

Ірина СУНДУКОВА
кандидат психологічних наук, доцент
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка
<https://orcid.org/0000-0002-0130-0318>
<https://doi.org/10.33989/pnpu.1308.c4243>

РОЗДІЛ X

ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В СИСТЕМУ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Анотація. Робота присвячена теоретичному узагальненню проблемі взаємозв'язку напрямів і методів психологічного супроводу з механізмами формування та підтримки здоров'язбережувальної діяльності особистості. Обґрунтовано, що психологічний супровід постає як цілісна система, яка інтегрує діагностичний, профілактичний, корекційний і розвивальний напрями, спрямовані на актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості та підвищення рівня її психофізичного благополуччя. Особливу увагу приділено ролі саморегуляції та самоконтролю як базових психологічних механізмів, що забезпечують здатність індивіда усвідомлено керувати власними емоційними станами, поведінкою та рівнем навантаження, сприяючи підтримці здоров'я в умовах освітнього середовища.

Визначено, що ефективність формування здоров'язбережувальної поведінки значною мірою залежить від розвитку когнітивних, мотиваційно-поведінкових, емоційних компонентів, які функціонують у тісній взаємодії. Підкреслено значення сучасних інноваційних підходів, що сприяють підвищенню мотивації до здоров'язбережувальної діяльності через використання ігрових елементів, зворотного зв'язку та системи досягнень, що активізує інтерес та залученість особистості. Доведено, що інтеграція традиційних і сучасних методів психологічного впливу, орієнтованих на розвиток самосвідомості, самоконтролю та мотиваційної сфери, забезпечує формування ціннісного ставлення до здоров'я особистості та сприяє її гармонійному розвитку.

Ключові слова. психологічний супровід, здоров'язбереження, психологічні механізми, здоров'я, саморегуляція, мотивація, самоконтроль, особистість, освітнє середовище.

1. Концептуальний аналіз категорій «здоров'я» та «здоров'язбереження»

Здоров'я виступає базовою передумовою ефективною, повноцінної та активної життєдіяльності людини. Порушення у цій сфері здатні негативно впливати як на професійну реалізацію, так і на особистісний розвиток, змінювати спосіб життя та навіть загрожувати цілісності особистості.

Сучасні наукові підходи свідчать, що стан здоров'я людини значною мірою залежить від способу життя (приблизно 50–60%). Водночас близько 20% визначається спадковими факторами, ще 20% – впливом навколишнього середовища та природно-кліматичних умов (зокрема якістю повітря, води, ґрунту, атмосферними змінами), і лише близько 10% припадає на рівень розвитку медицини та системи охорони здоров'я. З даної точки зору, поняття «здоров'я» можна розглядати, з одного боку, як ідеальний стан організму, до якого людина має прагнути з ранніх етапів свідомого життя, а з іншого – як важливий інтегративний показник якості життя. Воно виступає ключовим ресурсом, що відображає здатність особистості долати життєві труднощі, задовольняти власні потреби та досягати фізичного, психічного і соціального благополуччя [12].

Один із засновників валеології Акбашев Т. Ф. розглядав здоров'я як показник життєвого потенціалу людини, який визначається природними передумовами та може бути реалізований або залишитися нереалізованим залежно від способу життя та діяльності особистості. Брехман І. І. наголошував, що здоров'я не можна зводити лише до відсутності захворювань; воно являє собою стан фізичної, психологічної та соціальної гармонії особистості, що проявляється у позитивній взаємодії з оточенням, природою та власним внутрішнім світом. У свою чергу, Петленко В. П. трактував здоров'я як динамічний стан рівноваги між адаптаційними можливостями організму та мінливими умовами навколишнього середовища [19].

За визначенням, наведеним у Преамбулі Статуту ВООЗ, здоров'я – це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи фізичних вад [8]. Формулювання здоров'я, запропоноване Всесвітньою організацією охорони здоров'я, найбільше узгоджується з ціннісно-соціальним підходом, у якому наголошується, що саме здоров'я забезпечує повноцінність та гармонійність людського буття. Можливість отримувати задоволення від життя безпосередньо пов'язана з його станом. Людське життя розглядається як найвища цінність, адже воно є основою та критерієм існування всіх інших цінностей індивіда.

Здоров'я є інтегративною характеристикою особистості, що охоплює як її внутрішній світ, так і усю своєрідність взаємин з оточенням із включенням фізичного, психічного, соціального та духовного аспектів, а також є незамінним засобом для найбільш повної реалізації життєвого шляху і потенціалу людини [13].

Поняття «здоров'я» вирізняється складністю та багатовимірністю. Аналіз наукових досліджень засвідчує значну увагу вчених до вивчення цього феномена. Зокрема, Беленька Г., Гусак П., Смірнов Є. та ін. розглядали його в межах системного підходу; Бойченко Т., Бойчук Ю., Сущенко Л., трактували здоров'я як інтегральний показник функціонального стану організму; Бех І., Брушлінський А., Боришевський М. акцентували увагу на особистісному вимірі [4; 5; 6; 9].

Здоров'я водночас виступає важливою суспільною цінністю, що потребує забезпечення через систему науково обґрунтованих і практично реалізованих

заходів, спрямованих на його збереження та зміцнення. Важливу роль у цьому процесі відіграє як діяльність відповідних інституцій, так і усвідомлена відповідальність кожної людини за власне та громадське здоров'я. Формування такого ставлення розпочинається в сім'ї та продовжується в освітньому середовищі, адже освіта є цілеспрямованим процесом набуття і вдосконалення знань, умінь та навичок.

Сучасні умови навчання супроводжуються низкою факторів ризику для здоров'я. Серед них – зростання обсягів навчальної інформації, активне використання інформаційно-комунікаційних технологій, значне навчальне навантаження, обмеження часу для активного відпочинку та переважання статичних форм діяльності. У сукупності це може призводити до перевтоми, стресових станів і негативно позначатися на фізичному та психічному здоров'ї учасників освітнього процесу [4]. У таких умовах навчальна діяльність інколи сама стає чинником ризику, а проблеми зі здоров'ям – суттєвою перешкодою для досягнення високих освітніх результатів і подальшої професійної реалізації.

Ознаки здоров'я характеризуються комплексністю та охоплюють різні рівні функціонування організму і життєдіяльності людини. Передусім здоров'я проявляється у злагодженій роботі організму на всіх рівнях його організації – від клітинного та генетичного до рівня органів і систем у цілому. Важливим є нормальний перебіг фізіологічних і біохімічних процесів, що забезпечують життєдіяльність, розвиток та відновлення ресурсу організму. Не менш важливою ознакою є адаптаційна здатність організму, тобто можливість пристосовуватися до змінних умов середовища, підтримувати стабільність функціонування та забезпечувати повноцінну життєдіяльність [11]. Крім того, здоров'я передбачає відсутність захворювань, патологічних станів або функціональних порушень, що свідчить про оптимальний рівень роботи всіх систем організму.

Узагальнюючи, здоров'я можна визначити як стан повного фізичного, психічного, духовного та соціального благополуччя, який характеризується гармонійним розвитком особистості, узгодженістю функцій організму, здатністю до саморегуляції та цілісною взаємодією всіх його складових.

Поняття здоров'я та здоров'язбереження є взаємопов'язаними, проте не тотожними категоріями, що відображають різні аспекти життєдіяльності людини [6].

На відміну від поняття «здоров'я» яке ми окреслили вище, поняття «здоров'язбереження» розглядається як цілеспрямований процес, що включає систему заходів, технологій та умов, спрямованих на підтримку, зміцнення та відновлення здоров'я людини. Воно має діяльнісний характер і передбачає активну участь особистості та соціального середовища (зокрема освітнього простору) у формуванні здорового способу життя.

Здоров'язбереження (як педагогічний процес) – це процес, направлений на розвиток, зміцнення і збереження здоров'я особистості, який мотивує її на дотримання здорового способу життя та формує відповідальне і свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих [6].

