

Міністерство освіти і науки України

Національний університет

«Острозька академія»

Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня бакалавра

на тему: «ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТІВ»

Виконала студентка 4 курсу, групи Пс-41

Напряму підготовки 053 Психологія

Олійник Вікторія Вікторівна

Керівник:

канд. психол. н., доцент

Анна ГІЛЬМАН

Рецензент:

д. психол. н., доцент

Марія АВГУСТЮК

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: _____

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....	7
1.1. Поняття психічного здоров'я у сучасній психологічній науці.....	7
1.2. Фізична активність як психофізіологічне явище та її роль у житті молоді...14	
1.3. Механізми впливу рухової активності на психоемоційний стан особистості.....	22
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ.....	36
2.1. Організація та дизайн експерименту.....	36
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів експерименту.....	46
Висновки до розділу 2.....	65
РОЗДІЛ III. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ.....	67
3.1. Основні підходи до підвищення рівня фізичної активності студентів.....	67
3.2. Рекомендації для студентів щодо підвищення рівня фізичної активності та покращення психічного здоров'я.....	71
3.2. Методичні рекомендації для закладів вищої освіти щодо створення умов для підвищення рухової активності студентів	74
Висновки до розділу 3.....	78
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	85
ДОДАТКИ.....	91

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена зростаючою увагою сучасної психологічної науки та освітньої практики до проблем психічного стану студентської молоді. Період навчання у закладі вищої освіти характеризується значними інтелектуальними, емоційними та соціальними навантаженнями, необхідністю швидкої адаптації до нових умов життєдіяльності, підвищеною відповідальністю за результати навчання та формуванням професійної ідентичності. У сукупності ці чинники можуть призводити до підвищення рівня стресу, емоційної напруги та нестабільності психоемоційного стану студентів.

Водночас у сучасних умовах спостерігається поширення малорухливого способу життя серед молоді, що найбільше пов'язано зі збільшенням та тривалим використанням цифрових технологій. Це актуалізує необхідність дослідження особливостей фізичної активності студентів як потенційно значущого чинника їхнього психічного стану.

У наукових джерелах питання психічного здоров'я та його чинників розглядалися у працях українських і зарубіжних дослідників. Зокрема, теоретичні підходи до розуміння психічного здоров'я та його структури висвітлені у роботах Г. С. Костюка, О. Скрипченка, Т. Титаренко, які акцентували увагу на ролі емоційної регуляції, самосвідомості та соціальної адаптації особистості. Проблематику психічного благополуччя та стресостійкості студентської молоді досліджували Н. Чепелева, С. Максименко та О. Кокун, які розглядали особливості адаптаційних ресурсів особистості в умовах навчальної діяльності [1].

Окремий напрямок наукових досліджень присвячено впливу фізичної активності на психологічний стан людини. У працях українських дослідників, зокрема В. Абрамова та І. Шаповалової, фізична активність розглядається як чинник, пов'язаний із регуляцією емоційного стану, рівнем стресу та загальним психологічним благополуччям. Зарубіжні концепції, зокрема біопсихосоціальна модель здоров'я Дж. Енгеля, а також підходи до зв'язку рухової активності з

когнітивними та емоційними процесами, підкреслюють комплексний характер впливу фізичних навантажень на психіку[13].

Водночас, незважаючи на значну кількість досліджень, питання взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та показниками психічного здоров'я студентів залишається недостатньо емпірично вивченим у сучасних умовах освітнього середовища. Отож дослідження впливу фізичної активності на психічне здоров'я студентів є актуальним, оскільки дозволяє поглибити наукові уявлення про чинники психічного стану студентської молоді та обґрунтувати необхідність подальшого вивчення цього взаємозв'язку.

Мета дослідження: теоретично та експериментально дослідити взаємозв'язок між фізичною активністю та психічним здоров'ям студентів, а також розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня рухової активності студентської молоді та створення умов для її впровадження у закладах вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати поняття психічного здоров'я у сучасній психологічній науці та визначити його основні структурні компоненти.
2. Охарактеризувати фізичну активність як психофізіологічне явище та обґрунтувати її роль у житті студентської молоді.
3. Експериментально дослідити взаємозв'язок між рівнем фізичної активності та показниками психічного здоров'я студентів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня фізичної активності студентів і створення умов для її впровадження у закладах вищої освіти.

Об'єкт дослідження – психічне здоров'я студентської молоді.

Предмет дослідження – вплив фізичної активності на психічне здоров'я студентів.

Гіпотеза дослідження: провадження фізичної активності позитивно впливає на психічне здоров'я студентів. Передбачаємо, що у студентів

експериментальної групи після впровадження програми рухової активності показники психоемоційного стану будуть кращими, ніж у студентів контрольної групи.

Методи дослідження:

- теоретичні методи, а саме: аналіз, синтез, узагальнення, наукових доробків щодо стратегій забезпечення психологічного здоров'я;

- емпіричні методи: спостереження, експеримент та психодіагностичні дослідження спрямовані на визначення: а) рівня психічного здоров'я – методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер) (Додаток А) та методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко) (Додаток Б); б) фізичної активності у студентів – методика «Міжнародним опитувальником фізичної активності (IPAQ)» (Додаток В);

- математико-статистичні методи: методи описової статистики (обчислення середніх значень, стандартного відхилення та відсоткового розподілу результатів); t-критерій Стюдента для залежних вибірок з метою оцінки змін показників до та після впровадження програми фізичної активності; t-критерій Стюдента для незалежних вибірок для порівняння показників експериментальної та контрольної груп; кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта кореляції Пірсона для визначення взаємозв'язку між рівнем фізичної активності (IPAQ), позитивним ментальним здоров'ям (PMH-Scale) та суб'єктивним благополуччям (BBC-SWB). Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програм Microsoft Excel та SPSS Statistics 21.0.

Теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про взаємозв'язок фізичної активності та психічного здоров'я студентської молоді. У роботі узагальнено теоретичні підходи до вивчення впливу рухової активності на психоемоційний стан особистості та визначено особливості її впливу на психологічне благополуччя студентів.

Наукова новизна дослідження полягає у здійсненні комплексного

емпіричного вивчення впливу фізичної активності на психічне здоров'я студентів із порівняльним аналізом показників експериментальної та контрольної груп. Окремий новий аспект роботи становить розробка методичних рекомендацій для закладів вищої освіти щодо впровадження та створення умов для підвищення рухової активності студентів як чинника підтримки їхнього психічного здоров'я.

Апробація та публікація отриманих результатів: участь в 5-ій Міжнародній науково-практичній конференції «Modern Science: Research, Economy and Innovation» (Загреб, Хорватія 17.06.2026) та публікація статті на тему – «Фізична активність як чинник розвитку резильєнтності особистості». (Публікація статті в студентському журналі «Universum» - «Роль фізичної активності у підтримці психічного здоров'я особистості» (Додаток Г).

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел та літератури, додатків. Робота містить 8 таблиць та 5 рисунків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 100 сторінок, з них 82 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

1.1. Поняття психічного здоров'я у сучасній психологічній науці

У сучасній науковій літературі здоров'я людини розглядається як результат складної взаємодії психологічних, біологічних та соціальних чинників, що відповідає біопсихоекологічній та біопсихосоціальній парадигмам. Такий підхід дозволяє розуміти здоров'я не як ізольовану характеристику, а як багаторівневу систему, в якій різні складові взаємопов'язані між собою та впливають на загальний стан людини [45].

У межах цієї концепції виділяють кілька основних компонентів здоров'я. Фізичне здоров'я описується як природний стан організму, за якого всі його системи функціонують узгоджено та забезпечують нормальний фізичний розвиток і життєдіяльність. Соматичне здоров'я пов'язується з біологічними ресурсами організму, такими як працездатність, тривалість життя та репродуктивні можливості. Психічне здоров'я характеризується як узгоджене функціонування психічних процесів, емоційна стабільність і здатність до адекватної регуляції поведінки відповідно до умов середовища. Соціальне здоров'я відображає якість взаємодії особистості з суспільством, її здатність дотримуватися соціальних норм, будувати конструктивні стосунки, бути активною та комунікабельною. Духовне здоров'я пов'язується з орієнтацією на саморозвиток, внутрішнє зростання та формування ціннісних смислів, що визначають життєву спрямованість особистості [30].

Такий розподіл підкреслює, що психічне здоров'я є лише одним із елементів загальної системи здоров'я, але водночас виконує інтегруючу роль, оскільки значною мірою впливає на поведінкові реакції, соціальну взаємодію та загальне самопочуття людини.

Перейдемо до більш детального огляду психічного здоров'я. Поняття

психічного здоров'я в сучасній психологічній науці розглядаємо як одна з базових характеристик функціонування особистості, що відображає її здатність до внутрішньої рівноваги, адаптації та ефективної взаємодії з навколишнім середовищем. У найбільш загальному розумінні психічне здоров'я пов'язується зі станом благополуччя, за якого особистість здатна реалізовувати власний потенціал, справлятися з типовими життєвими труднощами, продуктивно діяти та підтримувати соціальні зв'язки. Саме такий підхід закріплений у визначенні Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), де психічне здоров'я трактується як стан, що забезпечує ефективне функціонування людини в умовах повсякденного стресу та її активну участь у житті суспільства [1].

У науковій літературі наголошується, що психічне здоров'я не зводиться лише до відсутності психічних розладів. Воно є багатовимірним феноменом, який існує в межах континууму різних рівнів психічного функціонування – від повного благополуччя до виражених порушень. Такий підхід дозволяє розглядати психічне здоров'я як динамічний стан, що може змінюватися під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників [4].

У сучасній психології поширеною є концепція багаторівневості психічного здоров'я, відповідно до якої воно включає не лише біологічні та психічні аспекти функціонування, а й особистісні та соціальні виміри розвитку людини. У межах цього підходу важливе значення надається таким характеристикам, як сформованість життєвих смислів, здатність до саморефлексії, побудова життєвих стратегій та якість міжособистісних відносин. Психічно здоровою вважається особистість, яка характеризується внутрішньою цілісністю, гармонійним поєднанням психічних процесів та здатністю до самореалізації в соціальному середовищі [14].

Окремі дослідники підкреслюють, що психічне здоров'я тісно пов'язане з рівнем адаптації особистості до умов середовища. Так, у працях представників гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та ін.) психічно здорова людина описується як така, що прагне до саморозвитку, усвідомлює власну цінність, здатна до автономного вибору та конструктивної взаємодії з

іншими [7]. Отож, важливим критерієм є здатність до самореалізації та внутрішньої узгодженості поведінки з особистісними цінностями.

У межах різних психологічних підходів акцентуються окремі аспекти психічного здоров'я. Зокрема, когнітивні напрями розглядають його як здатність людини адекватно інтерпретувати власний досвід і навколишню реальність, а поведінкові підходи – як сформованість адаптивних моделей поведінки, що забезпечують ефективне функціонування в соціальному середовищі. Соціологічні концепції, зокрема підхід Т. Парсонса, пов'язують психічне здоров'я з ефективним виконанням соціальних ролей та відповідністю поведінки соціальним нормам і очікуванням [57].

Важливим є також розуміння психічного здоров'я у структурі загального поняття здоров'я. У сучасній науці воно розглядається як багатокomпонентна система, що включає фізичний, соматичний, психічний, соціальний та духовний виміри. Фізичне здоров'я характеризується нормальним функціонуванням організму, соматичне – біологічними ресурсами та життєздатністю, соціальне – якістю взаємодії з суспільством, а духовне – спрямованістю особистості на саморозвиток і самовдосконалення [30]. Психічне здоров'я у цій структурі виконує інтегративну функцію, забезпечуючи узгодженість внутрішніх процесів і регуляцію поведінки відповідно до умов середовища.

У наукових дослідженнях також підкреслюється, що психічне здоров'я пов'язане з емоційним благополуччям, здатністю до саморегуляції, стресостійкістю та адекватною оцінкою власного стану. Важливою характеристикою є усвідомлення власної ідентичності, критичність мислення, здатність до планування та корекції поведінки залежно від життєвих обставин. Сукупність цих показників дозволяє оцінювати рівень психічного функціонування особистості та її адаптаційні можливості [3].

Окремо варто зазначити, що у сучасній психології розрізняють поняття психічного та психологічного здоров'я. Психічне здоров'я переважно пов'язують із загальним функціонуванням психіки, її нормальним розвитком і відсутністю патологічних проявів, тоді як психологічне здоров'я розглядається

як більш глибокий рівень внутрішньої узгодженості особистості, її автентичності та гармонійного існування у світі. Таким чином, психічне здоров'я виступає ширшим поняттям, що охоплює як індивідуально-психологічні, так і соціально зумовлені аспекти життєдіяльності людини [20].

Сучасні підходи до розуміння психічного здоров'я значною мірою ґрунтуються на уявленні про його багаторівневий та динамічний характер. У межах цієї концепції психічне благополуччя розглядається не лише як відсутність порушень, а як інтегрований результат особистісного розвитку, що включає формування смислових орієнтацій, усвідомлення життєвих цілей, побудову індивідуальних стратегій поведінки та характер взаємодії з іншими людьми. Що підкреслює, що високий рівень психічного здоров'я пов'язаний із гармонійним розвитком особистості та її здатністю до самовизначення і самореалізації.

У працях О. Василевської наголошується, що психічне здоров'я є однією з ключових характеристик особистості, яка відображає взаємозв'язок внутрішнього світу людини з різноманітним соціальним середовищем [2]. Основним критерієм його сформованості визначається внутрішня цілісність особистісної структури, прагнення до самореалізації та здатність до гармонійної взаємодії із соціумом. Саме ці показники дозволяють оцінювати рівень узгодженості психічних процесів та ефективність функціонування особистості в різних життєвих умовах.

У працях С. Рубінштейна психічне функціонування особистості розглядається у тісному взаємозв'язку з діяльністю, активністю та взаємодією із середовищем [24]. У межах такого підходу важливого значення набувають здатність до саморегуляції, усвідомленого контролю поведінки, адаптації до життєвих умов та збереження внутрішньої цілісності особистості.

Важливим аспектом є також те, що поняття психічного здоров'я формується не лише в межах медичних чи психологічних критеріїв, а й під впливом соціокультурних норм і цінностей. Таким чином, рівень психічного благополуччя значною мірою залежить від системи суспільних відносин,

культурного контексту та прийнятих у суспільстві уявлень про норму поведінки та функціонування особистості [15].

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділяють критеріям психічного здоров'я, визначеним у підходах Всесвітньої організації охорони здоров'я. До них відносять усвідомлення власної ідентичності, стабільність переживань у типових ситуаціях, критичність до власної поведінки та її результатів, адекватність емоційних реакцій зовнішнім обставинам, здатність до саморегуляції відповідно до соціальних норм, а також гнучкість поведінки залежно від життєвих умов. Сукупність цих характеристик відображає здатність особистості підтримувати психічну рівновагу та ефективно функціонувати в мінливому середовищі [1].

У межах сучасних досліджень також підкреслюємо роль психічного здоров'я в умовах підвищеного стресового навантаження. Зокрема, О. Чабан акцентує увагу на тому, що стресові та дистресові переживання в умовах війни мають особливо руйнівний характер для психіки людини, оскільки поєднують одразу кілька травматичних факторів. Серед них виділяються раптовість і непередбачуваність подій, масштабні зміни у способі життя великої кількості людей, втрата близьких, руйнування життєвих планів, дефіцит відчуття безпеки, а також постійна емоційна напруга, що коливається між страхом і тривогою [18].

Такі умови можуть супроводжуватися формуванням хронічного стресу, який, у свою чергу, проявляється не лише на психологічному, а й на фізіологічному рівні. Серед можливих наслідків відзначаються порушення сну, зміни харчової поведінки, підвищена чутливість до болю, соматичні скарги, а також зміни у зовнішньому вигляді та загальному самопочутті. Це підтверджує тісний взаємозв'язок між психічним станом та загальним функціонуванням організму.

Важливим чинником підтримки психічного здоров'я є розвиток механізмів саморегуляції, самоконтролю та психогігієни. У психологічній літературі підкреслюється, що психіка людини має властивості саморегульованої системи, здатної до підтримання власного функціонування. Ефективна саморегуляція

виступає однією з ключових умов збереження психічної рівноваги, оскільки забезпечує свідоме управління поведінкою, емоційними реакціями та когнітивними процесами. Саме здатність до внутрішньої регуляції дозволяє особистості адаптуватися до змінних умов середовища та підтримувати оптимальний рівень психічного благополуччя [34].

У сучасних наукових дослідженнях психічне здоров'я часто розглядають крізь призму адаптаційних можливостей особистості, зокрема здатності ефективно реагувати на стресові ситуації та відновлювати внутрішню рівновагу після психоемоційних навантажень. У цьому контексті важливим є поняття психологічної стійкості (резиліентності), яке трактується як здатність особистості зберігати або швидко відновлювати функціонування після впливу стресових факторів. Дослідники зазначають, що саме рівень резиліентності значною мірою визначає індивідуальні відмінності у переживанні складних життєвих ситуацій та їхніх наслідків для психічного здоров'я [6].

Особливої уваги в межах проблематики психічного здоров'я заслуговує питання стресу як одного з ключових чинників, що впливає на психоемоційний стан особистості. У науковій літературі стрес розглядається як неспецифічна реакція організму на будь-які вимоги зовнішнього середовища, що порушують його рівновагу. У випадку тривалого або інтенсивного впливу стресових факторів може формуватися стан хронічного стресу, який супроводжується виснаженням адаптаційних ресурсів та підвищенням ризику розвитку психоемоційних порушень [13].

Для студентської молоді проблема стресу є особливо актуальною, оскільки навчальна діяльність поєднується з необхідністю швидкої адаптації до нових умов, високими вимогами до академічної успішності, значним обсягом інформаційного навантаження та соціальною конкуренцією. У дослідженнях з психології освіти наголошується, що саме період навчання у закладі вищої освіти є одним із найбільш чутливих етапів щодо формування психоемоційних розладів, підвищеної тривожності та емоційного виснаження [8].

Окремим аспектом проблеми психічного здоров'я студентів є явище

емоційного вигорання, яке проявляється у зниженні мотивації до навчальної діяльності, емоційній втомі, відчутті перевантаження та зниженні ефективності виконання завдань. У психологічних дослідженнях зазначається, що вигорання формується поступово внаслідок тривалого впливу стресових факторів і недостатності ресурсів для відновлення психічного стану. Це явище безпосередньо пов'язане з рівнем психічного здоров'я та загальним психологічним благополуччям особистості [19].

Важливо враховувати також роль способу життя як одного з чинників, що впливає на психічний стан людини. Сучасні дослідження підкреслюють, що недостатня рухова активність, порушення режиму сну, надмірне використання цифрових технологій та низький рівень фізичної активності можуть опосередковано впливати на зниження рівня психічного благополуччя. Водночас здорові поведінкові практики, зокрема регулярна фізична активність, розглядаються як один із ресурсних механізмів підтримки емоційної стабільності та зниження рівня стресу [29].

Важливо вивчати вплив сучасних соціальних умов на психічне здоров'я студентської молоді, зокрема воєнного стану та поширення дистанційних форм навчання. Ці чинники формують специфічне психоемоційне середовище, у якому значно зростає інтенсивність стресових навантажень, знижується передбачуваність повсякденного життя та ускладнюється процес психологічної адаптації [33].

