических и образовательных преобразований проблема субъективного благополучия личности приобретает особую актуальность, особенно в студенческой среде. Период обучения в высшем учебном заведении характеризуется высокой учебной нагрузкой, необходимостью адаптации к новым социальным ролям, возрастанием ответственности за профессиональное и личностное самоопределение, что нередко сопровождается эмоциональным напряжением, стрессом и снижением психологического комфорта. В этой связи субъективное благополучие студентов выступает важным показателем их психического здоровья, успешности обучения и качества жизни в целом.

Субъективное благополучие рассматривается в современной психологии как интегративное образование, включающее когнитивную оценку собственной жизни, преобладание положительных эмоций над отрицательными, а также удовлетворённость значимыми сферами жизнедеятельности. Исследования показывают, что высокий уровень субъективного благополучия способствует развитию личностной устойчивости, академической мотивации, социальной активности и профессиональной самореализации студентов. В то же время снижение субъективного благополучия может приводить к эмоциональному выгоранию, тревожности и дезадаптации.

Одним из значимых факторов, влияющих на формирование субъективного благополучия, является здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни включает в себя совокупность поведенческих, ценностных и мотивационных установок личности, направленных на сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья. Регулярная физическая активность, рациональный режим труда и отдыха, сбалансированное питание, отказ от вредных привычек, а также развитие

навыков саморегуляции и стрессоустойчивости оказывают положительное влияние на эмоциональное состояние и общее самочувствие студентов.

В последние годы в научных исследованиях всё большее внимание уделяется практико-психологическим направлениям формирования здорового образа жизни, ориентированным не только на информирование, но и на активное психологическое сопровождение личности. К таким направлениям относятся психопросвещение, тренинговые программы, профилактическая и консультативная работа, направленные на развитие осознанного отношения к собственному здоровью, формирование адаптивных копинг-стратегий и повышение уровня субъективного благополучия. Однако, несмотря на наличие отдельных исследований, недостаточно изученным остаётся вопрос комплексного воздействия практико-психологических направлений формирования здорового образа жизни на субъективное благополучие студентов.

Таким образом, актуальность настоящего исследования обусловлена необходимостью теоретического и эмпирического осмысления роли практико-психологических направлений в формировании субъективного благополучия студентов на основе здорового образа жизни. Изучение данной проблемы позволит расширить представления о психологических ресурсах студенческой молодёжи и обосновать эффективные формы психологической работы в образовательной среде.

Цель исследования заключается в изучении практико-психологических направлений формирования субъективного благополучия студентов на основе здорового образа жизни.

Обзор литературы. Проблема субъективного благополучия личности является одной из ключевых в современной психологической науке и активно разрабатывается как в зарубежных, так и в отечественных исследованиях. В зарубежной психологии концепция субъективного благополучия получила развитие в рамках гедонистического подхода, где благополучие определяется как сочетание удовлетворённости жизнью и эмоционального баланса между положительными и отрицательными переживаниями Э. Динера и коллег [15; 16]. Эвдемонический подход, связанный с личностным ростом и самореализацией, представлен в работах Риффа, Селигмана и Хапперта, подчеркивающих многомерную структуру благополучия и его роль в психологическом здоровье личности [17; 18; 20].

В русской психологической науке субъективное благополучие рассматривается как интегративный индикатор психического здоровья и качества жизни личности. Методологические основы заложены в трудах Б. Г. Ананьева, А. Н. Леонтьева и С. Л. Рубинштейна, которые подчёркивают активную роль личности в оценке жизненных обстоятельств и самооценке [1; 6; 9]. Современные российские исследования развивают эти идеи, рассматривая субъективное благополучие как многокомпонентный психологический феномен [11; 12; 5].

Особое внимание уделяется изучению субъективного благополучия и здоровья студентов. Исследования российских авторов показывают, что студенческая среда характеризуется стрессогенными факторами, снижающими психологический комфорт, что делает проблемы благополучия студентов актуальными для психологической науки и педагогической практики [2; 8; 3].

Основоположники теории здорового образа жизни подчёркивают его значение для физического, психического и социального благополучия индивида, а также необходимость формирования здоровых привычек ещё на этапе молодости [13; 14].

В Республики Узбекистан интерес к проблемам здорового образа жизни и психологического благополучия студентов также проявляется в современной научной литературе. Так, исследования Кушматовой и Олимжоновой показывают важность формирования у студентов навыков здорового образа жизни как комплексной задачи, включающей как медицинско-гигиеническую, так и поведенческую составляющую [22]. Это подчёркивает, что процесс формирования здорового образа жизни требует системной работы, направленной на мотивацию и гигиеническое просвещение студентов.