Ключова відмінність даних понять полягає в тому, що:

- здоров'я є станом і результатом;
- здоров'язбереження – це процес і система дій, спрямованих на досягнення цього стану.

Крім того, здоров'я має більш статичний характер оцінки (на певний момент часу), тоді як здоров'язбереження є динамічним явищем, що розгортається у часі та залежить від умов життєдіяльності, рівня культури здоров'я, мотивації та освітнього впливу.

У педагогічному контексті здоров'язбереження набуває особливого значення, оскільки виступає як інтегральна складова освітнього процесу, що забезпечує не лише фізичний розвиток, але й формування ціннісного ставлення до власного здоров'я. Ставлення до здоров'я можна трактувати як сформовану систему індивідуально значущих і вибіркових зв'язків особистості з явищами навколишнього середовища, які здатні як позитивно впливати на стан організму, так і становити для нього загрозу. Воно відображає суб'єктивне сприйняття людиною власного фізичного та психічного стану.

Як складова самозберігаючої поведінки особистості, ставлення до здоров'я охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів: когнітивний, емоційний та мотиваційно-поведінковий [19].

Когнітивний (пізнавальний) компонент пов'язаний із рівнем обізнаності людини щодо власного здоров'я, усвідомленням його ролі та значущості для повноцінної життєдіяльності, а також знанням чинників, що можуть як покращувати, так і погіршувати стан організму в цілому.

Емоційний компонент відображає спектр переживань і почуттів, які виникають у людини у зв'язку зі станом її здоров'я, а також особливості психоемоційних реакцій, що супроводжують зміни у фізичному чи психічному самопочутті.

Мотиваційно-поведінковий компонент характеризує місце здоров'я в системі життєвих цінностей особистості, визначає рівень мотивації до ведення здорового способу життя та виявляється у конкретних поведінкових практиках, які або сприяють зміцненню здоров'я, або, навпаки, завдають йому шкоди.

Усі ці компоненти разом функціонують як внутрішній механізм саморегуляції діяльності й поведінки людини. Від ступеня їх сформованості та стабільності значною мірою залежить формування позитивного ставлення до здоров'я, що, у свою чергу, забезпечує здатність особистості підтримувати власне благополуччя, долати труднощі та цілеспрямовано працювати над збереженням і зміцненням свого здоров'я.

Проблема формування адекватного ставлення людини до власного здоров'я є однією з ключових у психології здоров'я. Її розв'язання сприяє глибшому розумінню шляхів формування відповідального ставлення до здоров'я, а також визначенню умов, за яких воно перетворюється на важливу та провідну життєву потребу особистості протягом усього життя. Оцінювання рівня адекватності ставлення до здоров'я може здійснюватися за низкою критеріїв, що проявляються на різних рівнях.

На когнітивному рівні це, передусім, рівень поінформованості людини у сфері здоров'я, її компетентність, усвідомлення значущості здоров'я для

повноцінної життєдіяльності та довголіття, а також знання про чинники ризику і можливі загрози.

Емоційний рівень характеризується особливостями переживань, пов'язаних зі станом здоров'я, зокрема мірою занепокоєння, тривожності, а також рівнем задоволеності власним самопочуттям.

На мотиваційно-поведінковому рівні визначальним є місце здоров'я в системі цінностей особистості, наявність установок на його збереження та зміцнення, а також узгодженість поведінки людини з принципами здорового способу життя.

2. Взаємозв'язок психологічного супроводу та процесів здоров'язбереження в умовах освітньо середовища

Проблема психологічного супроводу здобувачів освіти в сучасних умовах набуває особливої значущості. Учасники освітнього процесу перебувають під впливом підвищеного психоемоційного навантаження та численних стресових чинників, що зумовлює ризик розвитку посттравматичних реакцій. У зв'язку з цим психологічна підтримка та здоровий спосіб життя стають невід'ємними складовими освітнього середовища, оскільки сприяють усвідомленню власних емоційних станів, зниженню рівня тривожності та напруження, а також полегшують адаптацію до складних життєвих обставин. Так, Малина О. розглядає психолого-педагогічний супровід, як систему професійної діяльності психолога, спрямовану на створення соціально-психологічних умов для успішного психологічного розвитку підростаючої особистості в ситуації реальної педагогічної взаємодії в закладах освіти [14]. Складовими психолого-педагогічного супроводу виступають процеси психологічної та педагогічної підтримки, допомоги з боку «супроводжувачих» педагогів, психологів, наставників, консультантів [14].

Взаємозв'язок психологічного супроводу і здоров'язбереження має системний та взаємозумовлений характер, оскільки психічне благополуччя виступає однією з ключових складових загального здоров'я особистості. У межах сучасного наукового підходу здоров'я розглядається як цілісне явище, що поєднує фізичний, психічний і соціальний компоненти. Саме тому ефективно здоров'язбереження неможливе без урахування психологічних чинників, які визначають поведінку людини, її мотивацію та здатність до саморегуляції.

Психологічний супровід виступає важливим механізмом підтримки і розвитку цих чинників. Завдяки йому формується усвідомлене ставлення до власного здоров'я, розвиваються навички емоційної саморегуляції, стресостійкості та відповідальної поведінки. Психологічна підтримка сприяє зниженню рівня тривожності, профілактиці психоемоційного виснаження та попередженню деструктивних форм поведінки, які можуть негативно впливати на стан здоров'я [3; 15]. Психологічний супровід забезпечує створення сприятливого освітнього середовища, у якому враховуються індивідуальні особливості здобувачів освіти, їхні потреби та можливості. Це, у свою чергу, позитивно впливає на рівень їхньої активності, мотивації до занять фізичною

культурою, дотримання здорового способу життя та загальний психофізичний стан. Важливим аспектом є також те, що через психологічний супровід реалізується профілактична функція здоров'язбереження: своєчасне виявлення емоційних труднощів, поведінкових ризиків і негативних установок дозволяє запобігти розвитку більш серйозних порушень здоров'я. Таким чином, психологічний супровід не лише доповнює систему здоров'язбереження, а й виступає її необхідною умовою, забезпечуючи гармонійний розвиток особистості та підтримку її життєвої ефективності.

Реалізація психологічного супроводу можлива через впровадження комплексу заходів, зокрема проведення тренінгів із розвитку навичок подолання стресу і тривоги, формування здатності до самопідтримки, організацію індивідуального та групового консультування, а також створення безпечного й підтримувального освітнього середовища, сприятливого для навчання та особистісного розвитку [15].

Основними напрямками та методами психологічного супроводу процесу здоров'язбереження є:

1. *Матриця вибору здоров'язбережувальних орієнтацій.* Перед проведенням діагностики індивідуальних особливостей здобувача освіти доцільно визначити його інтереси та пріоритети у сфері збереження здоров'я. З цією метою може застосовуватися умовна матриця вибору, що передбачає відповіді на запитання:

- які аспекти здоров'я (фізичні, психічні, соціальні) викликають найбільший інтерес;
- які види діяльності, спрямовані на підтримку здоров'я, є найбільш привабливими.

Застосування такої матриці дає змогу швидко зорієнтуватися у різноманітті здоров'язбережувальних практик та визначити найбільш ефективні напрями для подальшого поглибленого опрацювання і формування індивідуальної стратегії здорового способу життя [4; 9].

2. *Психодіагностика.* Цей напрям включає використання спостереження, анкетування, опитувальників мотивації до здорового способу життя, оцінки індивідуальних психологічних особливостей та інших інструментів, спрямованих на виявлення схильностей особистості до здоров'язбережувальної діяльності. Психологічна діагностика у цьому контексті розглядається як система вивчення особистості з метою визначення її ресурсів, установок і якостей, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я [15]. Найбільш доцільно проводити таку діагностику у підлітковому та юнацькому віці, коли формується усвідомлене ставлення до власного здоров'я. Її результати дозволяють визначити рівень сформованості мотивації до здоров'язбереження, індивідуальні потреби та можливі напрями розвитку відповідних навичок.