В умовах війни психічне здоров'я особистості зазнає впливу комплексу додаткових травматичних факторів, серед яких – відчуття загрози безпеці, інформаційна перевантаженість негативним контентом, порушення звичного життєвого укладу та невизначеність майбутнього. Усе це створює передумови для формування хронічного стресу, який виснажує адаптаційні ресурси психіки та підвищує ризик емоційної дестабілізації [33].

За умов тривалого перебування в ситуаціях невизначеності у студентській молоді може зростати ризик виникнення фрустраційних станів. Фрустрація розглядаємо як психічний стан, що виникає в ситуації блокування значущих

потреб або неможливості досягнення поставлених цілей. Для студентської молоді такими фруструючими чинниками можуть виступати переривання освітнього процесу, складнощі з організацією навчальної діяльності, обмеження соціальної взаємодії, а також зниження відчуття контролю над власним життям [18].

Дистанційна форма навчання, яка стала поширеною в сучасних умовах, також має значний вплив на психоемоційний стан студентів. З одного боку, вона забезпечує безперервність освітнього процесу, проте з іншого – може супроводжуватися зниженням рівня живого соціального контакту, підвищенням навчальної ізоляції та зростанням когнітивного навантаження через самостійну організацію навчальної діяльності. Це, у свою чергу, може посилювати відчуття втоми, зниження мотивації та емоційного виснаження [26].

Додатковим аспектом є інформаційне перевантаження, яке характерне для сучасного студентського середовища. Постійний потік новин, зокрема тривожного змісту, може сприяти підвищенню рівня тривожності та формуванню стану емоційної нестабільності. У поєднанні з академічними вимогами це створює умови для накопичення психічної напруги та можливого зниження загального рівня психічного благополуччя [19; 26].

Підсумовуючи викладене, можна зазначити, що психічне здоров'я у сучасному розумінні не є статичним станом чи лише відсутністю порушень, а відображає те, як людина справляється з життєвими навантаженнями, зберігає внутрішню рівновагу та будує взаємодію з оточенням. Воно формується під впливом поєднання внутрішніх психологічних ресурсів і зовнішніх умов, які можуть як підтримувати, так і ускладнювати ментальне благополуччя.

1.2. Фізична активність як психофізіологічне явище та її роль у житті молоді

У сучасних умовах розвитку суспільства питання збереження та зміцнення здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Одним із найважливіших

чинників, що впливають на фізичний та психічний стан особистості, є фізична активність. Незважаючи на стрімкий розвиток інформаційних технологій, автоматизацію багатьох сфер життя та зростання рівня комфорту, сучасна молодь дедалі частіше стикається з проблемою недостатньої рухової активності. Малорухомий спосіб життя, тривале перебування за комп'ютером, дистанційне навчання та зростання часу, проведеного в цифровому середовищі, призводять до зниження загального рівня фізичної активності, що негативно позначається як на фізичному, так і на психічному здоров'ї молодих людей [55].

У науковій літературі фізична активність розглядається як будь-який рух тіла, що здійснюється за допомогою скелетних м'язів та супроводжується витратами енергії понад рівень основного обміну. Водночас фізична активність охоплює широкий спектр дій людини: від побутової та навчальної діяльності до занять фізичною культурою, спортом, активного відпочинку та рекреаційної діяльності. На думку дослідників, фізична активність є не лише засобом підтримання фізичної форми, але й важливим механізмом забезпечення повноцінного функціонування організму, профілактики захворювань та підтримки психоемоційної рівноваги особистості [58].

Варто зазначити, що в наукових джерелах поняття «фізична активність» часто співвідноситься з поняттями «рухова активність», «фізична культура» та «спорт». Однак між ними існують певні відмінності. Рухова активність є ширшим поняттям і охоплює всі рухи людини в процесі її життєдіяльності. Фізична активність переважно пов'язується з цілеспрямованою діяльністю, яка сприяє зміцненню здоров'я та підтриманню належного функціонального стану організму. Фізична культура виступає складовою загальної культури суспільства та особистості, тоді як спорт є специфічною формою фізичної активності, що передбачає змагальну діяльність та досягнення певних результатів [15].

Всесвітня організація охорони здоров'я наголошує на тому, що регулярна фізична активність є одним із найефективніших способів профілактики неінфекційних захворювань та підтримки психічного благополуччя. Відповідно до сучасних рекомендацій ВООЗ, молодим людям віком від 18 до 24 років

рекомендовано приділяти щонайменше 150–300 хвилин помірної фізичної активності або 75–150 хвилин інтенсивної фізичної активності на тиждень [1].

Фізична активність має складну психофізіологічну природу та здійснює багаторівневий вплив на організм людини. Під час виконання фізичних вправ активізуються практично всі функціональні системи організму, зокрема серцево-судинна, дихальна, нервова та ендокринна системи. Регулярне фізичне навантаження сприяє покращенню кровообігу, забезпечує ефективніше постачання кисню та поживних речовин до тканин організму, стимулює обмінні процеси та підвищує адаптаційні можливості людини [13].

Особливого значення фізична активність набуває у контексті функціонування нервової системи. Сучасні дослідження свідчать, що фізичні вправи позитивно впливають на діяльність головного мозку, стимулюють нейропластичність та сприяють утворенню нових нейронних зв'язків [49].

Одним із ключових механізмів позитивного впливу фізичної активності є зміни у роботі нейромедіаторних систем, що безпосередньо пов'язано з регуляцією емоційного стану людини [51]. Збільшення концентрації серотоніну та дофаміну сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню позитивного емоційного фону.

У сучасній психологічній та нейрофізіологічній науці фізична активність розглядається як важливий ресурс оптимізації психічних процесів та емоційного благополуччя особистості [52]. Особливе значення ці процеси мають для студентської молоді, навчальна діяльність якої пов'язана з високим інтелектуальним навантаженням та стресом. Регулярна рухова активність сприяє підвищенню когнітивної ефективності та підтримці розумової працездатності [29].

Окрім когнітивної сфери, фізична активність суттєво впливає на емоційний стан особистості. У сучасній психології накопичено значну кількість емпіричних даних, які підтверджують позитивний вплив регулярних фізичних вправ на рівень емоційного благополуччя. Під час фізичних навантажень відбувається активація систем винагороди головного мозку, що

супроводжується підвищенням рівня позитивних емоцій та зниженням інтенсивності негативних переживань. Саме тому після фізичних вправ люди часто відзначають покращення настрою, зменшення внутрішньої напруги та підвищення відчуття задоволеності власним життям [17].

Наукові дослідження також свідчать про те, що фізична активність є ефективним засобом профілактики та зниження проявів тривожності й депресивних станів. Регулярні заняття спортом або іншими видами рухової активності сприяють нормалізації роботи нервової системи, зниженню рівня кортизолу та інших гормонів стресу, а також покращенню функціонування механізмів емоційної регуляції. Унаслідок цього особистість легше справляється зі стресовими ситуаціями та демонструє вищий рівень психологічної адаптації [21].

Важливим аспектом впливу фізичної активності на психіку є її роль у формуванні стресостійкості. У сучасних умовах молоді люди часто стикаються з різноманітними стресогенними чинниками, серед яких навчальне навантаження, соціальна невизначеність, професійне самовизначення, економічні труднощі та наслідки воєнних подій. Тривалий вплив стресу може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів організму та негативно позначатися на психічному здоров'ї. У цьому контексті фізична активність виступає своєрідним механізмом природної психофізіологічної адаптації [18].

Під час виконання фізичних вправ організм людини переживає контрольоване фізіологічне навантаження, що сприяє тренуванню адаптаційних механізмів. У результаті підвищується здатність організму ефективніше реагувати на різноманітні стресові впливи. Регулярна фізична активність допомагає формувати навички саморегуляції, покращує контроль над емоційними реакціями та сприяє розвитку психологічної стійкості. Саме тому фізичні вправи часто розглядаються як один із доступних і природних способів підтримання психічного здоров'я в умовах підвищеного стресу [21].

Окремої уваги заслуговує вплив фізичної активності на якість сну. У наукових дослідженнях встановлено, що недостатня рухова активність нерідко

супроводжується порушеннями сну, труднощами засинання, поверхневим сном та відчуттям втоми після пробудження. Натомість регулярні фізичні навантаження сприяють нормалізації циркадних ритмів, покращенню якості нічного відпочинку та відновленню психофізіологічних ресурсів організму. Враховуючи те, що сон є одним із базових чинників психічного здоров'я, позитивний вплив фізичної активності на його якість має особливе значення для студентської молоді, яка часто стикається з порушеннями режиму дня та хронічним недосипанням [17].

Крім індивідуально-психологічних ефектів, фізична активність виконує важливу соціальну функцію. Участь у спортивних секціях, групових тренуваннях, командних іграх та інших формах спільної рухової діяльності сприяє розвитку соціальних навичок, формуванню міжособистісних зв'язків та відчуття приналежності до певної групи. Соціальна підтримка, яка виникає під час таких взаємодій, виступає додатковим ресурсом психічного благополуччя та допомагає молоді ефективніше долати життєві труднощі [20].

Таким чином, фізична активність здійснює комплексний вплив на психічне функціонування особистості. Вона сприяє покращенню когнітивних процесів, позитивно впливає на емоційний стан, підвищує стресостійкість, покращує якість сну та створює умови для розвитку соціальних зв'язків. Сукупність зазначених ефектів дозволяє розглядати фізичну активність як важливий ресурс підтримки психічного здоров'я та гармонійного розвитку молоді [17].

Важливість фізичної активності особливо актуалізується у студентському віці, який є одним із найбільш відповідальних і водночас складних періодів розвитку особистості. Саме в цей час відбувається професійне самовизначення, формування життєвих цінностей, розвиток самостійності та відповідальності, а також становлення системи поведінкових звичок, які можуть зберігатися протягом усього подальшого життя. Разом із позитивними можливостями студентський період характеризується значним психоемоційним навантаженням, необхідністю адаптації до нових умов навчання, зміною соціального середовища та високими вимогами до навчальної діяльності [20].

Навчання у закладі вищої освіти супроводжується необхідністю систематичного опрацювання великих обсягів інформації, підготовкою до практичних занять, заліків та екзаменів, виконанням наукових і творчих завдань. Такі умови нерідко призводять до перевтоми, хронічного стресу, емоційного виснаження та погіршення загального самопочуття студентів. У зв'язку з цим особливої ваги набувають фактори, які здатні підтримувати адаптаційні ресурси організму та сприяти збереженню психічного здоров'я. Одним із таких факторів виступає фізична активність [20].

Сучасні дослідження демонструють, що регулярна рухова активність студентів сприяє підвищенню рівня працездатності, покращенню концентрації уваги, оптимізації процесів запам'ятовування та зниженню негативного впливу навчального стресу. Фізичні вправи допомагають переключити увагу з інтелектуальної діяльності, забезпечують емоційне розвантаження та сприяють відновленню функціональних резервів організму. Завдяки цьому фізична активність розглядається не лише як засіб підтримки фізичного здоров'я, але і як ефективний механізм профілактики психоемоційного виснаження студентської молоді [17].

Водночас результати багатьох досліджень свідчать про поступове зниження рівня рухової активності серед молоді. Однією з головних причин цього явища є зміна способу життя сучасної людини. Широке використання комп'ютерних технологій, мобільних пристроїв та мережі Інтернет значною мірою змінило структуру повсякденної діяльності студентів. Більшість навчальних завдань виконується за допомогою комп'ютера, значна частина дозвілля також проходить у цифровому середовищі. Унаслідок цього збільшується тривалість сидячої поведінки та зменшується кількість часу, який молодь витрачає на рухову активність [17].

Додатковим чинником, що вплинув на рівень фізичної активності студентів, стало поширення дистанційних форм навчання. Пандемія COVID-19 суттєво трансформувала освітній процес та сприяла подальшому зростанню малорухомого способу життя серед молоді. Навчання в онлайн-форматі значно

скоротило кількість щоденних переміщень, зменшило обсяги побутової рухової активності та обмежило можливості участі у спортивних заходах. Хоча після завершення карантинних обмежень більшість закладів освіти повернулися до очного або змішаного формату навчання, наслідки тривалого перебування в умовах обмеженої рухової активності продовжують позначатися на способі життя студентів [25; 26].

Для української молоді проблема недостатньої фізичної активності ускладнюється також наслідками повномасштабної війни. Воєнні події супроводжуються постійним психоемоційним напруженням, почуттям невизначеності, тривогою за власне майбутнє та безпеку близьких людей. Багато студентів змушені поєднувати навчання з роботою, волонтерською діяльністю або адаптацією до нових умов проживання. Усе це нерідко призводить до зменшення часу, який може бути присвячений фізичній активності. Водночас саме в умовах підвищеного стресу рухова активність може виконувати функцію важливого ресурсу психологічної підтримки та саморегуляції [18; 31; 33].

У науковій літературі для позначення недостатнього рівня рухової активності використовується поняття «гіподинамія». Гіподинамія розглядається як стан, що виникає внаслідок обмеження рухової діяльності та супроводжується комплексом негативних фізіологічних і психологічних змін [13; 41]. Наслідками гіподинамії можуть бути зниження фізичної працездатності, погіршення функціонування серцево-судинної та дихальної систем, порушення обміну речовин, збільшення ризику розвитку хронічних захворювань, а також негативні зміни психоемоційного стану особистості [13; 14]. Особливу занепокоєність викликає той факт, що недостатня фізична активність пов'язана не лише з фізичними порушеннями, але й із погіршенням психічного здоров'я. Дослідження демонструють, що малорухомий спосіб життя асоціюється з вищими показниками тривожності, депресивних переживань, емоційної нестабільності та суб'єктивного незадоволення життям [38; 54]. Крім того, низький рівень рухової активності часто супроводжується зниженням самооцінки, погіршенням якості сну та зменшенням соціальної активності

молодих людей [14; 51].

На противагу цьому систематичні заняття фізичними вправами створюють умови для гармонійного розвитку особистості та підтримки її психічного благополуччя. Регулярна фізична активність сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я, розвитку самодисципліни, впевненості у власних силах та позитивного ставлення до себе [39; 52].

Досягнення навіть незначних спортивних цілей здатне підвищувати рівень самоєфективності та формувати відчуття контролю над власним життям, що є важливими складовими психологічного благополуччя [24; 52]. Отже, фізична активність є важливим психофізіологічним ресурсом розвитку та підтримки здоров'я студентської молоді. Вона забезпечує не лише належне функціонування організму, але й позитивно впливає на когнітивні процеси, емоційний стан, адаптаційні можливості та якість життя особистості.

В умовах сучасних соціальних викликів, пов'язаних із цифровізацією суспільства, високим рівнем навчального навантаження та наслідками воєнних подій, значення фізичної активності як чинника збереження психічного здоров'я студентів суттєво зростає [33; 47].

Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати фізичну активність не лише як засіб підтримки фізичного здоров'я, але і як важливий психофізіологічний ресурс особистості. Узагальнення наукових джерел свідчить про те, що регулярна рухова активність позитивно впливає на функціонування нервової системи, когнітивні процеси, емоційний стан та адаптаційні можливості людини.

Особливого значення фізична активність набуває у студентському віці, коли особистість стикається з високим рівнем навчального навантаження, необхідністю професійного самовизначення та впливом численних стресогенних факторів [27; 29]. Аналіз сучасних досліджень показує, що недостатній рівень рухової активності є однією з поширених проблем студентської молоді. Малорухомий спосіб життя, значна кількість часу, проведеного в цифровому середовищі, дистанційне навчання та складні соціальні умови можуть сприяти

зниженню фізичної активності та, відповідно, негативно впливати на психоемоційний стан студентів [32; 37].

Водночас фізична активність розглядається науковцями як доступний та ефективний засіб профілактики психоемоційного виснаження, підвищення стресостійкості та підтримки психологічного благополуччя [52].

На нашу думку, особливо актуальним є дослідження ролі фізичної активності в умовах сучасних суспільних викликів, з якими стикається українська студентська молодь. Зростання рівня тривоги, невизначеності та психоемоційного напруження актуалізує пошук ресурсів, які сприяють збереженню психічного здоров'я студентів [18; 33]. Саме тому доцільним є подальше вивчення взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та показниками психічного здоров'я студентської молоді, що і становить предмет даного дослідження.

Отже, результати аналізу наукової літератури дають підстави припускати, що фізична активність може виступати одним із важливих чинників підтримки психічного здоров'я студентів, що обумовлює необхідність більш детального розгляду особливостей її впливу на психічне здоров'я студентської молоді.

1.3. Механізми впливу рухової активності на психоемоційний стан особистості

Одним із найбільш досліджених напрямів сучасної психології та нейронаук є вивчення нейрофізіологічних механізмів впливу фізичної активності на психоемоційний стан людини. Сучасні наукові дані свідчать про те, що регулярна рухова активність спричиняє численні зміни у функціонуванні центральної нервової системи, які безпосередньо пов'язані з емоційним благополуччям, стресостійкістю, когнітивними процесами та загальним психічним здоров'ям особистості. Завдяки цьому фізична активність розглядається не лише як засіб підтримки фізичного здоров'я, але й як важливий інструмент профілактики психоемоційних порушень та покращення якості

життя [38; 49; 52].

Центральна нервова система є основним регулятором психічної діяльності людини. Вона забезпечує сприймання інформації із зовнішнього середовища, її обробку, формування поведінкових реакцій та регуляцію емоційного стану. Під час фізичної активності відбувається активація багатьох структур головного мозку, що сприяє покращенню його функціонування. Зокрема, фізичні навантаження стимулюють кровообіг та підвищують рівень насичення мозку киснем, що забезпечує ефективніше функціонування нервових клітин та підтримання оптимальної мозкової активності. Регулярні фізичні вправи сприяють покращенню міжнейронних зв'язків, підвищують швидкість передачі нервових імпульсів та створюють умови для більш ефективного функціонування когнітивних процесів [13; 41].

Одним із найвідоміших механізмів позитивного впливу фізичної активності на психоемоційний стан є стимуляція вироблення ендорфінів. Ендорфіни являють собою групу нейропептидів, які синтезуються в центральній нервовій системі та виконують функцію природних знеболювальних речовин. Їх дія пов'язана зі зменшенням відчуття болю, зниженням емоційної напруги та формуванням позитивних емоційних переживань. Саме підвищення концентрації ендорфінів пояснює феномен так званої «ейфорії бігуна», коли після тривалих фізичних навантажень людина відчуває покращення настрою, внутрішню легкість та задоволення. Дослідники зазначають, що систематичне підвищення рівня ендорфінів може сприяти зниженню проявів тривожності та депресивних симптомів, а також підвищенню загального рівня психологічного благополуччя [46; 52].

Важливу роль у регуляції психоемоційного стану відіграє серотонінова система головного мозку. Серотонін є одним із ключових нейромедіаторів, який бере участь у регуляції настрою, сну, апетиту та емоційної стабільності. Недостатній рівень серотоніну часто пов'язують із розвитком депресивних станів, підвищеною тривожністю та емоційною нестабільністю. Фізична активність сприяє активізації серотонінергічної системи, внаслідок чого

підвищується концентрація серотоніну в структурах головного мозку. Це позитивно впливає на емоційне самопочуття людини, сприяє формуванню відчуття спокою, знижує рівень внутрішньої напруги та покращує здатність до емоційної саморегуляції [49; 51].