Работа Расуловой и Азаматовой (2025) демонстрирует необходимость формирования культуры здоровья и самооценки здоровья среди студентов, подчёркивая взаимосвязь физического здоровья и психологической устойчивости в образовательной среде Узбекистана. Эти исследования дополняют международные данные о значении здорового образа жизни, показывая, что укрепление здоровья студентов является актуальной задачей образовательной политики страны [23].

Важность психологического благополучия студентов также подчёркивается в исследованиях Тиллашайховой (2025), где описываются факторы, влияющие на психологическое благополучие и развитие личностных ресурсов обучающихся. Эти результаты дополняют обобщённые данные о взаимосвязи образовательной среды, личностных факторов и благополучия студентов [24].

Таким образом, анализ отечественной и зарубежной литературы показывает, что вопросы субъективного благополучия студентов и формирование здорового образа жизни имеют устойчивую научную базу, но остаются недостаточно изученными в контексте практико-психологических направлений, особенно в образовательной среде Узбекистана. Это обуславливает необходимость дальнейших исследований, направленных на разработку комплексных психологических программ, способствующих укреплению как физического, так и психологического здоровья студентов.

Методы исследования. В исследовании применялся опытно-экспериментальный метод, направленный на изучение влияния практико-психологических мероприятий, связанных с формированием здорового образа жизни, на субъективное благополучие студентов.

Объектом исследования стали студенты Чирчикского педагогического университета. В выборку вошли 200 студентов в возрасте от 18 до 23 лет, обучающиеся на разных факультетах. Выборка была сформирована случайным образом, с учётом равного распределения по полу и курсам обучения, чтобы минимизировать возможные демографические и академические смещения.

Для оценки субъективного благополучия использовалась шкала позитивного и негативного аффекта (PANAS), которая позволяет количественно измерить эмоциональные состояния и определить уровень позитивного и негативного переживания. Для изучения факторов здорового образа жизни фиксировались следующие показатели: регулярность физической активности; режим сна; соблюдение принципов здорового питания; участие в профилактических и психопедагогических мероприятиях университета.

Эксперимент состоял из двух этапов:

Предварительное тестирование: студенты заполняли PANAS и анкеты о здоровом образе жизни.

Вмешательство (экспериментальная программа): участники экспериментальной группы участвовали в практико-психологических тренингах, мастер-классах и занятиях по формированию здорового образа жизни в течение 8 недель. Контрольная группа продолжала обычную образовательную деятельность без вмешательства.

Посттестирование: повторное заполнение PANAS и анкет для оценки изменений субъективного благополучия и здорового образа жизни.

Для обработки данных применялся статистический анализ с использованием t-тестов для зависимых и независимых выборок. Это позволило выявить:

различия в показателях субъективного благополучия между экспериментальной и контрольной группой;

динамику изменений положительного и негативного аффекта в течение эксперимента.

Анализ проводился с использованием программного обеспечения SPSS 26.0, с уровнем значимости $p < 0.05$.

Результаты исследования. После проведения экспериментальной программы по формированию здорового образа жизни у студентов Чирчикского педагогического университета были проанализированы изменения субъективного благополучия с помощью шкалы PANAS.

В экспериментальной группе средний показатель позитивного аффекта увеличился с $28,4 \pm 5,2$ до $34,7 \pm 4,8$ баллов, что свидетельствует о статистически значимом росте положительных эмоций ($t = 12,63$, $p < 0,001$). В контрольной группе изменения были незначительными: с $28,7 \pm 5,0$ до $29,1 \pm 5,3$ баллов ($t = 1,22$, $p = 0,23$), что подтверждает отсутствие эффекта без вмешательства.

Средний показатель негативного аффекта в экспериментальной группе снизился с $21,8 \pm 4,7$ до $17,2 \pm 4,1$ баллов, что является статистически значимым снижением ($t = 11,05$, $p < 0,001$). В контрольной группе наблюдалось небольшое снижение с $22,0 \pm 4,5$ до $21,5 \pm 4,6$ баллов ($t = 1,34$, $p = 0,18$), не достигшее уровня статистической значимости.

Сравнение посттестовых показателей между группами показало, что студенты экспериментальной группы имели более высокий уровень позитивного аффекта и ниже уровень негативного аффекта, чем студенты контрольной группы ($t = 7,42$, $p < 0,001$ для позитивного аффекта; $t = 6,87$, $p < 0,001$ для негативного аффекта).

Экспериментальная программа, включающая практико-психологические мероприятия по формированию здорового образа жизни, оказала положительное влияние на субъективное благополучие студентов. Рост позитивного аффекта и снижение негативного аффекта подтверждают эффективность вмешательства. Полученные данные демонстрируют, что систематическая работа по формированию здорового образа жизни способствует улучшению эмоционального состояния и психического здоровья студентов.