3. *Психокорекція.* Психокорекційна робота передбачає цілеспрямований вплив на особистість із метою розвитку психологічних механізмів здоров'язбереження та підтримки індивідуальності. Вона здійснюється на основі отриманих діагностичних даних та реалізується через індивідуальні або групові заняття. У процесі такої роботи коригуються небажані поведінкові

прояви, формуються позитивні установки щодо здорового способу життя, розвиваються навички саморегуляції, стресостійкості та відповідального ставлення до власного здоров'я. Кожен із зазначених напрямів логічно доповнює попередній і створює основу для подальшого розвитку особистості.

Психокорекція є важливою складовою психологічного супроводу освітнього процесу, спрямованою на цілеспрямований вплив на особистість з метою розвитку та оптимізації психологічних механізмів здоров'язбереження, а також підтримки її індивідуально-психологічних особливостей. У межах сучасного підходу до збереження здоров'я вона розглядається як система професійних психолого-педагогічних дій, що забезпечують корекцію небажаних поведінкових реакцій, емоційних станів і установок, які можуть негативно впливати на фізичне та психічне благополуччя здобувачів освіти [7; 18].

У контексті психологічного супроводу психокорекційна робота базується на результатах попередньої діагностики, що дозволяє визначити індивідуальні особливості особистості, рівень її адаптаційних можливостей, характер емоційних реакцій, ступінь сформованості навичок саморегуляції та наявні ризики дезадаптивної поведінки. Такий підхід забезпечує цілеспрямованість корекційних впливів, що є важливою умовою їх ефективності.

Психокорекційна діяльність може реалізовуватися як в індивідуальній, так і в груповій формі. Індивідуальна робота спрямована на глибше опрацювання особистісних проблем, подолання внутрішніх психологічних бар'єрів, тривожності, невпевненості або низької мотивації до здоров'язбережувальної поведінки. Групові заняття, у свою чергу, створюють умови для розвитку соціальних навичок, формування позитивного емоційного досвіду взаємодії, а також обміну ефективними стратегіями подолання труднощів.

У процесі психокорекції особлива увага приділяється формуванню здоров'язбережувальних установок і ціннісного ставлення до власного здоров'я. Це досягається через поступову трансформацію деструктивних поведінкових моделей у конструктивні, розвиток усвідомленості щодо наслідків власних дій та підвищення відповідальності за власний фізичний та психічний стан. Важливим є також формування внутрішньої мотивації до підтримання здорового способу життя, яка забезпечує стійкість позитивних змін у поведінці [18].

Окремим напрямом психокорекційної роботи є розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості. У межах психологічного супроводу здобувачі освіти опановують різні техніки зниження емоційного напруження, управління тривожністю, подолання фрустраційних станів, а також методи відновлення психоемоційної рівноваги. Це сприяє підвищенню адаптаційних можливостей особистості та зниженню негативного впливу стресових факторів освітнього середовища. Важливим аспектом психокорекції є також підтримка розвитку самосвідомості та рефлексії. Здобувачі освіти вчаться аналізувати власні емоційні реакції, поведінкові стереотипи, життєві установки та способи реагування на складні ситуації. Такий підхід дозволяє поступово формувати

більш зрілу та відповідальну життєву позицію, орієнтовану на збереження здоров'я. Крім того, психокорекційна робота у системі психологічного супроводу виконує профілактичну функцію, оскільки сприяє попередженню формування дезадаптивних моделей поведінки, емоційного вигорання, хронічного стресу та інших негативних психічних станів. Це особливо актуально в умовах інтенсивного навчального навантаження та високих вимог до здобувачів освіти.

Таким чином, психокорекція у системі психологічного супроводу здоров'язбереження є комплексним і багаторівневим процесом, що поєднує діагностичний, корекційний, розвивальний та профілактичний компоненти. Вона сприяє гармонійному розвитку особистості, формуванню стійких здоров'язбережувальних установок, розвитку навичок саморегуляції та становленню відповідального ставлення до власного здоров'я як важливої життєвої цінності.

4. Просвітницька діяльність. Даний напрям охоплює систему заходів, спрямованих на підвищення обізнаності здобувачів освіти щодо питань збереження здоров'я. Це включає інформування про принципи здорового способу життя, профілактику захворювань, значення фізичної активності, психічного благополуччя та соціальної взаємодії. Просвітницька робота також передбачає формування відповідального ставлення до власного здоров'я та усвідомлення ролі здоров'язбереження як важливої складової життєвої успішності [12].

У межах психологічного супроводу просвітницька діяльність розглядається не лише як передача знань, а як процес формування усвідомленого ставлення особистості до власного здоров'я. Її основним завданням є створення умов для розуміння здобувачами освіти значення здорового способу життя, профілактики захворювань, підтримки психічного благополуччя та розвитку соціально позитивної взаємодії. Важливим аспектом є також формування уявлення про взаємозв'язок між способом життя, навчальною діяльністю та загальним рівнем життєвої успішності. Просвітницька робота у системі психологічного супроводу реалізується через різноманітні форми та методи: лекції, бесіди, семінари, інформаційні години, тематичні зустрічі, тренінгові елементи, а також використання мультимедійних та цифрових ресурсів. Особливу роль відіграють інтерактивні форми подачі інформації, які дозволяють не лише засвоювати теоретичні знання, а й залучати здобувачів освіти до активного обговорення, аналізу життєвих ситуацій та формування власної позиції щодо здоров'язбереження [10].

У контексті психологічного супроводу важливим є перехід від пасивного сприйняття інформації до активного її осмислення. Саме тому просвітницька діяльність спрямовується на розвиток критичного мислення, рефлексії та здатності оцінювати наслідки власних поведінкових виборів. Це сприяє формуванню внутрішньої мотивації до збереження здоров'я, яка є більш стійкою порівняно із зовнішніми впливами. Окрему увагу в просвітницькій роботі приділяють формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я. Здобувачі освіти поступово усвідомлюють, що здоров'я є не лише

біологічним ресурсом, а й важливою умовою особистісного розвитку, соціальної адаптації та професійної реалізації. У цьому контексті психологічний супровід сприяє розвитку ціннісного ставлення до здоров'я як до базової життєвої потреби та ресурсу успішності.

Важливим компонентом є також профілактичний аспект просвітницької діяльності. Він передбачає інформування про фактори ризику, що негативно впливають на фізичний і психічний стан, зокрема шкідливі звички, гіподинамію, хронічний стрес, порушення режиму праці та відпочинку. Усвідомлення цих чинників дозволяє здобувачам освіти формувати більш безпечні моделі поведінки та уникати деструктивних впливів. У межах психологічного супроводу просвітницька діяльність також сприяє розвитку соціальних і комунікативних навичок, оскільки часто реалізується у групових формах роботи. Обговорення, дискусії та спільний аналіз життєвих ситуацій формують у здобувачів освіти вміння слухати, аргументувати власну позицію, співпрацювати та приймати альтернативні точки зору. Це створює додаткові умови для гармонійного розвитку особистості.

Таким чином, просвітницька діяльність у системі психологічного супроводу здоров'язбереження є багатофункціональним процесом, що поєднує інформування, виховання та мотиваційний вплив. Вона сприяє формуванню у здобувачів освіти усвідомленого ставлення до здоров'я, розвитку відповідальної поведінки та становленню стійкої орієнтації на здоровий спосіб життя як невід'ємної складової особистісного та професійного успіху.

5. Пропагування здоров'язбереження – один із різновидів просвітницької діяльності, що передбачає інформування та цілеспрямоване формування позитивного ставлення до здоров'язбережувальної поведінки. Це здійснюється через акцентування уваги на перевагах здорового способу життя, демонстрацію ефективних практик підтримки фізичного та психічного благополуччя, а також висвітлення можливих ризиків і негативних наслідків нехтування принципами збереження здоров'я. Пропагування здоров'язбереження є важливим напрямом просвітницької діяльності, що передбачає не лише інформування, а й цілеспрямований вплив на формування у здобувачів освіти позитивного ставлення до здоров'язбережувальної поведінки [16; 21]. У контексті психологічного супроводу цей процес набуває системного характеру, оскільки поєднує інформаційний, мотиваційний та ціннісний компоненти розвитку особистості.