Не менш важливим є вплив фізичної активності на дофамінову систему мозку. Дофамін бере участь у функціонуванні системи винагороди та мотивації, відповідає за переживання задоволення, формування цілеспрямованої поведінки та підтримання активності людини. Під час фізичних навантажень відбувається стимуляція дофамінергічних структур головного мозку, що супроводжується виникненням позитивних емоцій та підвищенням мотивації. Регулярна фізична активність сприяє підтриманню оптимального функціонування дофамінової системи, що позитивно впливає на емоційний фон, рівень енергії та здатність до досягнення поставлених цілей [49; 53].

Окремої уваги заслуговує вплив фізичної активності на функціонування системи стресової відповіді організму. У ситуаціях психоемоційного напруження активується гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова система, що супроводжується підвищенням виробленням кортизолу. Кортизол є основним гормоном стресу, який допомагає організму адаптуватися до складних умов середовища. Водночас його тривале підвищення може негативно впливати на психічне здоров'я, спричиняючи підвищену тривожність, емоційну нестабільність, порушення сну та виснаження адаптаційних ресурсів організму. Наукові дослідження свідчать, що регулярні фізичні навантаження сприяють нормалізації роботи системи стресової відповіді та зниженню рівня кортизолу. У результаті підвищується стресостійкість особистості, покращується емоційна регуляція та зменшується ризик розвитку психоемоційних порушень [18; 58].

Сучасні нейронаукові дослідження також підтверджують позитивний вплив фізичної активності на процеси нейропластичності головного мозку. Нейропластичність розглядається як здатність нервової системи змінювати власну структуру та функціонування під впливом життєвого досвіду. Саме завдяки нейропластичності людина може навчатися, засвоювати нову

інформацію, адаптуватися до змінних умов середовища та відновлюватися після несприятливих впливів. Регулярна фізична активність стимулює утворення нових нейронних зв'язків та сприяє покращенню функціональної взаємодії між різними структурами головного мозку. Це позитивно позначається не лише на когнітивних процесах, але й на емоційній стійкості особистості [49; 53].

Одним із провідних біологічних механізмів, що забезпечують процеси нейропластичності, є мозковий нейротрофічний фактор (Brain-Derived Neurotrophic Factor, BDNF). Ця білкова речовина бере участь у рості, розвитку та виживанні нейронів, а також сприяє формуванню нових нервових зв'язків. У науковій літературі BDNF часто називають «добрином для мозку», оскільки його підвищення створює сприятливі умови для ефективного функціонування нервової системи. Дослідження свідчать, що фізичні вправи є одним із найефективніших природних стимуляторів синтезу BDNF. Підвищення його рівня пов'язане з покращенням пам'яті, уваги, швидкості мислення та здатності до навчання. Крім того, достатня концентрація BDNF асоціюється зі зниженням ризику розвитку депресивних станів та інших психоемоційних порушень [49; 52; 53].

Таким чином, нейрофізіологічні механізми впливу фізичної активності на психоемоційний стан особистості є складними та багаторівневими. Регулярна рухова активність сприяє покращенню функціонування центральної нервової системи, стимулює вироблення ендорфінів, серотоніну та дофаміну, нормалізує рівень кортизолу, активізує процеси нейропластичності та підвищує синтез BDNF. Сукупність зазначених змін забезпечує позитивний вплив фізичної активності на емоційне благополуччя, когнітивне функціонування та психічне здоров'я особистості загалом [38].

Поряд із нейрофізіологічними механізмами важливу роль у впливі фізичної активності на психоемоційний стан особистості відіграють психологічні механізми. Вони пов'язані зі змінами у самосприйнятті людини, її ставленні до власних можливостей, формуванні позитивної Я-концепції та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Наукові дослідження свідчать, що

регулярна рухова активність здатна впливати не лише на фізичне самопочуття, але й на систему переконань людини щодо самої себе, сприяючи формуванню більш адаптивного способу мислення та позитивного емоційного фону [51; 52].

Одним із ключових психологічних механізмів є формування відчуття контролю над власним життям. Відчуття контролю розглядається психологами як важлива складова психологічного благополуччя та психічного здоров'я особистості. Згідно з положеннями теорії локусу контролю Дж. Роттера, люди, які сприймають себе активними суб'єктами власного життя та вірять у здатність впливати на події, демонструють вищий рівень психологічної адаптації та стійкості до стресу.

Фізична активність створює умови для переживання особистістю досвіду успішного контролю над власними діями та результатами. Планування тренувань, досягнення поставлених цілей, спостереження за власним прогресом сприяють розвитку переконання, що людина здатна впливати на власний стан і досягати бажаних результатів завдяки власним зусиллям. У результаті формується внутрішній локус контролю, який є важливим чинником психологічного благополуччя [37; 55].

Важливим наслідком систематичної рухової активності є також підвищення самооцінки. Самооцінка є центральним компонентом самосвідомості особистості та відображає систему уявлень людини про власну цінність, значущість та компетентність. Відомий американський психолог М. Розенберг підкреслював, що висока самооцінка пов'язана з психологічною стабільністю, емоційним благополуччям та успішною соціальною адаптацією. Дослідження демонструють, що фізична активність позитивно впливає на самооцінку через усвідомлення особистих досягнень, покращення фізичної форми та формування відчуття компетентності [39; 52].

Значну увагу у сучасній психології приділяють поняттю самоефективності, запропонованому А. Бандурою. Самоефективність визначається як переконання людини у власній здатності успішно виконувати певні дії та досягати поставлених цілей. На думку дослідника, саме рівень

самоефективності значною мірою визначає мотивацію, наполегливість та готовність долати труднощі. Фізична активність створює сприятливі умови для розвитку цього особистісного ресурсу. Кожне успішне виконання вправи, досягнення спортивного результату чи подолання фізичного навантаження виступає джерелом позитивного досвіду, який зміцнює віру людини у власні можливості. У результаті підвищується впевненість у здатності справлятися не лише з фізичними, але й з іншими життєвими викликами [37; 55].

Окреме місце серед психологічних механізмів займає покращення образу власного тіла. У сучасному суспільстві зовнішність є важливим елементом самосприйняття, особливо у молодому віці. Образ тіла розглядається як система уявлень, почуттів та оцінок людини щодо власного фізичного вигляду. За даними досліджень, позитивне сприйняття власного тіла пов'язане з вищим рівнем психологічного благополуччя, меншою тривожністю та більшою задоволеністю життям [46; 52].

Особливо актуальним питання образу тіла є для студентської молоді, яка перебуває на етапі активного особистісного становлення та є чутливою до соціальних стандартів зовнішності. У цьому контексті фізична активність може виступати засобом формування більш позитивного та приймаючого ставлення до себе, що позитивно позначається на емоційному стані та рівні психологічного комфорту [39; 51].

Тісно пов'язаним із самооцінкою та самоефективністю є зростання впевненості в собі. Впевненість у собі розглядається як важливий компонент психологічної стійкості особистості та її здатності ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем. Науковці зазначають, що фізична активність сприяє розвитку впевненості через накопичення досвіду успішного подолання труднощів та досягнення поставлених цілей. Регулярні заняття спортом або іншими видами рухової активності дозволяють людині поступово розширювати межі власних можливостей, що формує відчуття компетентності та внутрішньої сили [39].

У дослідженнях українських науковців також наголошується на тому, що

фізична активність виступає важливим ресурсом особистісного розвитку молоді. Л. М. Карамушка та її колеги підкреслюють значення внутрішніх психологічних ресурсів для підтримки психічного здоров'я особистості в умовах сучасних соціальних викликів [10; 12]. Формування позитивного ставлення до себе, розвиток впевненості у власних можливостях та відчуття особистої компетентності розглядаються як важливі складові психологічного благополуччя та адаптації молоді людини до складних життєвих обставин [7; 50].

Таким чином, психологічні механізми впливу фізичної активності на психоемоційний стан особистості реалізуються через формування відчуття контролю над власним життям, підвищення самооцінки, розвиток самоефективності, покращення образу власного тіла та зміцнення впевненості в собі [24; 29]. Сукупність цих змін сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя, покращенню адаптаційних можливостей та підтримці психічного здоров'я особистості [9; 55].

Важливе місце серед механізмів впливу фізичної активності на психоемоційний стан особистості посідають емоційно-регуляційні механізми, пов'язані зі здатністю знижувати інтенсивність негативних переживань та підвищувати стійкість до стресових впливів [51; 60].

Одним із найбільш досліджених ефектів фізичної активності є її здатність знижувати рівень тривожності. Регулярна фізична активність сприяє зниженню як ситуативної, так і особистісної тривожності та покращенню емоційного самопочуття. Подібні результати підтверджують також міжнародні дослідження, які відзначають позитивний вплив рухової активності на психічне здоров'я молоді [37; 47].

Тісно пов'язаним із тривожністю є рівень емоційної напруги. Фізична активність виконує функцію емоційного розвантаження, сприяючи відновленню психічної рівноваги та зниженню внутрішнього напруження [46; 52].

Окремого розгляду потребує роль фізичної активності у регуляції стресу. Вона виступає природним механізмом подолання стресу та сприяє формуванню

стресостійкості особистості. Люди з вищим рівнем фізичної активності демонструють кращі показники адаптації до складних життєвих ситуацій.

Особливої актуальності набуває проблема емоційного вигорання серед студентської молоді. Фізична активність може знижувати ризик розвитку вигорання шляхом відновлення психофізіологічних ресурсів та покращення емоційного стану [19]. Вона сприяє емоційному відновленню, підвищенню життєвої енергії та формуванню позитивних емоційних переживань [22].

Важливим результатом систематичної фізичної активності є підвищення психологічної стійкості особистості. У психології психологічна стійкість розглядається як здатність людини зберігати ефективне функціонування та психічне благополуччя в умовах труднощів, невизначеності та стресових подій. На думку А. Мастен, психологічна стійкість формується як результат взаємодії особистісних ресурсів і середовищних чинників підтримки. Фізична активність у цьому контексті розглядається як один із важливих ресурсів розвитку адаптаційних можливостей особистості [55].

Дослідження С. Віндл показують, що особи, які регулярно займаються фізичною активністю, демонструють вищий рівень психологічної стійкості та краще адаптуються до складних життєвих обставин. Подібні висновки представлені й у сучасних оглядах, які підкреслюють роль фізичної активності у зміцненні психічного здоров'я та адаптації до стресу [41; 54]. Аналогічні результати отримано й у роботах українських дослідників, які наголошують на важливості особистісних ресурсів у підтримці психічного здоров'я [10; 12].

Таким чином, емоційно-регуляційні механізми впливу фізичної активності охоплюють широкий спектр психологічних процесів. Регулярна рухова активність сприяє зниженню тривожності, зменшенню емоційної напруги, ефективнішій регуляції стресу, профілактиці емоційного вигорання та розвитку психологічної стійкості [51; 58]. Сукупність цих ефектів створює сприятливі умови для підтримки психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості.

Поряд із нейрофізіологічними, психологічними та емоційно-

регуляційними механізмами важливе значення у впливі фізичної активності на психоемоційний стан особистості мають соціально-психологічні механізми. Людина як соціальна істота значною мірою залежить від якості міжособистісних взаємин і рівня соціальної підтримки [57; 55].

Одним із ключових соціально-психологічних механізмів є спілкування, яке виникає у процесі спільної фізичної активності. Заняття спортом та групові форми рухової активності створюють умови для міжособистісної взаємодії, формування нових соціальних контактів і відчуття включеності в групу [23]. Як зазначає А. Маслоу, потреба у приналежності є базовою потребою особистості, задоволення якої пов'язане з психологічним благополуччям [14; 51].

Для студентської молоді можливість соціальної взаємодії через фізичну активність є особливо важливою, оскільки сприяє соціальній адаптації та зниженню відчуття самотності [29].

Тісно пов'язаним із процесом спілкування є формування почуття приналежності до групи. Відповідно до теорії соціальної ідентичності Г. Таджфела та Дж. Тернера, належність до групи забезпечує відчуття безпеки та позитивну соціальну ідентичність [37]. Участь у спортивних командах або групових заняттях сприяє формуванню цього відчуття та позитивно впливає на самооцінку [29].

Важливим чинником є також соціальна підтримка. Вона визначається як система емоційної, інформаційної та практичної допомоги, яку людина отримує від оточення. Згідно з дослідженнями, соціальна підтримка виступає буфером стресу та сприяє збереженню психічного здоров'я [60]. У процесі спільної фізичної активності людина отримує позитивний зворотний зв'язок, підтримку та схвалення, що підвищує впевненість у собі та знижує рівень тривожності [22].

Особливого значення соціальна підтримка набуває в періоди життєвих труднощів або високого психоемоційного навантаження. Для студентської молоді, яка часто стикається з навчальним стресом, невизначеністю майбутнього та необхідністю адаптації до нових умов життя, підтримка однолітків та членів спортивної спільноти може виступати важливим ресурсом психологічної

стійкості [60; 41].

Ще одним важливим соціально-психологічним механізмом є розвиток комунікативних навичок. Участь у командних видах спорту та групових формах рухової активності потребує постійної взаємодії між учасниками, що сприяє формуванню вмінь ефективної комунікації, координації дій, вирішення конфліктів та роботи в команді [23; 27]. Розвиток цих навичок підвищує соціальну компетентність особистості та сприяє її успішній адаптації в різних життєвих контекстах [55; 24].

На думку А. Бандури, соціальна взаємодія є важливим джерелом навчання та особистісного розвитку. Спостереження за поведінкою інших людей, наслідування успішних моделей та отримання соціального підкріплення сприяють формуванню ефективних соціальних навичок і підвищенню рівня самоефективності [29; 55]. Саме тому участь у колективних формах фізичної активності може виступати не лише засобом покращення фізичного стану, але й важливим чинником соціального та особистісного розвитку.

Таким чином, соціально-психологічні механізми впливу фізичної активності на психоемоційний стан особистості реалізуються через розширення можливостей для спілкування, формування почуття приналежності до групи, отримання соціальної підтримки та розвиток комунікативних навичок. Завдяки цьому фізична активність сприяє не лише зміцненню фізичного здоров'я, але й покращенню соціального функціонування, психологічного благополуччя та загальної якості життя особистості [23; 60]. Для студентської молоді зазначені механізми мають особливе значення, оскільки забезпечують додаткові ресурси соціальної адаптації та підтримки психічного здоров'я в умовах сучасних викликів [25; 29].

Отже, аналіз наукової літератури дає підстави стверджувати, що вплив фізичної активності на психоемоційний стан особистості реалізується через сукупність взаємопов'язаних нейрофізіологічних, психологічних, емоційно-регуляторних та соціально-психологічних механізмів [55; 58]. Комплексний характер цього впливу пояснюється тим, що фізична активність одночасно

охоплює різні рівні функціонування людини – від біологічних процесів у центральній нервовій системі до особливостей соціальної взаємодії [57; 41].

На нейрофізіологічному рівні фізична активність сприяє покращенню функціонування центральної нервової системи, стимулює вироблення нейромедіаторів, нормалізує діяльність системи стресової відповіді організму та активізує процеси нейропластичності [18]. Особливу роль у цьому процесі відіграє мозковий нейротрофічний фактор (BDNF), який забезпечує підтримку когнітивних функцій, адаптаційних можливостей та емоційної стабільності особистості [53].

На психологічному рівні фізична активність виступає чинником розвитку позитивної Я-концепції, підвищення самооцінки, самоефективності та впевненості у власних можливостях [24; 29]. Досягнення особистих цілей у процесі рухової діяльності сприяє формуванню відчуття контролю над власним життям та зміцненню внутрішніх ресурсів особистості [7; 55].

Не менш важливими є емоційно-регуляційні механізми, завдяки яким фізична активність сприяє зниженню тривожності, зменшенню емоційної напруги, ефективнішому подоланню стресу та профілактиці емоційного вигорання. Регулярні фізичні навантаження допомагають підтримувати емоційну рівновагу та підвищують психологічну стійкість особистості [38; 58].

Водночас фізична активність має важливе соціально-психологічне значення. Участь у спортивній та рекреаційній діяльності сприяє формуванню соціальних зв'язків, розвитку комунікативних навичок та отриманню соціальної підтримки [37]. Це позитивно впливає на соціальне функціонування особистості та сприяє зміцненню її психологічного благополуччя [22].

Отже, фізична активність є багатокomпонентним ресурсом підтримки психічного здоров'я, оскільки її позитивний вплив реалізується одночасно через біологічні, психологічні та соціальні механізми. Саме така багаторівневість дозволяє розглядати фізичну активність як один із важливих чинників збереження психічного здоров'я та психологічного благополуччя студентської молоді. Враховуючи особливості сучасного студентського середовища, яке

характеризується високим рівнем навчального навантаження, стресогенними чинниками та необхідністю постійної адаптації до соціальних змін, дослідження взаємозв'язку між фізичною активністю та психічним здоров'ям набуває особливої актуальності як у теоретичному, так і в практичному аспектах.

Висновки до розділу 1

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури дозволив розкрити сутність психічного здоров'я, особливості фізичної активності як психофізіологічного явища та визначити основні механізми її впливу на психоемоційний стан особистості. У результаті аналізу сучасних наукових підходів встановлено, що психічне здоров'я є складним багатовимірним феноменом, який охоплює не лише відсутність психічних розладів, але й стан психологічного благополуччя, емоційної рівноваги, здатності до ефективної адаптації, самореалізації та продуктивної взаємодії з навколишнім середовищем.

Сучасна психологічна наука розглядає психічне здоров'я як динамічний стан особистості, що формується під впливом біологічних, психологічних та соціальних чинників. Особливої актуальності проблема збереження психічного здоров'я набуває у студентському віці, який характеризується інтенсивними процесами особистісного розвитку, високим рівнем навчального навантаження, необхідністю професійного самовизначення та адаптації до мінливих умов соціального середовища.

У ході дослідження встановлено, що фізична активність є важливим психофізіологічним ресурсом підтримки здоров'я та гармонійного розвитку особистості. Вона охоплює різноманітні форми рухової діяльності людини та забезпечує нормальне функціонування основних систем організму. Фізична активність позитивно впливає на роботу серцево-судинної, дихальної, ендокринної та нервової систем, сприяє підвищенню адаптаційних можливостей організму та створює передумови для підтримки високого рівня працездатності. Аналіз наукових джерел свідчить про те, що в умовах сучасного суспільства

спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності молоді, що пов'язано з поширенням цифрових технологій, малорухомим способом життя, особливостями організації навчального процесу та зростанням часу, проведеного у віртуальному середовищі. Такі зміни можуть негативно впливати як на фізичне, так і на психічне здоров'я студентської молоді.

Особливу увагу було приділено аналізу механізмів впливу рухової активності на психоемоційний стан особистості. Узагальнення результатів досліджень дозволило встановити, що позитивний вплив фізичної активності реалізується через сукупність взаємопов'язаних нейрофізіологічних, психологічних, емоційно-регуляторних та соціально-психологічних механізмів. На нейрофізіологічному рівні фізична активність сприяє покращенню функціонування центральної нервової системи, активізує вироблення ендорфінів, серотоніну та дофаміну, нормалізує рівень кортизолу та стимулює процеси нейропластичності. Важливе значення має підвищення рівня мозкового нейротрофічного фактора (BDNF), який бере участь у забезпеченні когнітивних функцій та підтриманні психічного благополуччя.

На психологічному рівні фізична активність сприяє формуванню позитивної Я-концепції, розвитку самоефективності, підвищенню самооцінки та впевненості у власних можливостях. Регулярна рухова діяльність створює умови для накопичення позитивного досвіду подолання труднощів та досягнення поставлених цілей, що сприяє формуванню внутрішніх ресурсів особистості та підвищенню рівня її психологічного благополуччя. Крім того, фізична активність позитивно впливає на сприйняття власного тіла, що має особливе значення для молодих людей у період становлення особистісної ідентичності.