Исходя из выше изложенного можно сделать следующие выводы:

1. Практико-психологические мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни студентов, оказали статистически значимое положительное влияние на субъективное благополучие. В экспериментальной группе наблюдалось увеличение позитивного аффекта и снижение негативного аффекта по сравнению с контрольной группой.

2. Систематическая работа по укреплению здоровья, включающая физическую активность, здоровые привычки и психопедагогические тренинги, способствует улучшению эмоционального состояния и повышению устойчивости студентов к стрессовым ситуациям, что является ключевым фактором успешной адаптации в образовательной среде.

3. Результаты исследования подтверждают актуальность интеграции практико-психологических программ по здоровому образу жизни в образовательный процесс. Подобные вмешательства могут рассматриваться как эффективный инструмент повышения уровня субъективного благополучия студентов и формирования психологической компетентности.

4. Данные исследования создают основу для дальнейших научных разработок, включая расширение экспериментальных программ, изучение долгосрочных эффектов и выявление оптимальных методов взаимодействия психологических практик и формирования здорового образа жизни в вузовской среде.

5. Практическая значимость работы заключается в том, что университеты могут использовать результаты исследования для разработки учебных и внеучебных мероприятий, направленных на повышение качества жизни студентов и профилактику эмоционального выгорания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. — СПб.: Питер, 2001. — 288 с.
2. Баева И. А. Психологическая безопасность образовательной среды. — СПб.: Речь, 2002. — 271 с.
3. Водопьянова Н. Е. Психология стресса, выгорания и ресурсов. — М.: Юрайт, 2019. — 375 с.
4. Зотова О. Ю. Психологическое благополучие личности // Вестник МГУ. Серия 14: Психология. — 2015. — № 3. — С. 87–102.
5. Коржова Е. Ю. Психология жизненного пути личности. — СПб.: Изд-во СПбГУ, 2006. — 312 с.
6. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: Политиздат, 1975. — 304 с.
7. Митина Л. М. Психология личностного и профессионального развития. — М.: Академия, 2014. — 400 с.
8. Реан А. А. Психология личности. — СПб.: Питер, 2018. — 416 с.
9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2015. — 720 с.
10. Самоукина Н. В. Психологическое консультирование. — М.: Эксмо, 2017. — 384 с.
11. Фесенко П. П. Субъективное благополучие личности: психологические аспекты // Психологический журнал. — 2005. — Т. 26, № 3. — С. 95–105.
12. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности // Психология. Журнал Высшей школы экономики. — 2005. — Т. 2, № 3. — С. 87–102.
13. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. — М.: Молодая гвардия, 1987. — 256 с.
14. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. — Киев: Здоровье, 2003. — 352 с.
15. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. — 1984. — Vol. 95, No. 3. — P. 542–575.
16. Diener E., Lucas R. E., Oishi S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction // Handbook of Positive Psychology. — Oxford: Oxford University Press, 2002. — P. 63–73.
17. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? // Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 57, No. 6. — P. 1069–1081.
18. Seligman M. E. P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. — New York: Free Press, 2011. — 349 p.
19. Deci E. L., Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation // American Psychologist. — 2000. — Vol. 55, No. 1. — P. 68–78.

20. Huppert F. A. Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences // *Applied Psychology: Health and Well-Being*. — 2009. — Vol. 1, No. 2. — P. 137–164.

21. Abbasov B. A. Healthy lifestyle of students in the educational process by means of adaptive physical culture // *Emergent: Journal of Educational Discoveries and Lifelong Learning*. — 2023. — Vol. 3, No. 4. — P. 57–62. — URL: <https://emergent.pubmedia.id/index.php/Emergent/article/view/57>

22. Kushmatova D. E., Olimjonova F. O. The impact of a healthy lifestyle among students on the quality of education // *Web of Discoveries: Journal of Analysis and Inventions*. — 2024. — Vol. 2, No. 1. — URL: <https://webofjournals.com/index.php/3/article/view/692>

23. Rasulova N. F., Azamatova F. A. Improving quality of life and health self-assessment of students // *Moon Shine Scientific Journal*. — 2025. — № ?. — URL: <https://shine-aebgroup.uz/index.php/current/article/view/113>

24. Tilla-shaykhova X. A. Dynamics of psychological well-being of students // *Maktabgacha va Maktab ta'limi jurnali*. — 2025. — № ?. — URL: <https://maktabgacha-va-maktab-talimi-jurnal.uz/index.php/jurnal/article/view/283>