Основною метою пропагування здоров'язбереження є формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я як до важливої життєвої цінності. Це досягається через акцентування уваги на перевагах здорового способу життя, демонстрацію ефективних практик підтримки фізичного і психічного благополуччя, а також через розкриття можливих ризиків і негативних наслідків ігнорування здоров'язбережувальних принципів. Водночас важливо не обмежуватися лише передачею інформації, а сприяти її особистісному осмисленню, що забезпечує більш стійке закріплення відповідних установок і моделей поведінки. У межах психологічного супроводу пропагування здоров'язбереження реалізується через різноманітні форми

роботи: лекції, тренінги, бесіди, інтерактивні заняття, інформаційні кампанії. Особливу роль відіграють методи, що активізують рефлексію, самопізнання та критичне мислення, оскільки саме вони сприяють переходу від зовнішнього впливу до внутрішньої мотивації особистості. У цьому процесі психолог виступає не лише джерелом знань, а й фасилітатором, який допомагає здобувачам освіти усвідомити значущість здоров'я, сформувати власну позицію та відповідальне ставлення до його збереження.

Важливим аспектом є також урахування індивідуально-психологічних особливостей здобувачів освіти. Ефективність пропагування значною мірою залежить від відповідності змісту та форм подачі інформації віковим, когнітивним і мотиваційним характеристикам аудиторії. Це дозволяє підвищити рівень сприйняття інформації, забезпечити її емоційне залучення та сприяти формуванню стійких поведінкових установок. Психологічний супровід у процесі пропагування здоров'язбереження передбачає розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості та конструктивної поведінки в умовах підвищеного навантаження. Це особливо актуально в сучасному освітньому середовищі, де здобувачі освіти часто стикаються з емоційним напруженням і перевантаженням [21]. Формування здатності до ефективного управління власним психоемоційним станом сприяє не лише збереженню здоров'я, а й підвищенню загальної адаптації та успішності. Отже, пропагування здоров'язбереження в системі психологічного супроводу є комплексним процесом, що поєднує інформування, розвиток мотивації та формування практичних навичок. Воно сприяє становленню культури здоров'я особистості, розвитку відповідального ставлення до власного благополуччя та формуванню стійкої орієнтації на здоровий спосіб життя.

6. Психологічне консультування – надання фахової допомоги здобувачам освіти з питань формування індивідуальної стратегії здоров'язбереження. Воно спрямоване на усвідомлення власних потреб, інтересів та можливостей у сфері підтримки здоров'я, врахування психофізичного стану, способу життя та зовнішніх чинників, що впливають на здоров'я, а також на прийняття обґрунтованих рішень щодо його зміцнення. Психологічне консультування спрямоване на надання кваліфікованої допомоги здобувачам освіти у формуванні індивідуальної стратегії здоров'язбереження [1; 4; 9]. Його значущість зумовлюється необхідністю комплексного врахування не лише фізичних, але й психологічних, соціальних і поведінкових чинників, що визначають стан здоров'я особистості.

У сучасних умовах освітнього середовища психологічне консультування набуває особливого значення як інструмент розвитку свідомого ставлення до власного здоров'я. Воно орієнтоване на формування в особистості здатності до самопізнання, самоаналізу та усвідомлення власних потреб, інтересів і можливостей у сфері здоров'язбереження. У процесі консультування здобувач освіти отримує можливість глибше осмислити свій психофізичний стан, особливості способу життя, рівень рухової активності, емоційного напруження, а також вплив зовнішніх чинників (навчального навантаження, соціального оточення, умов середовища) на стан здоров'я.

Одним із ключових завдань психологічного консультування є формування адекватної самооцінки власного здоров'я та рівня відповідальності за його збереження. Це передбачає розвиток рефлексивних умінь, здатності до критичного осмислення власної поведінки, звичок і способу життя. У результаті здобувач освіти поступово переходить від пасивного сприйняття рекомендацій до активного суб'єктного ставлення, коли він самостійно визначає пріоритети у сфері здоров'я та обирає оптимальні шляхи їх реалізації [3]. Важливим напрямом психологічного консультування є підтримка процесів саморегуляції та самоконтролю, що забезпечують ефективне управління психоемоційними станами. У цьому контексті значна увага приділяється розвитку навичок подолання стресу, зниження тривожності, профілактики емоційного вигорання, а також формуванню конструктивних способів реагування на складні життєві ситуації. Психолог допомагає здобувачу освіти опанувати методи самовпливу (самопереконання, самонавіювання, релаксаційні техніки), які сприяють підтриманню внутрішньої рівноваги та підвищенню адаптаційних можливостей організму.

Крім того, психологічне консультування спрямоване на формування мотивації до здорового способу життя. Це передбачає усвідомлення цінності здоров'я як провідної життєвої установки, розвиток внутрішніх мотивів до збереження і зміцнення фізичного та психічного благополуччя, а також подолання бар'єрів, що перешкоджають реалізації здоров'язбережувальної поведінки. Особливу увагу приділяють індивідуалізації підходів, оскільки ефективність консультування значною мірою залежить від урахування вікових, індивідуально-психологічних та соціальних особливостей здобувачів освіти. Не менш важливим є аспект прийняття обґрунтованих рішень щодо зміцнення здоров'я [18]. У процесі консультування особистість навчається аналізувати альтернативи, оцінювати ризики та наслідки власних дій, прогнозувати вплив різних факторів на стан здоров'я. Це сприяє розвитку відповідальності, самостійності та здатності до довготривалого планування власної поведінки у сфері здоров'язбереження. Психологічне консультування також виконує профілактичну функцію, спрямовану на попередження формування деструктивних звичок, нераціонального режиму праці та відпочинку, а також негативних психоемоційних станів. Воно сприяє створенню сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі, що є важливою передумовою збереження та зміцнення здоров'я здобувачів освіти.

Таким чином, психологічне консультування виступає ефективним засобом психологічного супроводу, що забезпечує цілісне формування культури здоров'я особистості. Воно поєднує діагностичний, корекційний, розвивальний і профілактичний напрями роботи, сприяючи становленню активної позиції здобувача освіти щодо власного здоров'я, розвитку навичок саморегуляції та прийняттю усвідомлених рішень, спрямованих на його збереження і зміцнення.

7. *Гейміфікація* розглядається як сучасний інноваційний підхід у психологічному супроводі освітнього процесу, що передбачає використання ігрових технологій (настільних, інтерактивних, цифрових) для формування та

закріплення здоров'язбережувальних установок у здобувачів освіти. Її сутність полягає у перенесенні елементів гри в неігрові освітні ситуації з метою підвищення мотивації, залученості та активності учасників навчального процесу [5; 20].

У контексті психологічного супроводу гейміфікація виконує не лише розвивальну, а й діагностичну функцію. У процесі ігрової діяльності створюються умови, за яких можна спостерігати індивідуальні особливості поведінки здобувачів освіти, їхні реакції на успіх і невдачу, рівень емоційної стійкості, здатність до співпраці та прийняття рішень. Це дозволяє психологу або педагогу глибше зрозуміти структуру мотивації особистості та її готовність до ведення здорового способу життя. Важливим аспектом гейміфікації є її вплив на формування внутрішньої мотивації до здоров'язбережувальної поведінки. Завдяки ігровим механізмам (змагання, досягнення цілей, отримання винагород, проходження рівнів) у здобувачів освіти поступово формується позитивне ставлення до діяльності, пов'язаної зі здоров'ям [20]. При цьому знання та навички засвоюються не лише на когнітивному рівні, а й через емоційне переживання та практичний досвід, що значно підвищує ефективність навчання.