Важливу роль відіграють також емоційно-регуляторні механізми. Регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня тривожності, зменшенню емоційної напруги, ефективнішому подоланню стресових ситуацій та профілактиці емоційного вигорання. Завдяки цьому фізична активність виступає важливим чинником розвитку психологічної стійкості та адаптаційних можливостей особистості. Особливої актуальності ці аспекти набувають в

умовах сучасних соціальних викликів, які супроводжуються високим рівнем невизначеності та психоемоційного навантаження.

Соціально-психологічні механізми впливу фізичної активності проявляються через розширення можливостей для міжособистісної взаємодії, формування почуття приналежності до групи, отримання соціальної підтримки та розвиток комунікативних навичок. Участь у спортивних та рекреаційних заходах створює сприятливі умови для соціалізації, покращення міжособистісних відносин та зміцнення соціальних ресурсів особистості, які є важливими складовими психічного здоров'я.

Отже, результати теоретичного аналізу дають підстави стверджувати, що фізична активність є одним із важливих чинників підтримки психічного здоров'я студентської молоді. Її позитивний вплив реалізується через складну систему біологічних, психологічних та соціальних механізмів, які забезпечують підтримання емоційного благополуччя, психологічної стійкості та ефективної адаптації особистості до умов сучасного життя. Отримані теоретичні положення створюють наукове підґрунтя для проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та показниками психічного здоров'я студентів, що буде представлено в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ II

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та дизайн експерименту

Емпіричне дослідження взаємозв'язку фізичної активності та психічного здоров'я студентів є актуальним напрямом сучасних психологічних досліджень, оскільки проблема збереження психічного здоров'я молоді набуває особливого значення в умовах постійних соціальних змін, високого рівня навчального навантаження, інформаційного перенасичення та необхідності адаптації до нових життєвих викликів. Студентський вік є важливим етапом особистісного становлення, під час якого відбувається формування професійної ідентичності, життєвих цінностей, системи соціальних відносин та моделей поведінки. Саме тому фактори, які сприяють підтримці психічного здоров'я та психологічного благополуччя студентів, потребують особливої уваги з боку дослідників.

У сучасній психологічній та медико-біологічній науці фізична активність розглядається як один із важливих ресурсів підтримки психічного здоров'я особистості [23; 24]. Численні дослідження свідчать про її позитивний вплив на емоційний стан, рівень психологічного благополуччя, стресостійкість, самооцінку та адаптаційні можливості людини. Водночас серед студентської молоді спостерігається тенденція до зниження рівня рухової активності, що може негативно позначатися як на фізичному, так і на психічному здоров'ї. У зв'язку з цим актуальним є дослідження взаємозв'язку між показниками фізичної активності та психічного здоров'я студентів, а також вивчення можливостей використання фізичної активності як засобу покращення психоемоційного стану молоді.

З метою реалізації завдань дослідження було здійснено підбір психодіагностичного інструментарію, який дозволяє комплексно оцінити рівень фізичної активності та показники психічного здоров'я студентів. Вибір методик

обумовлений метою дослідження та необхідністю отримання достовірних емпіричних даних щодо досліджуваних психологічних феноменів.

Для дослідження рівня фізичної активності студентів було використано Міжнародний опитувальник фізичної активності (International Physical Activity Questionnaire — IPAQ), який є одним із найбільш поширених стандартизованих інструментів оцінювання фізичної активності населення та широко застосовується у міжнародних і вітчизняних наукових дослідженнях. Методика була розроблена міжнародною групою дослідників з метою отримання уніфікованих показників фізичної активності дорослого населення різних країн світу [25].

Опитувальник спрямований на визначення рівня фізичної активності респондентів протягом останніх семи днів та дозволяє оцінити частоту, тривалість і інтенсивність різних видів рухової діяльності. У структурі методики враховуються показники інтенсивної фізичної активності, помірної фізичної активності, ходьби та часу, проведеного в сидячому положенні. Отримані результати переводяться у спеціальні показники енергетичних витрат організму (МЕТ-хвилини на тиждень), що дозволяє кількісно оцінити рівень фізичної активності кожного респондента.

Показник інтенсивної фізичної активності характеризує фізичні навантаження, які потребують значних енергетичних витрат та супроводжуються суттєвим підвищенням частоти серцевих скорочень і дихання. До таких видів діяльності належать біг, спортивні тренування високої інтенсивності, плавання, активні спортивні ігри та інші вправи, що вимагають значних фізичних зусиль. Високі показники за цим компонентом свідчать про регулярне залучення респондента до інтенсивних фізичних навантажень.

Показник помірної фізичної активності відображає участь особистості у фізичній діяльності середньої інтенсивності. До неї належать швидка ходьба, їзда на велосипеді у звичайному темпі, танці, окремі види побутової діяльності та інші форми рухової активності, які спричиняють помірне прискорення дихання та серцебиття. Цей компонент дозволяє оцінити рівень повсякденної рухової

активності респондента.

Окремо оцінюємо показник ходьби, який характеризує кількість часу, що витрачається на пересування пішки впродовж тижня. Ходьба є найбільш доступною формою фізичної активності та відіграє важливу роль у підтримці фізичного й психічного здоров'я. Вищі показники за даним компонентом свідчать про більш активний спосіб життя та більшу рухливість особистості у повсякденній діяльності.

Також методика дозволяє визначити тривалість сидячої поведінки. Цей показник відображає кількість часу, який людина проводить сидячи під час навчання, роботи, відпочинку або використання цифрових пристроїв. Надмірна тривалість сидячої поведінки розглядається як один із факторів ризику погіршення фізичного та психічного здоров'я навіть за умови достатнього рівня фізичних навантажень.

На основі отриманих даних здійснюється розрахунок сумарного показника фізичної активності у MET-хвилинах на тиждень. Відповідно до рекомендацій IPAQ Research Committee (2005), за результатами обробки даних респонденти можуть бути віднесені до однієї з трьох категорій фізичної активності: низької, середньої або високої [26].

Низький рівень фізичної активності характеризується недостатнім обсягом рухової активності та свідчить про невідповідність рекомендованим нормам фізичного навантаження. Особи з таким рівнем активності можуть бути більш вразливими до розвитку фізичного виснаження, психоемоційної напруги та інших негативних наслідків малорухомого способу життя.

Середній рівень фізичної активності свідчить про достатній обсяг рухової активності для підтримання здоров'я та нормального функціонування організму. Такий рівень відповідає більшості сучасних рекомендацій щодо фізичної активності дорослого населення.

Високий рівень фізичної активності характеризується систематичною участю у фізичних навантаженнях значної інтенсивності та тривалості. Особи з високими показниками фізичної активності зазвичай демонструють більш

активний спосіб життя, вищий рівень рухової залученості та кращі показники фізичного функціонування.

У межах даного дослідження методика IPAQ використовується для визначення рівня фізичної активності студентів та подальшого аналізу його взаємозв'язку з показниками психічного здоров'я.

Для дослідження показників психічного здоров'я студентів було використано методику «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale, PMH-Scale) в українській адаптації Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер та К. В. Терещенко. Методика розроблена німецькими дослідниками під керівництвом Дж. Люкат і спрямована на оцінку позитивних аспектів психічного здоров'я особистості [28].

Методика дозволяє оцінити рівень психологічного благополуччя, внутрішньої гармонії, емоційної рівноваги та загального позитивного функціонування особистості. На відміну від психодіагностичних інструментів, спрямованих на виявлення психологічних труднощів або симптомів психічних розладів, PMH-Scale зосереджується на вивченні позитивних психологічних ресурсів людини та її здатності ефективно функціонувати в різних сферах життєдіяльності.

Методика містить дев'ять тверджень, які характеризують різні прояви позитивного психічного здоров'я. Зокрема, вони стосуються загальної задоволеності життям, позитивного ставлення до себе, здатності долати життєві труднощі, психологічної стійкості, внутрішньої врівноваженості, відчуття особистої компетентності, оптимістичного ставлення до майбутнього та впевненості у власних силах. Кожне твердження оцінюється респондентом за шкалою Лайкерта відповідно до ступеня його згоди із запропонованими висловлюваннями.

Позитивне ментальне здоров'я розглядається авторами методики як інтегральна характеристика особистості, що поєднує емоційне благополуччя, психологічну стійкість, позитивне самосприйняття та здатність підтримувати продуктивне функціонування навіть в умовах життєвих труднощів. Саме тому

методика дозволяє оцінити не окремі психічні стани, а загальний рівень позитивного функціонування особистості.

Інтерпретація результатів здійснюється шляхом підрахунку сумарного показника за всіма твердженнями опитувальника. Вищі показники свідчать про більш високий рівень позитивного ментального здоров'я. Такі респонденти характеризуються емоційною стабільністю, позитивним ставленням до життя, здатністю ефективно долати труднощі, вірою у власні можливості та задоволеністю собою.

Середній рівень позитивного ментального здоров'я свідчить про загалом задовільне психологічне функціонування особистості, однак окремі психологічні ресурси можуть бути недостатньо сформованими або нестійкими залежно від життєвих обставин та рівня стресового навантаження.

Низькі показники можуть вказувати на знижену життєву задоволеність, недостатню віру у власні сили, труднощі у подоланні стресових ситуацій, зниження психологічної стійкості та обмеженість внутрішніх ресурсів особистості. Водночас такі результати не свідчать про наявність психічних розладів, а відображають особливості психологічного благополуччя та рівень розвитку позитивних ресурсів особистості.

У межах даного дослідження методика PMH-Scale використовується з метою оцінки рівня позитивного ментального здоров'я студентів та подальшого аналізу його взаємозв'язку з показниками фізичної активності. Це дозволить встановити, чи пов'язаний вищий рівень рухової активності з більш високими показниками психологічного благополуччя, емоційної стійкості та позитивного функціонування особистості.

Додатково для комплексного дослідження психічного здоров'я студентів було використано методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (BBC Subjective Well-Being Scale) в адаптації Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко та О. В. Креденцер. Методика спрямована на оцінювання суб'єктивного благополуччя особистості та дозволяє визначити особливості її психологічного функціонування в різних сферах життєдіяльності [30].

Суб'єктивне благополуччя розглядається як важлива складова психічного здоров'я та відображає те, як людина оцінює власне життя, рівень задоволеності ним, особистісне функціонування та якість взаємодії з навколишнім середовищем. На відміну від методик, які зосереджені переважно на виявленні негативних психологічних станів, дана шкала дозволяє оцінити позитивні аспекти життєдіяльності особистості та її психологічні ресурси.

Методика складається з трьох взаємопов'язаних шкал, які відображають основні компоненти суб'єктивного благополуччя. *Шкала «Психологічне благополуччя»* спрямована на оцінювання внутрішнього психологічного стану особистості. Вона характеризує рівень життєвої задоволеності, емоційної врівноваженості, психологічного комфорту, позитивного ставлення до себе та власного життя. Високі показники за даною шкалою свідчать про внутрішню гармонію, оптимістичне сприйняття життєвих подій та здатність підтримувати психологічну рівновагу навіть у складних життєвих ситуаціях.

Шкала «Фізичне здоров'я та благополуччя» відображає суб'єктивне сприйняття людиною власного фізичного стану, рівня енергії та життєвої активності. Вона дозволяє оцінити, наскільки респондент задоволений своїм фізичним самопочуттям, працездатністю та можливістю повноцінно виконувати повсякденні завдання. Вищі показники свідчать про позитивне сприйняття власного здоров'я та достатній рівень життєвих ресурсів.

Шкала «Якість міжособистісних відносин» характеризує рівень задоволеності соціальними контактами та міжособистісною взаємодією. Вона відображає здатність особистості підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми, відчувати соціальну підтримку, довіру та приналежність до соціального оточення. Високі результати за цією шкалою свідчать про успішну соціальну адаптацію та задоволеність міжособистісними відносинами.

Респондентам пропонується оцінити низку тверджень за шкалою Лайкерта відповідно до ступеня їхньої відповідності власному досвіду та переживанням. Після обробки результатів визначаються показники за окремими шкалами та загальний рівень суб'єктивного благополуччя.

Високі показники суб'єктивного благополуччя свідчать про високий рівень психологічного комфорту, життєвої задоволеності, позитивне сприйняття власного фізичного стану та якісні соціальні взаємини. Середні показники характеризують достатній рівень благополуччя із можливими труднощами в окремих сферах життєдіяльності. Низькі показники можуть вказувати на зниження життєвої задоволеності, недостатній рівень психологічних ресурсів або труднощі соціальної адаптації.

Таким чином, поєднання Міжнародного опитувальника фізичної активності (IPAQ), методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-Scale) та методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» дозволяє комплексно дослідити взаємозв'язок між рівнем фізичної активності та різними аспектами психічного здоров'я студентської молоді. Використання IPAQ забезпечує можливість визначення рівня рухової активності респондентів, тоді як PMH-Scale спрямована на оцінку позитивного ментального здоров'я, психологічної стійкості та внутрішніх ресурсів особистості. Своєю чергою, методика БІБІСІ дозволяє оцінити рівень суб'єктивного благополуччя студентів, зокрема особливості їхнього психологічного функціонування, сприйняття власного фізичного стану та задоволеності міжособистісними взаєминами [29].

Комплексне використання зазначених методик дає змогу всебічно дослідити особливості психічного здоров'я студентів та проаналізувати, яким чином різний рівень фізичної активності пов'язаний із показниками позитивного ментального здоров'я, психологічного благополуччя та суб'єктивної оцінки якості життя. Отримані результати створюють наукове підґрунтя для подальшого вивчення впливу фізичної активності на психічне здоров'я студентської молоді, а також для оцінки ефективності формувального експерименту, спрямованого на підвищення рівня рухової активності та покращення психологічного благополуччя студентів.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення впливу фізичної активності на психічне здоров'я студентської молоді. Дослідження проводилося на базі Національного університету «Острозька академія». У ньому взяли участь

50 студентів віком від 18 до 23 років, з яких 15 – чоловіки та 35 – жінки. Вибірка була сформована з урахуванням добровільної згоди учасників на участь у дослідженні.

Для забезпечення зручності збору емпіричних даних усі методики було інтегровано в електронну Google-форму, що дозволило провести опитування в онлайн-форматі. Використання дистанційного способу збору інформації забезпечило доступність участі для респондентів, спростило процедуру обробки результатів та дало змогу отримати необхідні дані в короткі терміни.

Анкета містила блок загальної інформації про респондентів, який включав соціально-демографічні показники, зокрема стать, вік, курс навчання та факультет. Це дало можливість здійснити подальший аналіз отриманих результатів з урахуванням окремих характеристик вибірки та виявити можливі особливості прояву досліджуваних показників у різних групах студентів.

Для реалізації мети дослідження учасників було поділено на дві групи: експериментальну та контрольну, по 25 осіб у кожній. Формування груп здійснювалося після проведення первинного психодіагностичного обстеження. Під час розподілу враховувалися показники фізичної активності, позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя студентів з метою забезпечення максимальної однорідності груп на початку дослідження.

На першому етапі дослідження всі учасники пройшли первинне обстеження за допомогою таких методик: Міжнародного опитувальника фізичної активності (IPAQ) для визначення рівня фізичної активності; методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» для оцінювання рівня позитивного психічного здоров'я; методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» для дослідження особливостей суб'єктивного благополуччя студентів. Отримані результати дозволили визначити вихідний рівень досліджуваних показників та сформувати експериментальну і контрольну групи.

Наступним етапом стало проведення формувального експерименту, спрямованого на підвищення рівня фізичної активності студентів

експериментальної групи. Тривалість формувального впливу становила чотири тижні. Основою експериментальної програми було поступове збільшення обсягу повсякденної рухової активності шляхом додавання ходьби до звичного способу життя студентів. Вибір ходьби як основного виду фізичної активності обумовлений її доступністю, безпечністю, відсутністю потреби у спеціальному обладнанні та можливістю інтеграції у повсякденне життя більшості студентів.

Програма підвищення фізичної активності передбачала поступове збільшення кількості кроків протягом чотирьох тижнів. На першому тижні учасникам експериментальної групи рекомендувалося виконувати не менше 6000 кроків на добу. На другому тижні кількість кроків збільшувалася до 8000 на добу. На третьому тижні цільовий показник становив 10000 кроків на добу, а на четвертому тижні – не менше 12000 кроків щоденно. Поступове збільшення навантаження дозволяло уникнути фізичного перевантаження та сприяло адаптації учасників до нового рівня рухової активності.

Таблиця 2.1

Програма підвищення фізичної активності експериментальної групи

Тиждень	Цільова кількість кроків на добу	Основні рекомендації
1 тиждень	6000 кроків	Збільшення кількості піших пересувань протягом дня, короткі прогулянки після навчання, використання сходів замість ліфта
2 тиждень	8000 кроків	Регулярні прогулянки тривалістю 20–30 хвилин, часткова відмова від транспорту на коротких дистанціях

3 тиждень	10000 кроків	Щоденні прогулянки, активне пересування між навчальними корпусами, збільшення часу перебування на свіжому повітрі
4 тиждень	12000 кроків	Закріплення сформованої рухової активності, підтримання стабільного рівня щоденної ходьби та самоконтроль фізичної активності

Для виконання програми студентам рекомендувалося збільшувати кількість пішохідних пересувань у повсякденному житті: частково відмовлятися від використання транспорту на коротких дистанціях, здійснювати додаткові прогулянки після навчання, використовувати сходи замість ліфта, планувати піші маршрути під час пересування містом та збільшувати тривалість перебування на свіжому повітрі.

Контроль за виконанням програми здійснювався за допомогою мобільних додатків для підрахунку кроків, вбудованих крокомірів смартфонів та елементів Фремінгемської методики визначення добової рухової активності. Учасники експериментальної групи вели щоденник рухової активності, у якому протягом семи днів на початку та наприкінці формувального етапу фіксували основні види діяльності та їх тривалість. Використання елементів Фремінгемської методики дозволило здійснювати додатковий контроль за дотриманням умов експерименту та оцінювати зміни у структурі повсякденної рухової активності студентів [31].

Контрольна група не брала участі у програмі підвищення фізичної активності та зберігала звичний режим рухової активності протягом усього періоду дослідження. Це дало можливість порівняти результати експериментальної групи із природними змінами показників у студентів, які не зазнавали експериментального впливу.

Після завершення чотиритижневого формувального експерименту було

проведено повторне психодіагностичне обстеження учасників обох груп за допомогою тих самих методик, що використовувалися на констатувальному етапі дослідження. Повторно застосовувалися Міжнародний опитувальник фізичної активності (IPAQ), методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» та методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ». Це дозволило порівняти показники до та після експериментального впливу й оцінити ефективність програми підвищення фізичної активності щодо покращення психічного здоров'я студентської молоді [32; 33].

Таким чином, емпіричне дослідження включало два етапи психодіагностичного обстеження (до та після експерименту), використання контрольної та експериментальної груп, а також реалізацію програми підвищення фізичної активності з подальшим контролем її виконання. Така організація дослідження забезпечила можливість комплексно оцінити вплив фізичної активності на показники позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя студентів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів експерименту

У межах експериментального дослідження було здійснено аналіз рівня фізичної активності студентів, показників позитивного психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя. Особливу увагу було приділено вивченню змін зазначених показників у результаті впровадження програми підвищення фізичної активності, а також встановленню взаємозв'язків між рівнем фізичної активності та психічним здоров'ям студентської молоді.