У межах психологічного супроводу гейміфіковані технології можуть використовуватися як інструмент розвитку саморегуляції, відповідальності та навичок прийняття рішень. Наприклад, моделювання ігрових ситуацій, пов'язаних із вибором здорових або шкідливих звичок, дозволяє учасникам усвідомити наслідки власної поведінки та сформувані стійкі здоров'язбережувальні установки. Такі форми роботи також сприяють розвитку критичного мислення та рефлексії щодо власного способу життя. Крім того, гейміфікація позитивно впливає на емоційний стан здобувачів освіти, знижує рівень навчального стресу та підвищує інтерес до освітнього процесу. Ігрові методи створюють сприятливе психологічне середовище, у якому навчання сприймається як більш природний і мотивуючий процес, що особливо важливо у формуванні довготривалих поведінкових змін.

Таким чином, гейміфікація у системі психологічного супроводу здоров'язбереження є ефективним засобом формування мотиваційної сфери особистості, розвитку її поведінкових навичок і закріплення позитивних установок щодо здорового способу життя. Вона поєднує діагностичні, розвивальні та корекційні можливості, забезпечуючи комплексний вплив на особистість здобувача освіти та сприяючи становленню його активної позиції у сфері збереження здоров'я.

8. *Психологічні тренінги, інтерактивні ігри та вправи здоров'язбережувального спрямування.* Такі форми роботи дають змогу здобувачам освіти глибше усвідомити значення здоров'я, краще зрозуміти власні психологічні особливості, потреби та ресурси. Вони сприяють розвитку навичок саморегуляції, формуванню відповідального ставлення до власного фізичного і психічного стану, а також допомагають у виборі ефективних шляхів підтримки та зміцнення здоров'я. У межах психологічного супроводу такі форми роботи розглядаються як практико-орієнтовані методи, що забезпечують

не лише передачу знань, але й активне залучення особистості до процесу самопізнання та саморозвитку [2; 17]. Завдяки участі у тренінгових заняттях та інтерактивних вправах здобувачі освіти отримують можливість глибше усвідомити значення здоров'я як базової життєвої цінності, що визначає якість життя, працездатність та психологічне благополуччя.

Одним із ключових завдань таких форм роботи є розвиток рефлексії та самосвідомості. У процесі виконання вправ учасники навчаються аналізувати власні емоційні стани, поведінкові реакції, рівень стресостійкості, а також виявляти індивідуальні психологічні особливості. Це сприяє формуванню більш об'єктивного уявлення про власні можливості та обмеження, що є важливою умовою ефективного саморегулювання. Психологічні тренінги здоров'язбережувального спрямування також сприяють розвитку навичок саморегуляції. Учасники опановують прийоми управління емоційним станом, зниження психічної напруги, подолання стресових ситуацій та відновлення внутрішньої рівноваги. До таких прийомів належать дихальні вправи, релаксаційні техніки, елементи аутотренінгу, методи позитивного мислення та формування конструктивних поведінкових стратегій.

Важливе місце у психологічному супроводі займають інтерактивні ігри, які створюють умови для моделювання життєвих ситуацій, пов'язаних із вибором здорового або ризикованого способу життя. Такі ігрові форми дозволяють не лише засвоїти теоретичні знання, а й пережити їх у практичному досвіді, що значно підвищує рівень їх усвідомлення та закріплення. Крім того, ігрова діяльність сприяє розвитку комунікативних навичок, уміння працювати в команді, приймати рішення та брати відповідальність за власний вибір. Окрему роль відіграють спеціальні вправи, спрямовані на формування здоров'язбережувальних звичок та установок. Вони можуть включати вправи на усвідомлення власного способу життя, аналіз щоденної рухової активності, оцінку режиму праці та відпочинку, а також формування індивідуальних планів підтримки здоров'я. Такі завдання сприяють переходу від теоретичного розуміння здоров'я до практичного впровадження здорового способу життя [16].

У контексті психологічного супроводу важливо підкреслити, що ефективність тренінгів та інтерактивних методів значною мірою залежить від створення безпечного та підтримувального психологічного середовища. Довіра, відкритість, відсутність оцінювання та можливість вільного самовираження забезпечують більш глибоке залучення здобувачів освіти до процесу самопізнання та особистісних змін. Крім того, систематичне використання таких форм роботи сприяє формуванню відповідального ставлення до власного фізичного та психічного стану. Здобувачі освіти поступово починають усвідомлювати взаємозв'язок між способом життя, емоційним станом і загальним рівнем здоров'я, що стимулює їх до більш свідомого вибору поведінкових стратегій. Отже, психологічні тренінги, інтерактивні ігри та вправи здоров'язбережувального спрямування у системі психологічного супроводу виконують комплексну функцію. Вони поєднують освітній, розвивальний, корекційний та профілактичний компоненти, сприяючи

формуванню у здобувачів освіти цілісного уявлення про здоров'я, розвитку навичок саморегуляції та становленню відповідальної життєвої позиції щодо його збереження і зміцнення.

3. Психологічні механізми формування та підтримки здоров'язбережувальної поведінки особистості

Серед психологічних механізмів, що забезпечують підтримання здоров'я людини, вагомим місцем посідає самоконтроль. Його сутність полягає у спрямованості на попередження будь-яких порушень внутрішньої рівноваги організму. За допомогою самоконтролю особистість здійснює спостереження за власним емоційним станом, виявляючи можливі відхилення від звичного, фоновим стабільного рівня його прояву [7]. З цією метою особистість може використовувати внутрішні контрольні запитання, наприклад: чи не проявляється надмірне хвилювання, чи не є жести занадто активними, чи відповідає темп і гучність мовлення ситуації спілкування. У випадку, коли самоконтроль фіксує ознаки невідповідності, це слугує сигналом для активації механізмів корекції, спрямованих на стримування надмірних емоційних реакцій і відновлення оптимального рівня емоційного функціонування. Водночас вплив на власні емоційні стани може мати й превентивний характер. Ще до появи явних ознак порушення емоційної рівноваги, передбачаючи можливість виникнення напружених або відповідальних ситуацій (пов'язаних із ризиком, небезпекою чи підвищеною відповідальністю), людина здатна застосовувати спеціальні прийоми самовпливу, зокрема самопереконання та внутрішні настанови, з метою запобігання розвитку небажаних емоційних реакцій.

Самоконтроль є невід'ємною складовою всіх видів діяльності людини – ігрової, навчальної, трудової, наукової та спортивної. Різноманітні механізми самоконтролю мають ієрархічну структуру та функціонують на різних рівнях організації. Регуляція фізіологічних процесів здійснюється відповідно до гомеостатичного принципу, який передбачає підтримання життєво важливих показників у межах, сформованих у процесі еволюції, тобто збереження біологічних констант організму [10]. До таких показників належать, зокрема, рівень глюкози в крові, концентрація кисню та вуглекислого газу, температура тіла, артеріальний тиск та інші. Сутність гомеостатичної саморегуляції полягає в тому, що контрольовані параметри постійно співвідносяться з відповідними біологічними нормами. У разі виникнення відхилень формується сигнал про невідповідність, який ініціює процеси, спрямовані на відновлення порушеної рівноваги.

Самоконтроль може порушуватися під впливом інтенсивних емоційних переживань, психічного напруження, перевтоми або захворювань, що зумовлює суттєві збої у процесах саморегуляції соціальної поведінки. Його активізація особливо помітна у сфері моральної діяльності людини. У цьому контексті самоконтроль тісно пов'язаний із феноменом сумління, яке виконує функцію внутрішньої оцінки дій і намірів особистості. У сучасному науковому розумінні сумління розглядається як своєрідний «внутрішній регулятор», що забезпечує відповідність поведінки людини суспільним нормам, цінностям та моральним

принципам, спонукаючи до критичного осмислення власних вчинків. У разі виникнення невідповідності між реальною або запланованою дією та моральним еталоном формується сигнал розузгодження, який проявляється у вигляді переживань сорому або докорів сумління. Самоконтроль виступає важливою рисою особистості, що забезпечує здатність до самокерування та регуляції поведінки навіть у складних або екстремальних умовах. Особи з високим рівнем розвитку самоконтролю здатні підпорядковувати емоційні реакції раціональним установкам, зберігаючи впорядкованість психічних процесів [23]. Сутність цієї властивості розкривається через взаємодію двох ключових психологічних механізмів – власне самоконтролю та корекції, які забезпечують оцінку поведінки і внесення необхідних змін відповідно до поставлених норм і цілей.

Отже, самоконтроль виступає важливою характеристикою особистості, яка забезпечує здатність до усвідомленого керування власною поведінкою, емоціями та діяльністю відповідно до соціальних норм і внутрішніх цінностей. Його функціонування пов'язане з оцінкою власних дій, виявленням відхилень від бажаних стандартів і своєчасним внесенням коректив. Водночас самоконтроль не є ізольованим психічним процесом, а входить до ширшої системи механізмів, що забезпечують узгодженість внутрішнього стану та поведінки людини [23]. У цьому контексті логічним є звернення до поняття саморегуляції як більш інтегративного процесу, що охоплює не лише контроль, а й планування, програмування та корекцію діяльності. Саморегуляція розглядається як складний багаторівневий механізм, який забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги організму та ефективну адаптацію до змін умов середовища.

Психічна саморегуляція, на відміну від фізіологічної, має усвідомлений і цілеспрямований характер. Вона передбачає активне використання внутрішніх ресурсів людини для оптимізації функціонального стану організму та підвищення ефективності діяльності. Зокрема, корекція проявів втоми передбачає насамперед зниження рівня навантаження, оскільки його зростання супроводжується підвищеною чутливістю та загостреним сприйняттям зовнішніх впливів, які раніше не викликали дискомфорту. Додатково можуть застосовуватися різноманітні психогігієнічні засоби, серед яких: зміна виду діяльності, чітке дотримання режиму праці та відпочинку, використання методів навіювання і самонавіювання для нормалізації сну, оволодіння раціональними способами відпочинку під час короткочасних пауз, а також застосування аудіо- та відеоматеріалів із природними звуками (наприклад, шум води чи спів птахів), що сприяють психоемоційному відновленню [12].

Засоби, що застосовуються для зниження психічної напруги, зазвичай мають заспокійливий та відновлювальний характер, сприяючи стабілізації емоційного стану людини. Одним із ефективних підходів до зменшення психоемоційного напруження є стратегія десенсибілізації, тобто поступового зниження чутливості до подразників. Саме підвищена чутливість часто стає причиною неадекватних реакцій і надмірної психічної напруги, яка може виникати внаслідок виконання надмірно складних завдань, завищеної оцінки

власних можливостей або емоційного впливу оточення, зокрема «зараження» нервовістю інших людей.

У ситуаціях виникнення психічного напруження провідну роль відіграють засоби саморегуляції, ефективність яких значною мірою залежить від рівня опанування відповідними прийомами. Зокрема, одним із типових проявів психоемоційного напруження є стан фрустрації, що виникає через появу неочікуваних перешкод на шляху до досягнення мети та супроводжується переживанням невдачі. У таких умовах розрив між бажаним результатом і реальними можливостями його досягнення сприймається як значний або навіть непереборний, що зумовлює виникнення стійких негативних емоцій [10]. Посилення цих емоцій часто пов'язане з втомою та стресовими чинниками, що може негативно впливати на психічне здоров'я. Подолання стану фрустрації передбачає перехід від емоційно напруженого стану до раціонального осмислення ситуації та активних дій, спрямованих на досягнення поставленої мети. Успішне вирішення проблеми сприяє зниженню негативних переживань і формуванню впевненості у власних можливостях. У цьому процесі важливу роль відіграє саморегуляція, яка передбачає свідомий вплив людини на власний психічний стан за допомогою внутрішнього мовлення, уявних образів і мисленнєвих процесів [18].

Саморегуляція охоплює різні методи та підходи, спрямовані на керування психічними станами й поведінкою людини.

Одним із таких методів є *аутогенне тренування*, яке складається з двох основних етапів. Перший етап спрямований на зниження психоемоційного напруження та досягнення стану спокою. Другий передбачає формування особливого психічного стану, що характеризується впевненістю, довірою до власних можливостей і вірою в потенціал організму, а також розвитком необхідних психічних якостей. У цьому стані домінує не раціональне мислення, а глибоке внутрішнє відчуття гармонії [13]. Ефективність застосування цього методу залежить від поетапного оволодіння відповідними психотехніками переходу від початкового стану до оптимального.

У контексті психологічного супроводу аутогенне тренування виступає як інструмент психокорекції та профілактики психоемоційних порушень. Воно базується на використанні спеціальних формул самонавіювання, які сприяють досягненню стану глибокого розслаблення. У цьому стані нормалізується діяльність нервової системи, покращується робота серцево-судинної та дихальної систем, знижується м'язове напруження. Таким чином, відбувається гармонізація психофізіологічного стану людини. Крім того, аутогенне тренування здатне забезпечувати формування здоров'язбережувальної компетентності особистості. Воно навчає людину усвідомлювати власні внутрішні стани, керувати ними та запобігати розвитку психосоматичних розладів [13 15]. Регулярна практика сприяє розвитку рефлексії, саморегуляції та відповідального ставлення до власного здоров'я. У системі психологічного супроводу аутогенне тренування може використовуватися як індивідуально, так і в груповій роботі. Воно органічно поєднується з іншими методами – релаксаційними техніками, дихальними вправами, елементами когнітивно-

поведінкової терапії. Це забезпечує комплексний вплив на особистість і підвищує ефективність психокорекційної роботи. Отже, аутогенне тренування сприяє не лише зниженню психоемоційного напруження, але й розвитку внутрішніх ресурсів особистості, підвищенню її адаптаційних можливостей і загального рівня психологічного благополуччя.

Важливим засобом саморегуляції є *самопереконавання*, яке ґрунтується на логічному впливі людини на саму себе через систему аргументованих переконань, сформованих на основі розуміння закономірностей розвитку природи й суспільства. У контексті психологічного супроводу, самопереконавання виконує функцію внутрішнього регулятора діяльності, що забезпечує узгодженість між знаннями про здоровий спосіб життя та реальними діями особистості. Часто проблема полягає не у відсутності знань, а в недостатній внутрішній мотивації до їх практичної реалізації [5]. Саме тут самопереконавання виступає як механізм трансформації зовнішніх вимог і рекомендацій у внутрішньо прийняті цінності та переконання.

Психологічний супровід у цьому процесі спрямований на розвиток у людини здатності до рефлексії, критичного мислення та усвідомленого вибору. За допомогою спеціальних психолого-педагогічних методів (бесіди, дискусії, аналіз життєвих ситуацій, когнітивні вправи) формується вміння аргументовано доводити самому собі доцільність дотримання здоров'язбережувальної поведінки. Наприклад, усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між фізичною активністю і самопочуттям, режимом дня і працездатністю, емоційним станом і соматичним здоров'ям підсилює внутрішню переконаність у необхідності відповідних дій. Важливою перевагою самопереконавання є його стійкість і довготривалий ефект [5; 18]. На відміну від зовнішнього контролю або примусу, воно забезпечує автономність поведінки, що особливо актуально в умовах навчальної та спортивної діяльності. Особистість, яка володіє навичками самопереконавання, здатна самостійно приймати рішення на користь збереження здоров'я, протистояти негативним впливам середовища та долати внутрішні суперечності. Отже, самопереконавання в контексті здоров'язбереження забезпечує глибоку внутрішню мотивацію до ведення здорового способу життя, активізує когнітивні ресурси особистості та сприяє гармонізації її психофізичного стану.