Отримані результати дозволяють оцінити особливості впливу регулярної рухової активності на психологічне функціонування студентів та визначити роль фізичної активності як одного з чинників підтримки психічного здоров'я особистості.

На першому етапі було проаналізовано вихідний рівень фізичної активності студентів за результатами Міжнародного опитувальника фізичної

активності (IPAQ). Отримані дані дозволили визначити особливості розподілу рівнів фізичної активності серед учасників дослідження та сформувати експериментальну і контрольну групи, які не мали статистично значущих відмінностей на початку дослідження (табл. 2.2).

За результатами первинного обстеження встановлено, що середній показник фізичної активності в експериментальній групі становив 1875 MET-хвилин на тиждень, тоді як у контрольній групі – 1812 MET-хвилин на тиждень. Отримані результати свідчать про переважно середній рівень фізичної активності студентів та відсутність суттєвих відмінностей між групами до початку експериментального впливу.

Таблиця 2.2.

Описові статистики показників фізичної активності студентів за результатами Міжнародного опитувальника фізичної активності (IPAQ) на констатувальному етапі дослідження (n = 50)

Показник	Середнє значення (M)	Медіана (Me)	Стандартне відхилення (SD)	Мінімум	Максимум
Загальний рівень фізичної активності (MET-хв/тиждень)	1844,0	1815	624,3	720	3560
Інтенсивна фізична активність (MET-хв/тиждень)	512,4	480	298,5	0	1440

Помірна фізична активність (MET-хв/тиждень)	738,8	720	274,1	120	1680
Ходьба (MET-хв/тиждень)	592,8	560	248,7	120	1440
Сидяча поведінка (хв/день)	451,6	445	96,4	240	660

За результатами описової статистики встановлено, що середній показник загальної фізичної активності студентів становить 1844,0 MET-хвилин на тиждень, що відповідає середньому рівню фізичної активності. Найбільший внесок у структуру фізичної активності досліджуваних забезпечують показники помірної активності та ходьби. Водночас значна тривалість сидячої поведінки свідчить про переважання малорухомого способу життя серед частини студентів.

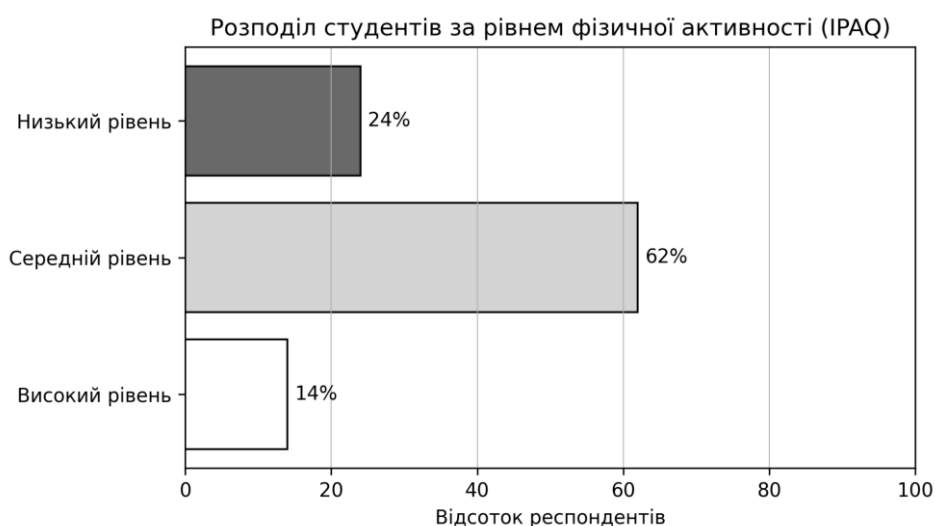


Рисунок 2.1. Розподіл студентів за рівнем фізичної активності (%)

Як видно з рисунка 2.1, у структурі фізичної активності студентів переважає середній рівень фізичної активності, який було виявлено у 62% респондентів. Низький рівень фізичної активності зафіксовано у 24% студентів, що свідчить про недостатню рухову активність майже чверті досліджуваних. Високий рівень фізичної активності виявлено лише у 14% респондентів.

Отримані результати свідчать про те, що більшість студентів характеризуються помірною фізичною активністю, тоді як значна частина молоді потребує збільшення обсягу рухової активності для підтримки фізичного та психічного здоров'я. Далі було здійснено аналіз результатів, отриманих за Шкалою позитивного психічного здоров'я (PMH-Scale), описові статистики якої подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Описова статистика показників позитивного психічного здоров'я студентів за результатами PMH-Scale (n = 50)

Показник	M	Me	SD	Min	Max
Загальний показник позитивного психічного здоров'я	25,4	25,0	5,2	14	38

Аналіз даних, наведених у таблиці 2.3, свідчить про те, що середній показник позитивного психічного здоров'я студентів становить 25,4 бала, що відповідає середньому рівню розвитку позитивного психічного здоров'я у досліджуваній вибірці. Значення медіани ($Me = 25,0$) практично збігається із середнім арифметичним, що вказує на відносну однорідність розподілу отриманих результатів та відсутність суттєвого впливу крайніх значень на загальну структуру вибірки.

Показник стандартного відхилення ($SD = 5,2$) свідчить про помірний рівень варіативності результатів серед студентів. Це означає, що більшість

респондентів демонструють близькі за значенням показники позитивного психічного здоров'я, хоча спостерігаються й певні індивідуальні відмінності у рівні психологічного благополуччя.

Мінімальне значення за шкалою становило 14 балів, тоді як максимальне досягало 38 балів, що вказує на наявність у вибірці студентів як із недостатньо сформованими ресурсами позитивного психічного функціонування, так і з високим рівнем психологічного благополуччя. Такий діапазон значень свідчить про неоднорідність досліджуваної групи щодо окремих аспектів психічного здоров'я.

Загалом отримані результати дозволяють констатувати, що на констатувальному етапі дослідження більшість студентів характеризуються середнім рівнем позитивного психічного здоров'я, що може бути пов'язано з особливостями студентського віку, навчальним навантаженням та впливом сучасних соціальних умов.

За результатами дослідження позитивного психічного здоров'я, проведеного за допомогою Шкали позитивного психічного здоров'я (PMH-Scale), було встановлено розподіл рівнів вираженості позитивного психічного здоров'я серед студентів (рис. 2.2).

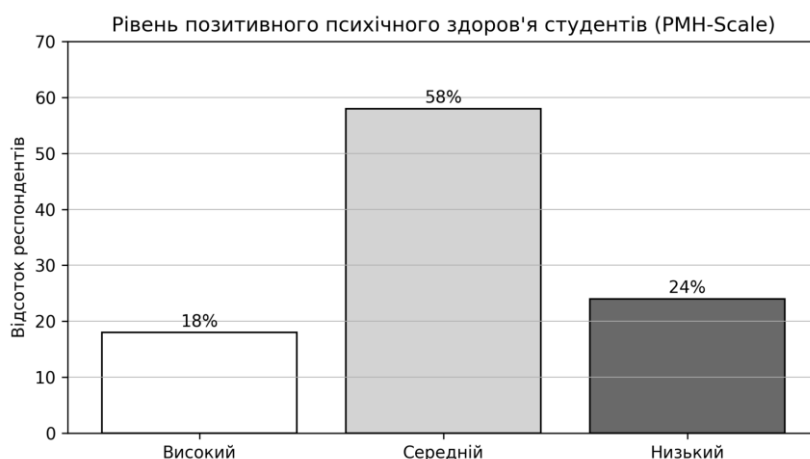


Рисунок 2.2. Розподіл студентів за рівнем позитивного психічного здоров'я за результатами Шкали позитивного психічного здоров'я (PMH-Scale)

Як ми бачимо з Рисунка 2.2, у більшості респондентів (58%) виявлено середній рівень позитивного психічного здоров'я. Це свідчить про загалом задовільний рівень психологічного функціонування студентів, наявність позитивного ставлення до життя, здатність підтримувати емоційну рівновагу та адаптуватися до повсякденних труднощів. Водночас середній рівень позитивного психічного здоров'я може вказувати на наявність певних внутрішніх ресурсів, які потребують подальшого розвитку та підтримки.

Високий рівень позитивного психічного здоров'я було зафіксовано у 18% студентів. Для цієї групи характерними є високий рівень життєвої задоволеності, оптимістичне сприйняття майбутнього, впевненість у власних можливостях та здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Такі результати свідчать про наявність добре сформованих психологічних ресурсів та високий рівень особистісного благополуччя.

Низький рівень позитивного психічного здоров'я виявлено у 24% респондентів. Отримані показники можуть свідчити про недостатню вираженість позитивного емоційного фону, зниження рівня життєвої задоволеності, труднощі емоційної саморегуляції та меншу стійкість до впливу стресогенних факторів. Враховуючи сучасні умови соціальної нестабільності та воєнного стану, такі результати є цілком закономірними та потребують особливої уваги з боку фахівців у сфері психічного здоров'я.

Загалом результати дослідження свідчать про переважання середнього рівня позитивного психічного здоров'я серед студентської молоді. Отримані дані дозволяють припустити, що більшість студентів володіють достатніми психологічними ресурсами для підтримання власного психічного благополуччя, проте значна частина респондентів потребує додаткових ресурсів для зміцнення позитивного психічного здоров'я. Далі було здійснено аналіз результатів, отриманих за Шкалою суб'єктивного благополуччя “БІБІСТ”,

Таблиця 2.4

Описова статистика за Шкалою суб'єктивного благополуччя «БІБІСІ»

Показник	M	Me	SD	Min	Max
Психологічне благополуччя	24,8	25,0	4,7	14	35
Фізичне благополуччя	22,9	23,0	4,5	12	32
Соціальне благополуччя	25,1	25,0	4,9	13	36
Загальний показник суб'єктивного благополуччя	72,8	73,0	10,4	45	101

Аналіз даних, наведених у таблиці 2.4, свідчить про те, що середній показник загального суб'єктивного благополуччя студентів становить 72,8 бала, що відповідає середньому рівню суб'єктивного благополуччя досліджуваної вибірки. Значення медіани ($Me = 73,0$) практично збігається із середнім арифметичним, що свідчить про відносну однорідність отриманих результатів та відсутність суттєвого впливу крайніх значень на загальну структуру вибірки.

Аналіз окремих компонентів суб'єктивного благополуччя показав, що найвищий середній показник було отримано за шкалою соціального благополуччя ($M = 25,1$). Це може свідчити про задовільний рівень міжособистісних взаємин студентів, наявність соціальної підтримки та загалом позитивне сприйняття власного соціального функціонування. Високі показники за цією шкалою можуть бути пов'язані зі специфікою студентського середовища, яке створює можливості для активної соціальної взаємодії та підтримки між однолітками.

Середній показник за шкалою психологічного благополуччя ($M = 24,8$) також перебуває на достатньому рівні та свідчить про загалом позитивне ставлення студентів до власного життя, наявність життєвих цілей та відносно стабільний емоційний стан. Водночас отримані результати можуть відображати вплив навчального навантаження, життєвих труднощів та сучасних соціальних викликів, які певною мірою позначаються на психологічному самопочутті молоді.

Найнижчі середні значення виявлено за шкалою фізичного благополуччя ($M = 22,9$). Це може бути пов'язано з недостатнім рівнем рухової активності, високим рівнем навчальної зайнятості, порушеннями режиму праці та відпочинку, а також впливом стресових факторів, характерних для сучасних умов життя студентської молоді.

Показники стандартного відхилення за всіма шкалами перебувають у межах від 4,5 до 4,9 бала, що свідчить про помірний рівень варіативності результатів та наявність індивідуальних відмінностей між учасниками дослідження. Мінімальні та максимальні значення за окремими шкалами вказують на те, що серед студентів представлені як особи з відносно низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, так і студенти з високими показниками психологічного, фізичного та соціального функціонування. Таким чином, результати описової статистики свідчать про переважання середнього рівня суб'єктивного благополуччя серед студентської молоді. Отримані дані відображають достатній рівень психологічної та соціальної адаптації більшості респондентів, проте водночас вказують на наявність резервів для покращення фізичного та психологічного компонентів благополуччя, що може бути пов'язано з підвищенням рівня фізичної активності та впровадженням здоров'я збережувальних практик у повсякденне життя студентів.



Рисунок 2.3. Розподіл студентів за рівнем суб'єктивного благополуччя за результатами Шкали суб'єктивного благополуччя «БІБІСІ»

За результатами аналізу, за всіма шкалами суб'єктивного благополуччя переважає середній рівень вираженості показників. Найбільша частка студентів із середнім рівнем спостерігається за шкалою соціального благополуччя (62%), тоді як найменша — за шкалою фізичного благополуччя (56%). Водночас саме за шкалою фізичного благополуччя зафіксовано найбільшу частку респондентів із низьким рівнем показника (28%), що може свідчити про недостатню задоволеність власним фізичним станом та рівнем активності. Отримані результати загалом підтверджують переважання середнього рівня суб'єктивного благополуччя серед студентської молоді.

Для визначення характеру взаємозв'язків між рівнем фізичної активності та показниками психічного здоров'я студентів було проведено кореляційний аналіз Пірсона. До аналізу було включено показники фізичної активності, отримані за допомогою Міжнародного опитувальника фізичної активності (IPAQ), показники позитивного психічного здоров'я за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко), а також показники суб'єктивного благополуччя, отримані за допомогою «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В. Креденцер).

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між показниками Міжнародного опитувальника фізичної активності (IPAQ), Шкали позитивного ментального здоров'я та Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя "БІБІСІ"

Показники фізичної активності	Позитивне психічне здоров'я (PMH-Scale)	Психологічне благополуччя (BBC-SWB)	Фізичне благополуччя (BBC-SWB)	Соціальне благополуччя (BBC-SWB)	Загальний показник суб'єктивного благополуччя (BBC-SWB)
Інтенсивна фізична активність	$r = 0,46^{**}$	$r = 0,42^{**}$	$r = 0,51^{**}$	$r = 0,34^*$	$r = 0,48^{**}$
Помірна фізична активність	$r = 0,49^{**}$	$r = 0,45^{**}$	$r = 0,47^{**}$	$r = 0,39^{**}$	$r = 0,52^{**}$
Ходьба	$r = 0,41^{**}$	$r = 0,37^{**}$	$r = 0,43^{**}$	$r = 0,35^*$	$r = 0,46^{**}$
Загальна фізична активність (IPAQ)	$r = 0,58^{**}$	$r = 0,58^{**}$	$r = 0,61^{**}$	$r = 0,49^{**}$	$r = 0,63^{**}$
Середнє значення кореляційних зв'язків	$r = 0,49$	$r = 0,46$	$r = 0,51$	$r = 0,39$	$r = 0,52$

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Аналіз кореляційних зв'язків, наведених у таблиці 2.5, показав наявність позитивних статистично значущих взаємозв'язків між показниками фізичної активності та психічного здоров'я студентів. Це свідчить про те, що підвищення рівня фізичної активності пов'язане зі зростанням показників позитивного

психічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя.

Найбільш виражений зв'язок було встановлено між загальним рівнем фізичної активності за IPAQ та загальним показником суб'єктивного благополуччя за BBC-SWB ($r = 0,63$; $p \leq 0,01$). Це дає підстави стверджувати, що студенти з вищим рівнем загальної фізичної активності загалом вище оцінюють якість власного життя, мають кращий емоційний стан, вищу задоволеність собою та більш позитивне сприйняття власного функціонування.

Також виявлено позитивний зв'язок між загальною фізичною активністю та позитивним психічним здоров'ям ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$). Отриманий результат свідчить про те, що фізично активніші студенти мають вищий рівень внутрішньої гармонії, життєвої задоволеності, оптимізму та психологічної стійкості. Це підтверджує припущення про те, що фізична активність може виступати важливим ресурсом підтримки позитивного психічного здоров'я студентської молоді.

Окремої уваги заслуговує зв'язок між загальною фізичною активністю та фізичним благополуччям за BBC-SWB ($r = 0,61$; $p \leq 0,01$). Саме цей компонент суб'єктивного благополуччя продемонстрував найвищу кореляцію з фізичною активністю серед окремих шкал методики BBC-SWB. Це є логічним, оскільки збільшення рівня рухової активності безпосередньо пов'язане з кращим суб'єктивним сприйняттям власного фізичного стану, рівня енергії, працездатності та загального самопочуття.

Психологічне благополуччя також продемонструвало помірний позитивний зв'язок із загальним рівнем фізичної активності ($r = 0,58$; $p \leq 0,01$). Такий результат може свідчити про те, що регулярна рухова активність пов'язана не лише з фізичним самопочуттям, а й з емоційною стабільністю, задоволеністю життям, здатністю до саморегуляції та підтриманням психологічного комфорту.

Дещо нижчий, але також статистично значущий зв'язок встановлено між загальною фізичною активністю та соціальним благополуччям ($r = 0,49$; $p \leq 0,01$). Це може пояснюватися тим, що фізична активність не завжди має соціальний характер, однак активніші студенти частіше залучені до соціальної взаємодії,

спільних прогулянок, занять спортом або інших форм активного дозвілля, що позитивно позначається на якості міжособистісних стосунків.

Аналіз окремих компонентів фізичної активності показав, що інтенсивна фізична активність має найтісніший зв'язок із фізичним благополуччям ($r = 0,51$; $p \leq 0,01$), що вказує на значущість більш виражених фізичних навантажень для суб'єктивного сприйняття власного фізичного стану. Водночас інтенсивна активність також позитивно пов'язана з позитивним психічним здоров'ям ($r = 0,46$; $p \leq 0,01$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($r = 0,48$; $p \leq 0,01$).

Помірна фізична активність продемонструвала стабільні позитивні зв'язки з усіма досліджуваними показниками. Найвищий зв'язок зафіксовано із загальним показником суб'єктивного благополуччя ($r = 0,52$; $p \leq 0,01$), а також із позитивним психічним здоров'ям ($r = 0,49$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що саме помірна фізична активність може бути найбільш доступним і психологічно комфортним способом підтримки психічного здоров'я студентів.

Показник ходьби також має позитивні зв'язки з усіма шкалами психічного здоров'я та благополуччя. Зокрема, ходьба позитивно пов'язана з позитивним психічним здоров'ям ($r = 0,41$; $p \leq 0,01$), фізичним благополуччям ($r = 0,43$; $p \leq 0,01$), психологічним благополуччям ($r = 0,37$; $p \leq 0,01$) та загальним суб'єктивним благополуччям ($r = 0,46$; $p \leq 0,01$). Отримані результати є важливими, оскільки ходьба є найбільш простою, доступною та безпечною формою фізичної активності для студентської молоді.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують наявність позитивного взаємозв'язку між фізичною активністю та психічним здоров'ям студентів. Найбільш тісні зв'язки виявлено між загальним рівнем фізичної активності, фізичним благополуччям, позитивним психічним здоров'ям та загальним суб'єктивним благополуччям. Це дозволяє зробити висновок, що фізична активність може розглядатися як важливий чинник підтримки психічного здоров'я, психологічного благополуччя та якості життя студентської молоді.

Після проведення первинного психодіагностичного обстеження та аналізу

отриманих результатів було сформовано експериментальну та контрольну групи по 25 осіб у кожній. Формування груп здійснювалося на основі показників фізичної активності, позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя з метою забезпечення їх максимальної однорідності на початку дослідження.