Іншим способом виступає *самонавіювання*, що базується на вірі та прийнятті певних установок без необхідності їхнього доказового підтвердження, зберігаючи при цьому їхню психологічну значущість. Сутність самонавіювання полягає у свідомому прийнятті особистістю певних внутрішніх установок, що не потребують логічного доведення, але мають високу суб'єктивну переконливість і психологічну цінність [19]. Інакше кажучи, це процес впливу людини на власний психоемоційний стан через віру у сформульовані думки, образи чи твердження, які поступово закріплюються на рівні підсвідомості.

У поєднанні з психологічним супроводом самонавіювання виступає як ефективний інструмент формування позитивних психічних станів і здоров'язбережувальних установок. Воно дозволяє знижувати рівень

тривожності, долати невпевненість, мобілізувати внутрішні ресурси та підвищувати адаптаційні можливості організму. Завдяки цьому особистість отримує змогу краще справлятися зі стресовими ситуаціями, підтримувати емоційну рівновагу та зберігати психофізичне здоров'я. Особливістю самонавіювання є його опора не на раціональне осмислення, а на емоційно-вольову сферу особистості. Саме тому воно має швидший вплив на психічний стан порівняно з логічним самопереконанням. У практиці психологічного супроводу це дозволяє використовувати самонавіювання як засіб оперативної допомоги – наприклад, для зниження передзмагального хвилювання, підвищення впевненості у власних силах або відновлення після психоемоційного напруження [13]. Водночас ефективність самонавіювання значною мірою залежить від рівня розвитку самосвідомості та здатності до саморефлексії. Саме тому психологічний супровід передбачає не лише навчання технікам самонавіювання, а й розвиток критичного ставлення до власних внутрішніх установок, щоб уникнути формування неадекватних або деструктивних переконань. Отже, самонавіювання, яке ґрунтується на вірі та прийнятті внутрішніх установок без їх обов'язкового доказового обґрунтування, є важливим компонентом психологічного супроводу здоров'язбереження. Воно забезпечує швидкий та ефективний вплив на психоемоційний стан людини, сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів та формуванню позитивної життєвої позиції, що є необхідною умовою збереження і зміцнення здоров'я.

Суттєве місце серед методів саморегуляції займає *медитація*, яка являє собою систему розумових дій, спрямованих на досягнення стану глибокого психофізичного спокою та відносної ізоляції від зовнішніх впливів. У цьому стані зберігається здатність до внутрішнього мислення й оперування образами. Досягнення такого стану забезпечується концентрацією уваги, м'язовим розслабленням і емоційною стабілізацією. Медитація є відносно доступним методом, який ефективно знижує рівень емоційного напруження, нормалізує психічний стан, сприяє регуляції дихання, серцевого ритму та зменшенню проявів тривоги і страху [17]. Її можна розглядати як цілеспрямовану сукупність внутрішніх розумових дій, спрямованих на досягнення стану глибокого спокою, зниження впливу зовнішніх подразників та зосередження на власному внутрішньому світі. У такому стані людина не втрачає здатності мислити, аналізувати та оперувати уявними образами, але робить це більш усвідомлено, без надмірного емоційного напруження.

Медитація виступає як дієвий інструмент відновлення та підтримки психічного благополуччя. Вона сприяє формуванню навичок концентрації уваги, розвитку внутрішньої рівноваги та контролю над емоційними реакціями. Досягнення медитативного стану забезпечується через поєднання кількох ключових компонентів: фокусування уваги, свідомого м'язового розслаблення та стабілізації емоційного фону [17]. Такий комплексний вплив позитивно позначається як на психічному, так і на фізіологічному рівнях. З позицій здоров'язбереження медитація має значний профілактичний потенціал. Регулярна практика допомагає зменшити рівень стресу, тривожності та

емоційного виснаження, що є важливими чинниками ризику для здоров'я. Водночас вона сприяє нормалізації функціонування організму: уповільнюється серцевий ритм, вирівнюється дихання, знижується м'язова напруга. Це створює сприятливі умови для відновлення енергетичних ресурсів і підвищення загальної працездатності. Психологічний супровід у цьому контексті передбачає навчання ефективним технікам медитації, індивідуальний підбір методів та контроль за правильністю їх виконання. Важливою складовою є формування у людини усвідомленого ставлення до власного стану, розвиток здатності до самоспостереження та рефлексії. Завдяки цьому медитація стає не лише тимчасовим засобом релаксації, а й стійким компонентом здорового способу життя.

Крім того, медитація відзначається своєю доступністю та універсальністю, оскільки не потребує спеціального обладнання чи складних умов. Це дозволяє інтегрувати її у різні сфери життєдіяльності, зокрема в освітній процес і спортивну практику, де вона сприяє підвищенню емоційної стійкості, концентрації та ефективності діяльності. Медитація як метод саморегуляції відіграє важливу роль у забезпеченні здоров'язбереження. Вона не лише знижує рівень психоемоційного напруження, але й сприяє відновленню функціональних можливостей організму, розвитку внутрішньої гармонії та формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

До важливих засобів саморегуляції, що активно використовуються у системі здоров'язбереження, є *йога* – цілісна практика, яка інтегрує фізичні вправи та психічні техніки з метою досягнення внутрішньої гармонії та збалансованого розвитку особистості. Вона орієнтована не лише на вдосконалення тіла, а й на глибше усвідомлення власного внутрішнього світу, формування цілісного образу «Я» та підтримання оптимального функціонування як психіки, так і організму в цілому [17; 21].

Йога виступає як ефективний інструмент розвитку саморегуляції, емоційної стійкості та психофізичного відновлення. Її практики сприяють зниженню рівня стресу, напруження та тривожності, що є важливими чинниками збереження здоров'я в умовах сучасного динамічного життя. Використання дихальних вправ, тілесних позицій (асан) і технік концентрації уваги дозволяє гармонізувати діяльність нервової системи, покращити самопочуття та підвищити загальний рівень життєвої енергії. Особливістю йоги є її поетапний характер: ефективність досягається завдяки поступовому оволодінню різними рівнями та техніками, що враховують індивідуальні можливості людини [21]. Поступовість та системність практик йоги сприяють формуванню стійких навичок саморегуляції, що закріплюються на поведінковому та психоемоційному рівнях.

З позицій здоров'язбереження йога має комплексний вплив. Вона сприяє покращенню фізичного стану – гнучкості, витривалості, координації рухів, а також позитивно впливає на функціонування внутрішніх органів і систем. Водночас психічний аспект практики йоги допомагає розвивати уважність, самоконтроль, здатність до рефлексії та усвідомленого керування власними емоціями. Це особливо важливо у профілактиці психосоматичних порушень та

підтриманні психологічного благополуччя. Отже, йога як засіб саморегуляції є потужним ресурсом здоров'язбереження. Вона забезпечує гармонійне поєднання фізичного й психічного розвитку, сприяє зміцненню внутрішніх ресурсів особистості та формує основу для підтримання стабільного психофізичного стану та високої якості життя.

Ще одним методом є *психом'язове тренування*, яке базується на використанні словесних формул самонавіювання та концентрації уявлень. Його сутність полягає у формуванні стану зниженої активності організму через поєднання навичок розслаблення, чіткого уявлення необхідних станів, утримання уваги на обраному об'єкті та цілеспрямованого впливу на себе за допомогою внутрішнього мовлення [11]. Такий підхід базується на тісному взаємозв'язку між м'язовою системою та діяльністю нервової системи, коли зміни у тонусі м'язів безпосередньо впливають на емоційний стан і загальне самопочуття.

У контексті здоров'язбереження психом'язове тренування виконує як профілактичну, так і відновлювальну функції. Регулярне застосування цієї методики сприяє зниженню рівня психоемоційного напруження, тривожності та стресу, які є одними з ключових чинників погіршення здоров'я. Послідовне чергування напруження і розслаблення різних груп м'язів допомагає усвідомити тілесні відчуття, навчитися контролювати їх і своєчасно знімати надлишкову напругу [19]. Це особливо важливо в умовах інтенсивної навчальної або спортивної діяльності, де перевантаження часто мають як фізичний, так і психічний характер. Застосування психом'язового тренування передбачає формування в особистості навичок самоспостереження, розвитку тілесної чутливості та здатності до довільної регуляції станів. Фахівець допомагає опанувати техніку виконання вправ, контролювати правильність їх реалізації та адаптувати інтенсивність навантаження відповідно до індивідуальних особливостей. Крім того, важливим компонентом є поєднання м'язового розслаблення з дихальними техніками та елементами самонавіювання, що підсилює загальний ефект.

З фізіологічної точки зору психом'язове тренування сприяє нормалізації діяльності серцево-судинної та дихальної систем, покращенню кровообігу, зменшенню м'язових затисків і підвищенню рівня енергетичного відновлення організму. На психічному рівні воно забезпечує зниження емоційної напруги, стабілізацію настрою, покращення концентрації уваги та підвищення працездатності. У результаті формується стійка здатність до саморегуляції, яка є основою здорового способу життя [18]. Особливого значення психом'язове тренування набуває у профілактиці психосоматичних розладів, оскільки дозволяє попереджати накопичення хронічного напруження в організмі. Воно також сприяє швидшому відновленню після фізичних та психоемоційних навантажень, що є важливим для спортсменів і студентів. Отже, психом'язове тренування забезпечує цілісний вплив на організм та психіку людини. Воно сприяє розвитку навичок саморегуляції, підвищенню адаптаційних можливостей і формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я, що є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості.

Окреме місце посідає *ідеомоторне тренування*, що передбачає попереднє уявне відтворення рухів перед їх виконанням із подальшим словесним супроводом. Багаторазове свідоме відтворення рухових дій у формі уявлень сприяє швидшому засвоєнню навичок, їх закріпленню, корекції та підвищенню ефективності самовдосконалення. Його сутність полягає у свідомому відтворенні рухів у внутрішньому плані, що дозволяє активізувати ті ж нервові механізми, які беруть участь у фактичному виконанні дії. Таким чином, формується своєрідний «психічний шаблон» руху, який полегшує його подальшу реалізацію на практиці [3].

Ідеомоторне тренування виступає як ефективний засіб розвитку рухових умінь і навичок, а також оптимізації психічних процесів, що забезпечують діяльність. Систематичне уявне програвання рухів сприяє їх більш точному засвоєнню, закріпленню та вдосконаленню без надмірного фізичного навантаження. Це особливо актуально в умовах навчально-тренувального процесу, де важливо поєднувати фізичну підготовку з психічною. Важливу роль в цьому процесі відіграє словесний супровід – внутрішній або зовнішній, який допомагає структурувати рух, підсилює концентрацію уваги та сприяє кращому усвідомленню техніки виконання. Завдяки цьому підвищується ефективність навчання та скорочується час на оволодіння новими рухами [3; 10].

З позицій здоров'язбереження ідеомоторне тренування має значні переваги, оскільки дозволяє зменшити ризик перевтоми та травматизму, оптимізуючи обсяг фізичних навантажень. Воно забезпечує можливість підтримання і вдосконалення рухових навичок навіть у періоди обмеженої фізичної активності, що є важливим для збереження функціонального стану організму. Крім того, така практика позитивно впливає на психоемоційний стан, знижує рівень тривожності, підвищує впевненість у власних можливостях і готовність до діяльності. Ідеомоторне тренування також сприяє розвитку когнітивних процесів – уваги, пам'яті, уяви, що є важливими складовими ефективної діяльності [4; 9; 10]. Отже, застосування ідеомоторного тренування сприяє не лише підвищенню ефективності навчання рухових дій, а й підтриманню психічного та фізичного здоров'я. Воно забезпечує усвідомлений підхід до самовдосконалення, активізує внутрішні ресурси організму та формує здатність до ефективної саморегуляції.

Висновки

Психологічний супровід виступає не лише засобом підтримки психоемоційного благополуччя, а й цілеспрямованою системою впливів, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я. Його ефективність визначається комплексністю підходу, який інтегрує діагностичні, профілактичні, корекційні та розвивальні напрями роботи. Важливе місце у структурі психологічного супроводу займають такі методи, як психодіагностика, психологічне консультування, психопросвіта, тренінгові технології, а також методи саморегуляції та рефлексії. Саме вони створюють підґрунтя для усвідомлення

особистістю власного стану здоров'я, формування відповідального ставлення до нього та набуття навичок ефективної саморегуляції.

Ефективність процесу здоров'язбереження значною мірою залежить від гармонійного поєднання зовнішніх форм психологічного супроводу та внутрішніх психологічних механізмів особистості. Такий інтегрований підхід забезпечує не лише профілактику негативних станів, але й сприяє всебічному розвитку особистості, підвищенню якості її життя та формуванню стійкої мотивації на збереження та зміцнення власного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Аксьонова О. П. Визначення здоров'язберігаючих і здоров'яформуючих педагогічних технологій у моделі школи сприяння здоров'ю. *Сучасні проблеми науки та освіти : матеріали Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції*. Харків : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2007. С. 251–254.
2. Андрущенко Т. К. Формування здоров'язбережувальної компетентності як соціально-педагогічна проблема. *Науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. Кам'янець-Подільський*, 2013. Вип. 13. № 7. С. 123–127.
3. Апішева А. Ш. Психологічний супровід безпеки освітнього середовища вищого навчального закладу. *Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.*, Київ : Університет «Україна», 2017. С. 7–9.
4. Бережна Т. Моделювання здоров'язбережувального середовища загальноосвітнього навчального закладу: обґрунтування структури і критеріїв. *Рідна школа*. 2016. № 1. С. 37–42.
5. Бех І. Психологічний супровід особистісно орієнтованого виховання. *Початкова школа*. 2003а. №3. С. 5–10.
6. Белікова Н.О., Сущенко Л.П. Термінологія напряму підготовки – Здоров'я людини: навч. посібник. К.:ТОВ-Козарі, 2009.182с.
7. Гринь О. Р. Психологічний рівень забезпечення здоров'я. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2007. №1. С. 33–37.
8. Дригайло С. М. Формування здоров'язберігаючих компетентностей у школярів. *Біологія : науково-методичний журнал*, 2006. № 10. С. 11–15.
9. Дудко С. Технологічні засади моделювання здоров'ярозвивального середовища сучасного закладу освіти. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2024. №4(138). С. 384–397.
10. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: Навч. посіб. К.: Вид. центр, Київ. ун-ту, 2000. 126 с.
11. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ-Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
12. Лукашук-Федик С.В., Бадюк Р.А., Циквас Р.С. Валеологія: навч. посіб. Тернопіль. Вид-во “Економічна думка”. 2006. 194 с.

13. Максименко С. Д., Гришко О. Д. Психічний супровід і психічне здоров'я : навч. посіб. Київ : Вид-во Людмила, 2024. Т. 2. 468 с.
14. Міляєва Р.В., Калюжна І.П. Особливості психологічно-педагогічного супроводу професійного самовизначення старшокласників: Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. № 2(16). С.79–84.
15. Новак Т. В., Ярощук М. В. Психологічний супровід учасників освітнього процесу в реаліях війни в Україні. Науковий вісник Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка. 2023. № 17. С. 161–169.
16. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : МП Леся, 2013. 160 с.
17. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Оригінал, 2018. 724 с.
18. Титаренко Т. Соціально-психологічний супровід постраждалих унаслідок травматизації: євроінте граційні перспективи. *Проблеми політичної психології*. 2022. Вип. 11(25). С. 7–23.
19. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини / за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с.
20. Symbal N. M. Workshop on valeology. Methods of promoting physical health. Germany: «Textbook», 2000. P. 167.
21. Riznyk V., Kulko V., Lebedyk L., Dudko S., Strelnikov V. Innovative methods in the design of the pedagogical process, based on constructive efficiency. *Revista Conrado*. 2024. №20(97) P. 332–338.
22. Sushchenko L. P. Social technologies of cultivating a healthy lifestyle, Prague, 2004. 154 p.