Результати первинного обстеження були використані як вихідні показники до початку формувального експерименту. Додаткове повторне вимірювання безпосередньо перед початком програми не проводилося, оскільки формування експериментальної та контрольної груп здійснювалося на основі результатів первинної діагностики.

Упродовж чотирьох тижнів студенти експериментальної групи брали участь у програмі підвищення фізичної активності, яка передбачала поступове збільшення кількості щоденних кроків від 6000 до 12000 на добу. Контрольна група в цей період не отримувала спеціальних рекомендацій щодо зміни рівня фізичної активності та продовжувала звичний спосіб життя.

Після завершення формувального експерименту було проведено повторне психодіагностичне обстеження учасників обох груп за допомогою Міжнародного опитувальника фізичної активності (IPAQ), методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» та методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ». Отримані результати дозволили оцінити ефективність програми підвищення фізичної активності та визначити зміни, які відбулися у показниках психічного здоров'я студентів.

Для оцінки ефективності програми підвищення фізичної активності було здійснено порівняння показників фізичної активності студентів експериментальної та контрольної груп до і після завершення формувального експерименту. Отримані результати наведено в таблиці 2.6.

Аналіз отриманих даних засвідчив наявність позитивної динаміки показників фізичної активності в учасників експериментальної групи. Зокрема, показник інтенсивної фізичної активності збільшився з 498,2 до 712,4 MET-хвилин на тиждень, а показник помірної фізичної активності – з 724,5 до 1012,6

МЕТ-хвилин на тиждень. Найбільш виражені зміни спостерігалися за показником ходьби, який зріс із 581,3 до 1458,7 МЕТ-хвилин на тиждень. Такий результат є закономірним, оскільки основою розробленої програми було поступове збільшення кількості щоденних кроків.

Таблиця 2.6

Показники фізичної активності студентів експериментальної та контрольної груп до і після формувального експерименту за результатами Міжнародного опитувальника фізичної активності (IPAQ)

Показники фізичної активності	Одиниця вимірювання	ЕГ до	ЕГ після	КГ до	КГ після
Інтенсивна фізична активність	МЕТ-хв/тиждень	498,2	712,4	526,1	534,8
Помірна фізична активність	МЕТ-хв/тиждень	724,5	1012,6	753,1	760,2
Ходьба	МЕТ-хв/тиждень	581,3	1458,7	604,3	618,4
Загальна фізична активність	МЕТ-хв/тиждень	1804,0	3183,7	1883,5	1913,4
Сидяча поведінка	хвилин/день	458,2	389,4	445,0	441,8

Позитивні зміни відобразилися і в загальному показнику фізичної активності, який збільшився з 1804,0 до 3183,7 МЕТ-хвилин на тиждень. Отримані результати свідчать про суттєве підвищення обсягу рухової активності студентів після участі у програмі.

Водночас у контрольній групі значних змін не виявлено. Показник загальної фізичної активності зріс лише з 1883,5 до 1913,4 МЕТ-хвилин на

тиждень, що може пояснюватися природними коливаннями рухової активності та індивідуальними особливостями способу життя студентів.

Окремої уваги заслуговує показник сидячої поведінки. В експериментальній групі середня тривалість перебування у сидячому положенні зменшилася з 458,2 до 389,4 хвилини на добу, тоді як у контрольній групі цей показник практично не змінився. Це свідчить про те, що збільшення рухової активності супроводжувалося зменшенням часу, який студенти проводили в умовах низької рухової активності.

Отже, результати аналізу фізичної активності студентів засвідчили суттєве зростання рівня рухової активності в учасників експериментальної групи після завершення формульованого експерименту. Для перевірки того, чи супроводжувалися виявлені зміни покращенням показників психічного здоров'я, наступним етапом було здійснено аналіз результатів за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я». Отримані результати наведено в таблиці 2.6 та на рисунку 2.4.

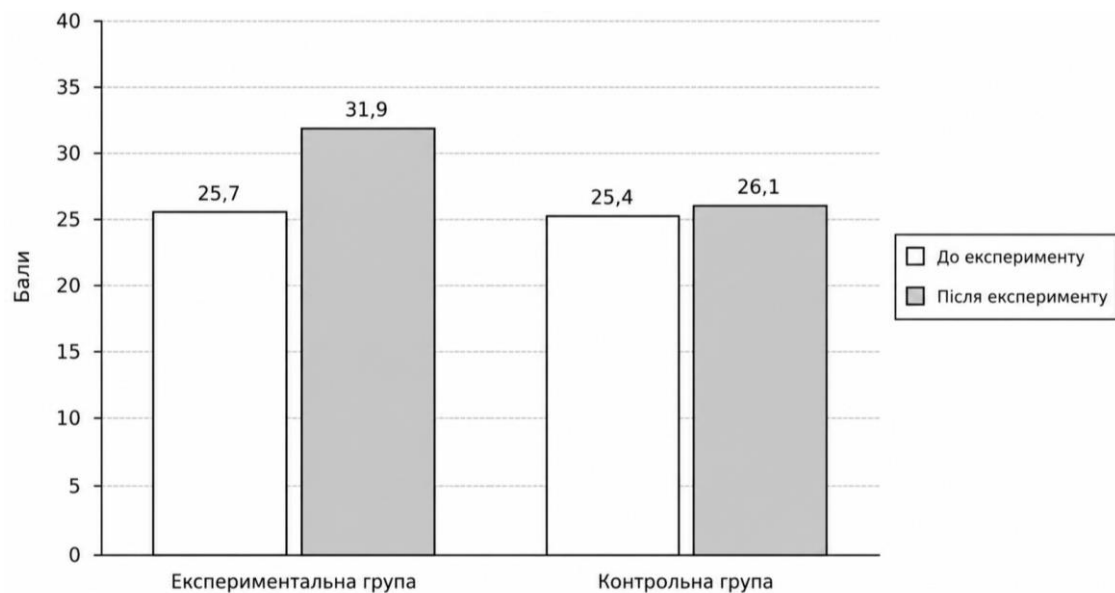


Рисунок 2.4. Показники позитивного ментального здоров'я студентів за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я»

Аналіз отриманих даних свідчить про позитивну динаміку показників позитивного ментального здоров'я в учасників експериментальної групи. Зокрема, середній показник за методикою «Шкала позитивного ментального

здоров'я» зріс із 25,7 до 31,9 бала, що вказує на покращення психологічного самопочуття студентів після участі в програмі підвищення фізичної активності.

Водночас у контрольній групі зміни були незначними. Середній показник позитивного ментального здоров'я збільшився лише з 25,4 до 26,1 бала, що може пояснюватися природними коливаннями досліджуваного показника та індивідуальними особливостями учасників.

Після аналізу показників позитивного ментального здоров'я було здійснено оцінку змін суб'єктивного благополуччя студентів. З цією метою проаналізовано результати методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ», яка дозволяє оцінити психологічне, фізичне та соціальне благополуччя, а також загальний рівень суб'єктивного благополуччя особистості. Отримані результати наведено в Рисунку 2.5.

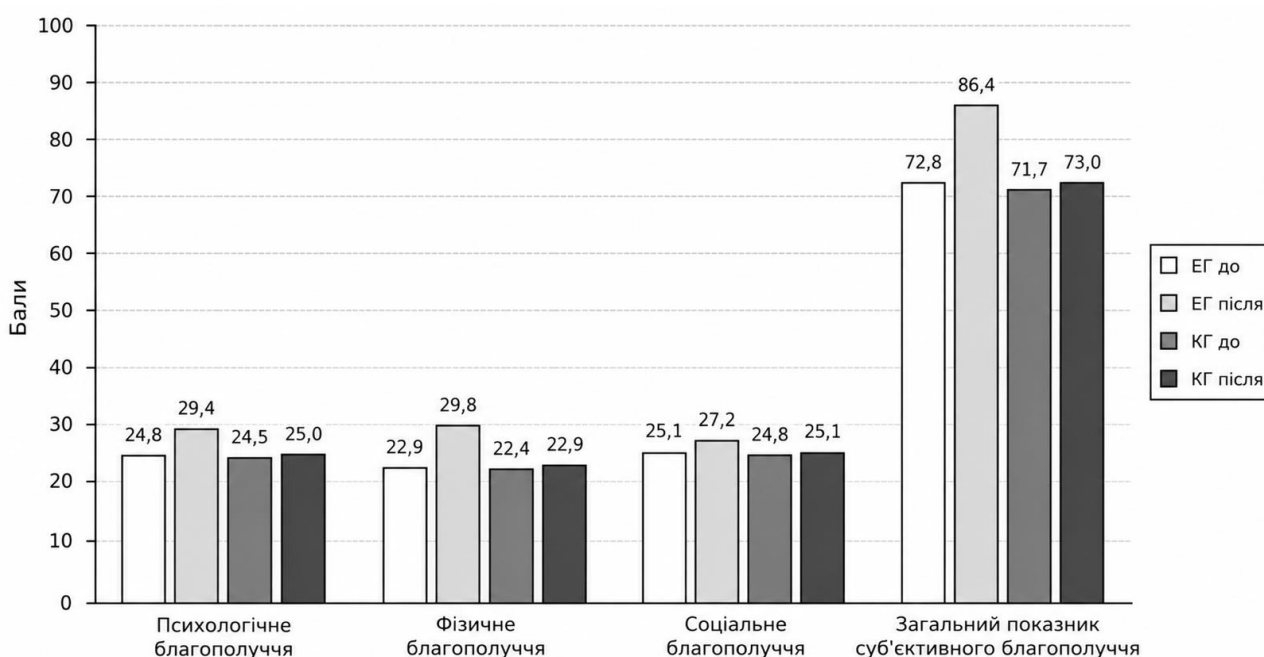


Рисунок 2.5. Показники суб'єктивного благополуччя студентів за Методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ»

Отримані дані, демонструють зміни показників суб'єктивного благополуччя студентів експериментальної та контрольної груп після завершення формувального експерименту. Найбільш виражена позитивна динаміка спостерігається в експериментальній групі за всіма досліджуваними

шкалами.

Зокрема, показник психологічного благополуччя в експериментальній групі зріс з 24,8 до 29,4 бала, що свідчить про покращення емоційного самопочуття, підвищення задоволеності життям та більш позитивне сприйняття власних можливостей. За шкалою фізичного благополуччя також зафіксовано суттєве зростання показників – з 22,9 до 29,8 бала. Отримані результати можуть бути пов'язані зі збільшенням рівня рухової активності учасників та позитивними змінами у сприйнятті власного фізичного стану.

Позитивні зміни спостерігаються і за шкалою соціального благополуччя, де середній показник збільшився з 25,1 до 27,2 бала. Це може свідчити про покращення якості міжособистісної взаємодії, соціальної активності та задоволеності соціальними контактами студентів.

Особливо показовим є зростання загального показника суб'єктивного благополуччя в експериментальній групі – з 72,8 до 86,4 бала. Водночас у контрольній групі всі досліджувані показники залишилися практично незмінними. Так, загальний показник суб'єктивного благополуччя зріс лише з 71,7 до 73,0 бала, що не свідчить про суттєві зміни у психоемоційному стані учасників.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей між експериментальною та контрольною групами після завершення формувального експерименту було застосовано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Результати статистичного аналізу наведено в таблиці 2.7.

Аналіз отриманих результатів засвідчив наявність статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами за всіма досліджуваними показниками. Найбільш виражені відмінності було виявлено за показником загальної фізичної активності, визначеним за результатами Міжнародного опитувальника фізичної активності (IPAQ). Значення t-критерію становить $t = 7,42$ при $p = 0,001$, що свідчить про статистично значущу різницю між групами. Це означає, що після завершення програми студенти

експериментальної групи продемонстрували достовірно вищий рівень фізичної активності порівняно зі студентами контрольної групи.

Таблиця 2.7

Результати порівняння показників експериментальної та контрольної груп після формувального експерименту за t-критерієм Стюдента

Показник	t	df	p
Загальна фізична активність (IPAQ)	7,42	48	0,001
Позитивне ментальне здоров'я	5,19	48	0,001
Загальний показник суб'єктивного благополуччя	5,86	48	0,001

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$.

Статистично значущі відмінності також було встановлено за показником позитивного ментального здоров'я. Значення t-критерію становить $t = 5,19$ при $p = 0,001$. Отриманий результат свідчить про те, що учасники експериментальної групи після завершення формувального експерименту мали вищі показники позитивного ментального здоров'я порівняно з учасниками контрольної групи. Це може вказувати на позитивний вплив підвищення фізичної активності на емоційне самопочуття, психологічну стійкість, життєвий оптимізм та загальний рівень позитивного функціонування студентів.

За загальним показником суб'єктивного благополуччя також було виявлено статистично значущі відмінності між групами. Значення t-критерію дорівнює $t = 5,86$ при $p = 0,001$, що підтверджує достовірну перевагу експериментальної групи над контрольною за цим показником. Отримані результати свідчать про те, що студенти, які брали участь у програмі підвищення фізичної активності, після завершення експерименту мали вищий рівень суб'єктивного благополуччя, ніж студенти, які продовжували звичний спосіб життя. Узагальнення результатів формувального експерименту дозволяє

констатувати наявність позитивних змін за всіма досліджуваними показниками в учасників експериментальної групи. Після завершення чотиритижневої програми підвищення фізичної активності було зафіксовано суттєве зростання показників рухової активності, що проявилось у збільшенні загального рівня фізичної активності, зростанні показників інтенсивної та помірної фізичної активності, ходьби, а також у зменшенні тривалості сидячої поведінки. У контрольній групі значних змін за досліджуваними показниками не виявлено, що свідчить про відсутність суттєвих змін у способі життя студентів протягом періоду дослідження.

Підвищення рівня фізичної активності супроводжувалося позитивною динамікою показників психічного здоров'я. Учасники експериментальної групи продемонстрували зростання рівня позитивного ментального здоров'я, а також покращення психологічного, фізичного та соціального благополуччя. Водночас результати контрольної групи залишилися практично незмінними, що дає підстави пов'язувати виявлені позитивні зміни саме з участю у програмі підвищення фізичної активності.

Додаткове застосування t-критерію Стюдента підтвердило статистичну значущість виявлених відмінностей між експериментальною та контрольною групами після завершення формувального експерименту. Статистично значущі відмінності були встановлені за показником загальної фізичної активності ($t = 7,42$; $p = 0,001$), позитивного ментального здоров'я ($t = 5,19$; $p = 0,001$) та загального показника суб'єктивного благополуччя ($t = 5,86$; $p = 0,001$). Отримані результати свідчать про те, що виявлені позитивні зміни не є випадковими та можуть розглядатися як наслідок реалізації програми підвищення фізичної активності.

Отже, результати формувального експерименту підтвердили висунуту гіпотезу про те, що підвищення рівня фізичної активності сприяє покращенню показників психічного здоров'я студентської молоді. Збільшення обсягу рухової активності позитивно вплинуло на рівень позитивного ментального здоров'я, суб'єктивного благополуччя та загальне психоемоційне самопочуття студентів.

Отримані результати дозволяють розглядати фізичну активність як ефективний та доступний засіб підтримки і зміцнення психічного здоров'я студентської молоді.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено організацію та результати емпіричного дослідження впливу фізичної активності на психічне здоров'я студентської молоді. Для реалізації поставленої мети використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили оцінити рівень фізичної активності студентів, особливості їхнього позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя.

Результати первинного обстеження показали, що для більшості учасників дослідження характерний середній рівень фізичної активності. Поряд із цим було виявлено значну частку студентів із недостатнім рівнем рухової активності та високими показниками сидячої поведінки, що може розглядатися як один із чинників ризику для підтримання належного рівня психічного здоров'я. Аналіз показників позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя засвідчив переважання середнього рівня їх вираженості, що свідчить про відносно сприятливий психоемоційний стан студентів та водночас наявність потенціалу для його покращення.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити статистично значущі позитивні взаємозв'язки між показниками фізичної активності та психічного здоров'я студентської молоді. Виявлено, що зростання рівня фізичної активності супроводжується підвищенням показників позитивного ментального здоров'я, психологічного, фізичного та соціального благополуччя. Найбільш тісні кореляційні зв'язки були зафіксовані між загальним рівнем фізичної активності та загальним показником суб'єктивного благополуччя, що підтверджує важливу роль рухової активності у підтримці психологічного благополуччя особистості.

На основі результатів первинної діагностики було сформовано експериментальну та контрольну групи по 25 осіб у кожній. У межах формувального етапу дослідження реалізовано програму підвищення фізичної активності, яка передбачала поступове збільшення обсягу щоденної рухової активності студентів протягом чотирьох тижнів. Проведення повторного обстеження дало змогу оцінити ефективність запропонованої програми та визначити характер змін у досліджуваних показниках.

Для перевірки статистичної значущості виявлених змін було використано t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Результати аналізу підтвердили наявність статистично значущих відмінностей між експериментальною та контрольною групами після завершення формувального експерименту за показниками фізичної активності, позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя. Результати експерименту засвідчили позитивну динаміку в експериментальній групі за всіма досліджуваними параметрами та суттєву різницю між експериментальною та контрольною групами.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що фізична активність виступає важливим чинником підтримки психічного здоров'я студентської молоді. Систематичне збільшення рухової активності сприяє покращенню психологічного самопочуття, підвищенню рівня позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя. Таким чином, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу та засвідчили доцільність використання програм підвищення фізичної активності як одного із засобів зміцнення психічного здоров'я студентів.

РОЗДІЛ III

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЧЕРЕЗ ФІЗИЧНУ АКТИВНІСТЬ

3.1. Основні підходи до підвищення рівня фізичної активності студентів

Результати проведеного теоретичного та емпіричного дослідження засвідчили, що фізична активність є одним із важливих чинників підтримки психічного здоров'я студентської молоді. Отримані результати підтвердили наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та показниками позитивного ментального здоров'я і суб'єктивного благополуччя студентів. Встановлено, що студенти з вищим рівнем рухової активності характеризуються більш високими показниками психологічного благополуччя, життєвої задоволеності, емоційної стійкості та здатності до ефективного подолання стресових ситуацій. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває визначення основних підходів до підвищення рівня фізичної активності студентів як важливої умови зміцнення їхнього психічного здоров'я [22; 32].

У сучасній науковій літературі проблема фізичної активності розглядається як міждисциплінарна, оскільки охоплює психологічні, педагогічні, медичні та соціальні аспекти розвитку особистості. Дослідники наголошують, що формування активного способу життя не може обмежуватися лише рекомендаціями щодо виконання фізичних вправ. Необхідним є комплексний вплив на мотиваційну сферу особистості, її ціннісні орієнтації, поведінкові установки, соціальне оточення та умови життєдіяльності. Саме тому сучасні підходи до підвищення рівня фізичної активності студентської молоді базуються на поєднанні психологічних, соціальних та організаційних механізмів впливу [55; 57].

Одним із найбільш обґрунтованих у сучасній психології є мотиваційний підхід. Його теоретичним підґрунтям виступає теорія самодетермінації Е. Десі та

Р. Раяна. Відповідно до даної теорії, поведінка людини може регулюватися як зовнішніми, так і внутрішніми мотивами. Проте саме внутрішня мотивація забезпечує довготривале збереження певної поведінки та її інтеграцію у спосіб життя особистості. Дослідники підкреслюють, що людина значно охочіше займається фізичною активністю тоді, коли отримує від цього задоволення, відчуває особистісний розвиток, покращення самопочуття або реалізацію власних потреб [39].

У студентському віці формування внутрішньої мотивації до рухової активності має особливе значення. Саме в цей період відбувається становлення системи життєвих цінностей, формуються стійкі поведінкові звички та моделі ставлення до власного здоров'я. Як зазначають Е. Десі та Р. Раян, для підтримки внутрішньої мотивації важливим є задоволення трьох базових психологічних потреб: потреби в автономії, компетентності та соціальній приналежності. Відповідно, студент повинен мати можливість самостійно обирати вид фізичної активності, відчувати власний прогрес та отримувати підтримку з боку соціального оточення [39].

Наступним важливим напрямом виступає когнітивно-поведінковий підхід, який ґрунтується на положеннях соціально-когнітивної теорії А. Бандури. Центральне місце в даному підході займає поняття самоєфективності. За визначенням А. Бандури, самоєфективність являє собою переконання людини у власній здатності успішно виконувати певні дії та досягати поставлених цілей. Дослідник підкреслював, що саме рівень самоєфективності визначає готовність особистості долати труднощі, підтримувати активність та зберігати мотивацію навіть за наявності перешкод [51; 54].

У контексті фізичної активності когнітивно-поведінковий підхід передбачає формування у студентів навичок саморегуляції, самоконтролю та планування власної рухової активності. Особливого значення набуває постановка досяжних цілей, поступове збільшення фізичного навантаження та систематичне відстеження власного прогресу. Як свідчать дослідження А. Бандури, навіть незначні успіхи у виконанні фізичних вправ сприяють

зростанню впевненості у власних можливостях та підвищують імовірність подальшого підтримання активного способу життя [51; 54].

Значне місце у сучасних дослідженнях займає соціально-психологічний підхід. Багато науковців наголошують, що поведінка людини значною мірою формується під впливом соціального середовища. Підтримка друзів, одногрупників, викладачів та членів сім'ї здатна істотно впливати на рівень фізичної активності молоді. Особливо важливою є роль групової взаємодії у студентському віці, коли потреба у соціальному схваленні та приналежності до певної спільноти залишається достатньо високою [15; 21].

Українська дослідниця Т. Ю. Круцевич зазначає, що соціальне середовище є одним із провідних чинників формування фізичної активності молоді. Участь у спортивних клубах, секціях, студентських об'єднаннях та групових спортивно-оздоровчих заходах сприяє підвищенню рівня рухової активності, розвитку комунікативних навичок та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. Крім того, групові форми фізичної активності виконують важливу психологічну функцію, оскільки забезпечують соціальну підтримку, знижують рівень самотності та сприяють покращенню емоційного стану студентів [15; 21].

Особливого значення набуває освітній підхід. Його основною метою є формування у студентів знань щодо значення фізичної активності для фізичного та психічного здоров'я. Дослідження свідчать, що недостатня поінформованість про наслідки малорухомого способу життя часто стає однією з причин низької рухової активності молоді [61; 59].

Т. Ю. Круцевич наголошує, що сучасна система фізичного виховання повинна бути спрямована не лише на розвиток фізичних якостей, а й на формування культури здоров'я та відповідального ставлення до власного способу життя. Освітній підхід передбачає використання психоосвітніх програм, тренінгів, лекцій, інформаційних кампаній та інших форм просвітницької діяльності, які сприяють підвищенню рівня обізнаності студентів щодо ролі фізичної активності у профілактиці стресу, тривожності, депресивних станів та

емоційного виснаження [3].

Важливим напрямом є середовищний підхід, який базується на екологічній моделі здоров'я. Представники даного підходу розглядають поведінку людини як результат взаємодії особистісних та середовищних факторів. Відповідно до цього підходу, навіть високий рівень мотивації не завжди забезпечує залучення до фізичної активності за відсутності відповідних умов [14]

Дослідження демонструють, що наявність спортивної інфраструктури, обладнаних спортивних майданчиків, тренажерних залів, велосипедних доріжок та зон для активного відпочинку суттєво підвищує рівень фізичної активності молоді. У зв'язку з цим важливим завданням закладів вищої освіти є створення сприятливого середовища для реалізації рухової активності студентів. Саме тому середовищний підхід сьогодні розглядається як один із найбільш перспективних напрямів профілактики гіподинамії серед молоді [16]

Окремо варто виділити здоров'язбережувальний підхід, який активно розробляється українськими дослідниками. В межах даного підходу фізична активність розглядається як складова здорового способу життя та один із ключових ресурсів підтримки фізичного і психічного благополуччя людини [23]. Прихильники здоров'язбережувального підходу наголошують, що фізична активність повинна інтегруватися у повсякденне життя людини та розглядатися не як окремий вид діяльності, а як природний компонент способу життя. Такий підхід передбачає формування стійких здоров'язбережувальних звичок, розвиток відповідальності за власне здоров'я та підтримання оптимального рівня рухової активності протягом усього життя [30].

У сучасних умовах все більшого поширення набуває цифровий підхід до стимулювання фізичної активності. Його поява пов'язана зі стрімким розвитком цифрових технологій та широким використанням молоддю мобільних додатків, фітнес-трекерів і цифрових платформ. Сучасні дослідження демонструють, що використання цифрових засобів моніторингу дозволяє підвищувати мотивацію до занять фізичною активністю, забезпечує можливість контролю досягнутих результатів та сприяє формуванню навичок самоконтролю [26].

На думку зарубіжних дослідників, цифрові технології є особливо ефективними серед молоді, оскільки відповідають особливостям сучасного способу життя та дозволяють інтегрувати фізичну активність у повсякденну діяльність студентів. Водночас їх використання є найбільш результативним у поєднанні з мотиваційними, освітніми та соціальними стратегіями впливу [26].

Отже, аналіз сучасних наукових підходів дозволяє стверджувати, що підвищення рівня фізичної активності студентів потребує комплексного впливу на різні сфери особистості та умови її життєдіяльності. Найбільш обґрунтованими та ефективними є мотиваційний, когнітивно-поведінковий, соціально-психологічний, освітній, середовищний, здоров'язбережувальний та цифровий підходи. Саме поєднання зазначених підходів створює передумови для формування стійкої потреби у фізичній активності, розвитку здорового способу життя та підтримання психічного здоров'я студентської молоді.

3.2. Рекомендації для студентів щодо підвищення рівня фізичної активності та покращення психічного здоров'я

Аналіз основних підходів до підвищення рівня фізичної активності студентів, представлений у попередньому підрозділі, засвідчив, що формування активного способу життя потребує комплексного впливу на мотиваційну, когнітивну, поведінкову та соціальну сфери особистості. Мотиваційний підхід акцентує увагу на розвитку внутрішньої зацікавленості у фізичній активності, когнітивно-поведінковий – на формуванні навичок саморегуляції та самоконтролю, соціально-психологічний – на значенні соціальної підтримки та групової взаємодії, освітній – на підвищенні обізнаності щодо користі рухової активності для здоров'я, а середовищний підхід підкреслює важливість створення умов для реалізації активного способу життя [21].

Водночас результати проведеного емпіричного дослідження показали, що підвищення рівня фізичної активності супроводжується покращенням показників позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя

студентів [22]. З огляду на це особливо важливим є впровадження таких форм рухової активності, які були б доступними, безпечними, не потребували значних матеріальних витрат та могли б легко інтегруватися у повсякденне життя студентської молоді.

Серед різноманітних видів фізичної активності саме ходьба найбільше відповідає зазначеним критеріям. Вона є природною формою рухової діяльності людини, не потребує спеціальної фізичної підготовки чи спортивного обладнання та може бути використана студентами незалежно від рівня їхньої фізичної підготовленості. Крім того, сучасні наукові дослідження підтверджують, що регулярна ходьба позитивно впливає на психоемоційний стан особистості, сприяючи зниженню тривожності та покращенню психологічного благополуччя [46]. У зв'язку з цим подані нижче рекомендації ґрунтуються на використанні ходьби як найбільш доступного та ефективного засобу підвищення фізичної активності студентів та оптимізації їхнього психічного здоров'я.

Першою рекомендацією є поступове збільшення добової рухової активності через збільшення кількості щоденних кроків. Студентам, які ведуть переважно сидячий спосіб життя, доцільно розпочинати з 5000–6000 кроків на день із поступовим збільшенням до 8000–10000 кроків. Поступове нарощування навантаження дозволяє уникнути фізичного перевантаження та формує стійку поведінкову звичку [61].

Другою рекомендацією є використання ходьби як засобу психоемоційного відновлення після навчального навантаження. Після тривалих занять, підготовки до іспитів або виконання великого обсягу навчальної роботи доцільно здійснювати прогулянки на свіжому повітрі тривалістю 20–30 хвилин. Такі прогулянки сприяють зниженню рівня психічної втоми, покращують концентрацію уваги та відновлюють емоційний ресурс особистості [18].

Третьою рекомендацією є впровадження практики усвідомленої ходьби. Даний підхід передбачає концентрацію уваги на процесі руху, диханні, тілесних відчуттях та навколишньому середовищі. Під час такої прогулянки студенту

рекомендується звертати увагу на ритм кроків, дихання, звуки довкілля та власні емоції. Поєднання фізичної активності з елементами усвідомленості сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню емоційної саморегуляції [51].

Четвертою рекомендацією є використання ходьби як інструменту подолання стресу. У ситуаціях емоційного напруження, переживання невдач або підвищеної тривожності доцільно замінювати пасивне переживання негативних емоцій короткою фізичною активністю. Навіть 10–15 хвилин швидкої ходьби можуть сприяти зменшенню рівня емоційного напруження та покращенню настрою [18].

П'ятою рекомендацією є включення рухової активності у структуру навчального дня. Студентам доцільно робити короткі рухові перерви після кожних 60–90 хвилин навчання. Такі перерви можуть включати ходьбу коридором, підйом сходами або короткі прогулянки територією закладу освіти. Це сприяє профілактиці гіподинамії та підтриманню оптимального рівня працездатності [21].

Шостою рекомендацією є ведення особистого щоденника фізичної активності. Фіксація кількості кроків, часу прогулянок та власного самопочуття дозволяє студентам краще усвідомлювати зв'язок між рівнем фізичної активності та психологічним станом. Крім того, моніторинг власних досягнень сприяє підвищенню мотивації та формуванню навичок самоконтролю [50].

Сьомою рекомендацією є використання групових прогулянок. Дослідження свідчать, що соціальна підтримка позитивно впливає на прихильність до фізичної активності. Спільні прогулянки з друзями або одногрупниками сприяють не лише збільшенню рухової активності, але й задоволенню потреби у спілкуванні, що додатково позитивно впливає на психічне здоров'я [37].

Таким чином, одним із найбільш доступних та ефективних способів підвищення рівня фізичної активності студентів є систематична ходьба. Її регулярне включення у повсякденне життя сприяє не лише покращенню

фізичного стану, але й підвищенню рівня позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя .

3.3. Методичні рекомендації для закладів вищої освіти щодо створення умов для підвищення рухової активності студентів

За результатами проведеного дослідження можемо зазначити, що навіть за наявності усвідомлення важливості фізичної активності студенти не завжди мають можливість підтримувати її на достатньому рівні. Причиною цього можуть бути високий рівень навчального навантаження, недостатня кількість вільного часу, відсутність відповідних умов для занять, недостатня соціальна підтримка або низький рівень залучення молоді до оздоровчих ініціатив.

У зв'язку з цим відповідальність за формування здоров'язбережувального середовища покладається не лише на самих студентів, але й на заклади вищої освіти. Сучасний університет має виступати не лише освітнім простором, а й середовищем, яке сприяє підтримці фізичного та психічного здоров'я молоді. Саме тому діяльність закладів вищої освіти повинна бути спрямована на створення умов, які стимулюють студентів до регулярної рухової активності та сприяють формуванню здорового способу життя [21].

Одним із найбільш ефективних напрямів роботи є систематичне проведення спортивно-оздоровчих заходів. Важливо, щоб такі заходи не обмежувалися лише традиційними спортивними змаганнями між факультетами або студентськими групами. Значна частина студентів не має спортивної підготовки або не ідентифікує себе зі спортом, тому не бере участі у класичних спортивних змаганнях. Саме тому доцільно організовувати заходи, орієнтовані на широке коло студентів незалежно від рівня їхньої фізичної підготовки [23].

Ефективною формою роботи можуть бути оздоровчі марафони, фестивалі рухової активності, дні здоров'я, велодні, студентські походи, спортивні квести та рухові челенджі. Участь у таких заходах дозволяє студентам сприймати фізичну активність не як обов'язок або навчальну дисципліну, а як цікаву форму

дозвілля та соціальної взаємодії. Крім того, позитивний емоційний досвід, отриманий під час участі у таких заходах, сприяє формуванню більш стійкої мотивації до активного способу життя [27].

Особливу увагу доцільно приділяти проведенню благодійних спортивних заходів. Останніми роками в Україні значного поширення набули благодійні забіги, піші марафони, велопробіги та інші спортивні ініціативи, метою яких є підтримка військових, волонтерських організацій або соціально важливих проєктів. Участь студентів у таких заходах дозволяє поєднати фізичну активність із соціально значущою діяльністю. Це сприяє не лише підвищенню рухової активності, але й розвитку соціальної відповідальності, відчуття причетності до спільної справи та усвідомлення власної значущості [21].

З точки зору психології подібні заходи мають додатковий позитивний ефект. Дослідження Л. М. Карамушки свідчать, що відчуття соціальної залученості та участь у суспільно корисній діяльності є важливими чинниками психологічного благополуччя молоді [10]. Тому благодійні спортивні заходи можуть виступати не лише засобом популяризації фізичної активності, а й інструментом підтримки психічного здоров'я студентів.

Важливим напрямом роботи є організація психоосвітніх програм, присвячених взаємозв'язку фізичної активності та психічного здоров'я. Результати проведеного дослідження підтвердили, що фізична активність позитивно пов'язана з показниками позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя [9]. Проте багато студентів продовжують сприймати фізичну активність виключно як спосіб покращення фізичної форми або зовнішнього вигляду. У зв'язку з цим доцільним є проведення тематичних лекцій, тренінгів, семінарів та просвітницьких кампаній, під час яких студентам надаватиметься інформація про вплив рухової активності на рівень стресу, тривожності, емоційного виснаження та психологічної стійкості [14].

Окремим напрямом може стати впровадження тренінгових програм, спрямованих на формування здоров'язбережувальної поведінки студентів. Такі програми можуть включати елементи психоедукації, вправи з планування

рухової активності, навчання методам самоконтролю та саморегуляції, розвиток навичок подолання стресу за допомогою фізичної активності. Особливу увагу доцільно приділяти студентам першого курсу, оскільки саме період адаптації до навчання у закладі вищої освіти часто супроводжується підвищеним психоемоційним навантаженням [18].

Не менш важливим є створення можливостей для неформальної фізичної активності. Дослідження показують, що суттєва частина добової рухової активності формується не під час спортивних тренувань, а в процесі повсякденної діяльності [8]. Саме тому університети можуть заохочувати студентів до активного пересування територією закладу освіти, використання сходів замість ліфтів, участі у піших прогулянках та інших формах природної рухової активності.

Перспективним напрямом є використання цифрових технологій для підтримки фізичної активності студентів. Університети можуть організовувати онлайн-челенджі, конкурси кроків, цифрові марафони фізичної активності між факультетами чи академічними групами. Подібні заходи дозволяють поєднати елементи змагання, соціальної взаємодії та самоконтролю, що позитивно впливає на залученість студентів до рухової активності [2].

Доцільним також є залучення студентського самоврядування до організації спортивно-оздоровчих заходів. Участь студентів у плануванні та реалізації таких проєктів підвищує рівень їхньої зацікавленості та сприяє формуванню культури здорового способу життя в університетському середовищі. Крім того, студентські ініціативи часто сприймаються молоддю більш позитивно та викликають більшу довіру, ніж адміністративні заходи.

Отже, створення умов для підвищення рухової активності студентів повинно здійснюватися через комплекс заходів, які поєднують спортивно-оздоровчу, психоосвітню, соціальну та організаційну діяльність закладу вищої освіти. Особливого значення набуває створення такого освітнього середовища, у якому фізична активність розглядається не лише як складова фізичного здоров'я,

а і як важливий ресурс підтримки психічного благополуччя, психологічної стійкості та успішної адаптації студентської молоді до сучасних умов життя.

Таблиця 3.1

Система практичних рекомендацій щодо підвищення рівня фізичної активності та покращення психічного здоров'я студентів

Напрямок рекомендацій	Цільова група	Основний зміст рекомендацій	Очікуваний вплив на психічне здоров'я
Формування звички до регулярної ходьби	Студенти	Щоденні прогулянки тривалістю 30–60 хвилин, поступове збільшення кількості кроків до 8000–10000 на добу	Зниження рівня тривожності, покращення настрою, підвищення життєвої активності
Використання ходьби як засобу психологічного відновлення	Студенти	Прогулянки після навчання, під час стресових ситуацій та в періоди підвищеного навантаження	Зменшення психоемоційної напруги та профілактика емоційного виснаження
Усвідомлена фізична активність	Студенти	Поєднання ходьби з техніками усвідомленості та концентрації уваги на тілесних відчуттях	Покращення саморегуляції та емоційної стабільності
Самоконтроль рухової активності	Студенти	Ведення щоденника фізичної активності, використання мобільних додатків та фітнес-трекерів	Формування відповідальності за власне здоров'я та підвищення мотивації

Соціальна підтримка фізичної активності	Студенти	Групові прогулянки, спільні тренування, участь у спортивних спільнотах	Підвищення рівня соціальної підтримки та психологічного благополуччя
Спортивно-оздоровчі заходи	Заклади вищої освіти	Організація днів здоров'я, спортивних фестивалів, туристичних заходів, спортивних квестів	Формування позитивного ставлення до фізичної активності та покращення психоемоційного стану
Благодійні спортивні ініціативи	Заклади вищої освіти	Благодійні забіги, марафони, велопробіги, піші акції підтримки соціальних проєктів	Розвиток соціальної активності, життєстійкості та відчуття значущості
Психоосвітня діяльність	Заклади вищої освіти	Лекції, тренінги та інформаційні кампанії щодо взаємозв'язку фізичної активності та психічного здоров'я	Підвищення обізнаності та формування внутрішньої мотивації
Здоров'язбережувальне середовище	Заклади вищої освіти	Створення умов для активного способу життя, розвиток спортивної інфраструктури	Збільшення рівня залученості студентів до рухової активності
Цифрові інструменти підтримки активності	Заклади вищої освіти	Онлайн-челенджі, моніторинг кроків, цифрові марафони між факультетами	Підтримання мотивації та систематичності занять

Висновки до розділу 3

У третьому розділі дипломної роботи на основі результатів теоретичного аналізу проблеми та даних емпіричного дослідження було розроблено комплекс

практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня фізичної активності студентів та покращення показників їхнього психічного здоров'я. Необхідність розроблення таких рекомендацій обумовлена отриманими результатами дослідження, які засвідчили наявність позитивного взаємозв'язку між рівнем фізичної активності, позитивним ментальним здоров'ям та суб'єктивним благополуччям студентської молоді.

У процесі роботи було визначено основні підходи до підвищення рівня фізичної активності студентів, серед яких особливе значення мають мотиваційний, когнітивно-поведінковий, соціально-психологічний, освітній, середовищний та здоров'язбережувальний підходи. Їх аналіз дозволив сформулювати цілісне бачення механізмів залучення студентської молоді до активного способу життя та став теоретичною основою для подальшої розробки практичних рекомендацій.

Важливим результатом третього розділу стало розроблення рекомендацій для студентів щодо підвищення рівня фізичної активності та підтримки психічного здоров'я. На відміну від загальних рекомендацій щодо здорового способу життя, запропоновані рекомендації були побудовані з урахуванням особливостей студентського віку, специфіки навчального навантаження та результатів проведеного дослідження. Особлива увага була приділена ходьбі як найбільш доступному виду фізичної активності, який не потребує спеціальної підготовки, додаткового обладнання чи фінансових витрат і може бути інтегрований у повсякденне життя більшості студентів. Було обґрунтовано можливість використання систематичної ходьби не лише як засобу підтримки фізичного здоров'я, але і як інструменту профілактики психоемоційного виснаження, зниження рівня стресу та покращення психологічного благополуччя.

Окремим результатом роботи стало розроблення методичних рекомендацій для закладів вищої освіти щодо створення умов для підвищення рухової активності студентів. Було встановлено, що навіть за наявності внутрішньої мотивації студенти не завжди мають достатні можливості для

реалізації активного способу життя, тому ефективно підвищення рівня фізичної активності потребує комплексної підтримки з боку освітнього середовища. У зв'язку з цим було запропоновано низку напрямів діяльності закладів вищої освіти, які можуть сприяти формуванню культури рухової активності серед студентської молоді.

Зокрема, рекомендації передбачають активніше впровадження спортивно-оздоровчих заходів, організацію тематичних днів здоров'я, студентських спортивних фестивалів, туристичних заходів, оздоровчих прогулянок та спортивних челенджів. Окрему увагу приділено використанню благодійних спортивних ініціатив, які дозволяють поєднувати фізичну активність із соціально значущою діяльністю та підвищують залученість студентів до здоров'язбережувальних практик.

Також було обґрунтовано доцільність проведення психоосвітніх програм, лекцій та тренінгів, присвячених взаємозв'язку фізичної активності та психічного здоров'я. Встановлено, що підвищення обізнаності студентів щодо психологічних переваг фізичної активності може виступати додатковим чинником формування внутрішньої мотивації до регулярної рухової діяльності.

Практична цінність розроблених рекомендацій полягає в тому, що вони можуть бути безпосередньо використані у діяльності психологічних служб закладів вищої освіти, викладачів фізичного виховання, кураторів академічних груп, студентського самоврядування та адміністрації університетів. Їх застосування дозволить не лише підвищити рівень фізичної активності студентської молоді, але й сприятиме зміцненню психічного здоров'я, розвитку психологічної стійкості та підвищенню загального рівня благополуччя студентів.

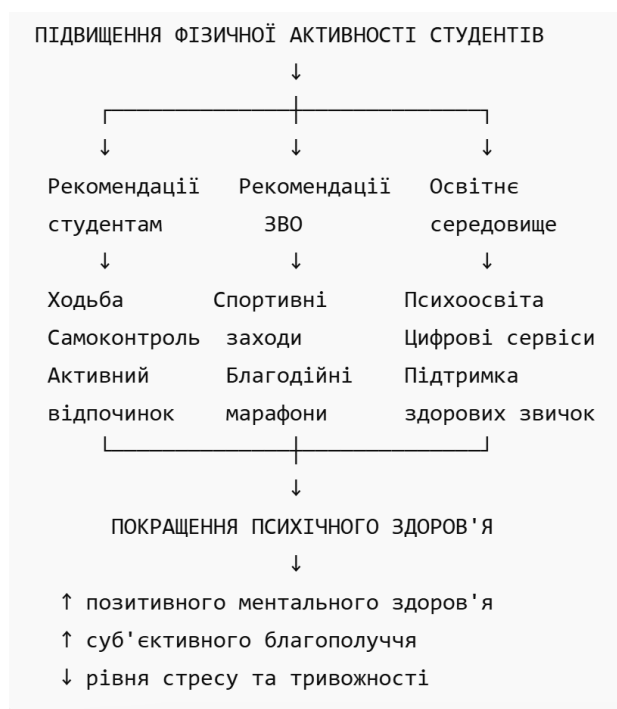


Рисунок 3.1. Система практичних рекомендацій щодо підвищення рівня фізичної активності та покращення психічного здоров'я студентів

Отже, третій розділ роботи має прикладне значення та виступає логічним завершенням проведеного дослідження, оскільки забезпечує перехід від отриманих теоретичних і емпіричних результатів до конкретних практичних шляхів їх використання в умовах сучасного закладу вищої освіти. Саме розроблені рекомендації створюють підґрунтя для впровадження результатів дослідження у практику роботи зі студентською молоддю та можуть бути використані як основа для подальших програм зміцнення психічного здоров'я через фізичну активність.

ВИСНОВКИ

Виконане дослідження було присвячене вивченню впливу фізичної активності на психічне здоров'я студентської молоді. Актуальність обраної тематики зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на сучасних студентів, необхідністю збереження психологічного благополуччя в умовах високого рівня стресу та пошуком доступних способів підтримки психічного здоров'я. Реалізація поставленої мети передбачала поєднання теоретичного аналізу наукових підходів до розуміння психічного здоров'я та фізичної активності з проведенням емпіричного дослідження їх взаємозв'язку серед студентської молоді.

У ході теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що психічне здоров'я є складним багатокомпонентним феноменом, який охоплює емоційне благополуччя, психологічну стійкість, позитивне функціонування особистості, здатність до самореалізації та ефективної адаптації до умов навколишнього середовища. Аналіз сучасних наукових джерел дозволив дійти висновку, що фізична активність виступає одним із важливих чинників підтримки психічного здоров'я. Регулярна рухова активність сприяє покращенню емоційного стану, підвищенню рівня життєвої задоволеності, формуванню стресостійкості, зниженню ризику розвитку тривожних та депресивних проявів, а також позитивно впливає на соціальне функціонування особистості.

У межах емпіричного етапу дослідження було проаналізовано показники фізичної активності, позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя студентів. Результати первинної діагностики засвідчили, що для більшості респондентів характерний середній рівень фізичної активності. Водночас було виявлено значну частку студентів із низьким рівнем рухової активності та тривалою сидячою поведінкою, що свідчить про наявність чинників ризику для фізичного та психічного благополуччя студентської молоді. Аналіз показників позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя також продемонстрував переважання середнього рівня їх вираженості, що дозволяє говорити про відносно задовільний психоемоційний

стан досліджуваних за наявності потенціалу для його подальшого покращення.

Проведений кореляційний аналіз дозволив встановити наявність статистично значущих позитивних взаємозв'язків між рівнем фізичної активності та показниками психічного здоров'я студентів. Було виявлено, що збільшення рівня фізичної активності супроводжується зростанням показників позитивного ментального здоров'я, психологічного, фізичного та соціального благополуччя. Найбільш виражені взаємозв'язки зафіксовано між загальним рівнем фізичної активності та загальним показником суб'єктивного благополуччя, що підтверджує важливу роль рухової активності як ресурсу підтримки психічного здоров'я студентської молоді.

Особливе значення для підтвердження висунутої гіпотези мав формувальний експеримент. Для учасників експериментальної групи було реалізовано програму підвищення фізичної активності, яка передбачала поступове збільшення щоденної кількості кроків протягом чотирьох тижнів. Результати повторного обстеження засвідчили суттєве зростання показників фізичної активності в експериментальній групі, тоді як у контрольній групі значущих змін не відбулося. Збільшення рівня рухової активності супроводжувалося покращенням показників позитивного ментального здоров'я та всіх компонентів суб'єктивного благополуччя. Найбільш виражена позитивна динаміка була зафіксована за показниками фізичного благополуччя, загального суб'єктивного благополуччя та позитивного ментального здоров'я.

Результати експерименту підтвердили, що навіть відносно короткотривале підвищення рухової активності здатне позитивно впливати на психоемоційний стан студентів. Встановлено, що систематична ходьба та збільшення обсягу повсякденної фізичної активності сприяють покращенню самопочуття, підвищенню рівня життєвої задоволеності, покращенню сприйняття власного фізичного стану та зміцненню психологічного благополуччя.

На основі результатів дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо підтримки психічного здоров'я студентської молоді засобами фізичної активності. Запропоновані рекомендації спрямовані на формування

навичок регулярної рухової активності, зменшення тривалості сидячої поведінки, підвищення рівня усвідомленого ставлення до власного здоров'я та створення умов для покращення психологічного благополуччя студентів. Практичні матеріали можуть бути використані психологами закладів вищої освіти, викладачами фізичного виховання, кураторами академічних груп, а також самими студентами з метою профілактики психоемоційного виснаження та підтримки психічного здоров'я.

Отже, поставлену мету дослідження досягнуто, усі визначені завдання виконано, а висунута гіпотеза отримала емпіричне підтвердження. Встановлено, що фізична активність є важливим чинником підтримки психічного здоров'я студентської молоді. Підвищення рівня рухової активності сприяє покращенню показників позитивного ментального здоров'я та суб'єктивного благополуччя, що дозволяє розглядати фізичну активність як доступний і ефективний засіб збереження психологічного благополуччя та підвищення якості життя студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрос М. Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління. Том 2*. 1998. Число 2. 64 с
2. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості як соціально-психологічне явище. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2016. Вип. 1. Т. 2. С. 54–58.
3. Галецька І. І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Київ: Главник, 2005. Вип. 26. С. 320–325.
4. Галецька І. І. Психологічне здоров'я. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. С. 89–122.
5. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. *Науковий вісник*. 2012. Т. 2, № 1. С. 52.
6. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психо-логії: Консультативна психологія і психотерапія: зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ. 2018. Вип. 14, Т. 3. С. 26–64.
7. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія ; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Чернігів. 2016. 543 с.
8. Долинська Л. В., Максимчук Н. П. Психологічні особливості переживання стресу студентською молоддю. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 95–107.
9. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Адаптація методики «Шкала позитивного ментального здоров'я» для використання в Україні. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 1. № 57. С. 45–56.
10. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В. Психічне здоров'я персоналу організацій: монографія. Київ : Логос. 2023.
11. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація «Модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» для української вибірки. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. № 3(30). С. 63–

75.

12. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Психічне здоров'я особистості та організацій: методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023.

13. Кокун О. М. Психофізіологія : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 184 с.

14. Коцан І. Я., Ложкін Г., Мушкевич М. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2011. 430 с.

15. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література. 2018.

16. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

17. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури. 2019.

18. Максименко С. Д., Ткаченко О. М. Психологія стресу та адаптації особистості. Київ : Видавництво НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2016. 240 с.

19. Мельник С. М., Козак Л. В. Емоційне вигорання студентів як психологічний феномен. *Психологія і особистість*. 2020. № 2. С. 120–131.

20. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269-271.

21. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади формування здорового способу життя молоді засобами фізичної культури : монографія. Дніпро : Інновація, 2018. 392 с.

22. Москаленко Н. В. Фізична активність як чинник збереження здоров'я студентської молоді. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 84–91.

23. Олексієнко Я. І., Дудник І. О., Субота В. В. Формування фізичного стану студентів закладів вищої освіти засобами фітнес-технологій. Педагогіка

формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2021. № 74. Т. 3. С. 49–54.

24. Павлюк М. М. Суб'єктність у контексті самостійності особистості. *Актуальні проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 687–698.

25. Пермяков О. А., Йопа Т. В. Рухова активність у структурі вільного часу студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків, 2020. С. 139–145.

26. Пугач В. І. Психологічні аспекти дистанційного навчання: мотивація, самоорганізація та підтримка студентів. *Педагогіка безпеки*. 2025. № 1. С. 26–32.

27. Селіванов Є. В. Значення фізичної активності студентської молоді у процесі формування особистості. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків, 2018. С. 220–226.

28. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів і студентів : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література. 2010.

29. Сергієнко Л. П. Фізичне виховання студентів як чинник збереження здоров'я. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 3. С. 78–84.

30. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологія здоров'я: навч. посіб. Чернівці: Кн. - XXI, 2009. 296 с.

31. Усенко С.Г., Бойко А.О., Федченко К.А. Як впливає війна на психічний стан людини? *Discussion and development of modern scientific research*. Фінляндія. 2024. С. 281.

32. Цьось А. В., Бергер Ю. М., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів закладів вищої освіти. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 3 (31). С. 202–210.

33. Чабан О. С., Хаустова О. О. Психічне здоров'я населення України в умовах війни: виклики та перспективи. *Український вісник психоневрології*. 2022. Т. 30. № 2. С. 5–12.

34. Шагар В. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор. 2007. 640 с.

35. Ядвіга Ю. П., Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Коваль С. Б., Дудник О. К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів економічних спеціальностей. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 12. С. 202–204.

36. American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed. Philadelphia : Wolters Kluwer. 2021.

37. Bauman A. E., Reis R. S., Sallis J. F. et al. Correlates of Physical Activity: Why Are Some People Physically Active and Others Not? *Lancet*. 2012. Vol. 380(9838). P. 258–271.

38. Biddle S. J. H., Asare M. Physical Activity and Mental Health in Children and Adolescents: A Review of Reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2011. Vol. 45(11). P. 886–895.

39. Biddle S. J. H., Mutrie N., Gorely T. *Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions*. London : Routledge, 2021. 456 p.

40. Craig C. L., Marshall A. L., Sjöström M. et al. International Physical Activity Questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2003. Vol. 35(8). P. 1381–1395.

41. Dishman R. K., Heath G. W., Lee I. M. *Physical Activity Epidemiology*. 3rd ed. Champaign : Human Kinetics, 2013. 542 p.

42. Donnelly J. E., Blair S. N., Jakicic J. M. et al. Appropriate Physical Activity Intervention Strategies for Weight Loss and Prevention of Weight Regain. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2009. Vol. 41(2). P. 459–471.

44. Eime R. M., Young J. A., Harvey J. T., Charity M. J., Payne W. R. A Systematic Review of the Psychological and Social Benefits of Participation in Sport for Adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013. Vol. 10. Article 135.

45. Engel GL. The need for a new medical model: a challenge for biomedicine. *Science* 1977. P. 129–136.

46. Fox K. R. The Influence of Physical Activity on Mental Well-Being. *Public Health Nutrition*. 1999. Vol. 2(3a). P. 411–418.

47. Guthold R., Stevens G. A., Riley L. M., Bull F. C. Worldwide Trends in Insufficient Physical Activity from 2001 to 2016. *Lancet Global Health*. 2018. Vol. 6(10). P. e1077–e1086.
48. IPAQ Research Committee. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). 2005.
49. Lubans D. R., Richards J., Hillman C. H. et al. Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*. 2016. Vol. 138(3). e20161642.
50. Lukat J., Margraf J., Lutz R., van der Veld W., Becker E. S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale. *BMC Psychology*. 2016. Vol. 4. Article 8.
51. Paluska S. A., Schwenk T. L. Physical Activity and Mental Health: Current Concepts. *Sports Medicine*. 2000. Vol. 29(3). P. 167–180.
52. Penedo F. J., Dahn J. R. Exercise and Well-Being: A Review of Mental and Physical Health Benefits Associated with Physical Activity. *Current Opinion in Psychiatry*. 2005. Vol. 18(2). P. 189–193.
53. Ratey J. J., Hagerman E. *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*. New York : Little, Brown and Company, 2013. 304 p.
54. Rebar A. L., Stanton R., Geard D., Short C., Duncan M., Vandelanotte C. A Meta-Meta-Analysis of the Effect of Physical Activity on Depression and Anxiety in Non-Clinical Adult Populations. *Health Psychology Review*. 2015. Vol. 9(3). P. 366–378.
55. Sallis J. F., Owen N., Fisher E. B. *Ecological Models of Health Behavior*. Health Behavior and Health Education. San Francisco : Jossey-Bass, 2015. P. 43–64.
56. Stubbs B., Vancampfort D., Hallgren M. et al. EPA Guidance on Physical Activity as a Treatment for Severe Mental Illness. *European Psychiatry*. 2018. Vol. 54. P. 124–144.
57. Wade D. T., Halligan P. W. The biopsychosocial model of illness: a model whose time has come. *Journal of Psychosomatic Research*. 2017. Vol. 111. P. 1–5.
58. Warburton D. E. R., Bredin S. S. D. Health Benefits of Physical Activity: A

Systematic Review of Current Systematic Reviews. *Current Opinion in Cardiology*. 2017. Vol. 32(5). P. 541–556.

59. World Health Organization. *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World*. Geneva : WHO. 2018.

60. World Health Organization. *Mental Health: Strengthening Our Response*. Geneva : WHO. 2022.

61. World Health Organization. *Physical Activity Guidelines*. Geneva : WHO. 2020.

ДОДАТКИ

Додаток А

**Методика «МОДИФІКОВАНА ШКАЛА СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ БІБІСІ» (THE MODIFIED BBC SUBJECTIVE WELL-
BEING SCALE (BBC-SWB)) (P. PONTIN, M. SCHWANNAUER, S. TAI, & M.
KINDERMAN) (адаптація Л. М. Карамушки, К. В. Терещенко, О. В.
Креденцер)**

Інструкція для учасників опитування: Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати					

свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджувати ся життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					

8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					

10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					

18. Чи комфортно Ви почуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15.

Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Додаток Б

**МЕТОДИКА «ШКАЛА ПОЗИТИВНОГО МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я»
(POSITIVE MENTAL HEALTH SCALE (PMH-SCALE)) (J. LUKAT, J.
MARGRAF, R. LUTZ, W. M. VAN DER VELD, & E. S. BECKER)**

**(адаптація Л. М. Карамушки, О. В. Креденцер, К. В.
Терещенко)**

Інструкція для учасників опитування:

Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				

6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я – спокійна і врівноважена людина				

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

Додаток В

Бланк Фремінгемської методики визначення добової рухової активності (методика хронометражу)

ПІБ учасника _____

Дата _____

Інструкція. Протягом доби зафіксуйте кількість часу (у годинах та хвилинах), витраченого на кожен вид діяльності. Після завершення доби підрахуйте загальну кількість годин за кожним рівнем рухової активності.

Вид діяльності	Час (год., хв.)	Рівень рухової активності
Сон		Базовий
Відпочинок лежачи		Базовий
Перегляд телевізора		Сидячий
Робота за комп'ютером		Сидячий
Навчання сидячи		Сидячий
Читання		Сидячий
Прийом їжі		Сидячий
Поїздки транспортом		Сидячий
Особиста гігієна		Малий
Повільна ходьба		Малий
Пересування між корпусами/аудиторіями		Малий
Домашня робота		Середній
Прогулянка		Середній
Активна ходьба		Середній
Фізичні вправи		Високий
Біг		Високий
Спортивні тренування		Високий

Інші види активності		_____
----------------------	--	-------

ПІДСУМОК ЗА ДОБУ

Рівень активності	Кількість годин
Базовий	
Сидячий	
Малий	
Середній	
Високий	

Загальна кількість годин за добу: _____ (має становити 24 години)



Громадська організація «Молодіжна наукова ліга».
Номер запису в Реєстрі громадських об'єднань: 1506433.
Адреса: вул. Зодчих, буд. 40, офіс 103; м. Вінниця, Вінницька обл., 21037
Організація функціонує як відокремлений підрозділ ТОВ «UKRLOGOS Group».
ЄДРПОУ: 44574526
IBAN: UA433052990000026002046104529
Банк ВФ АТ КБ «ПриватБанк»; МФО 44574526
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК № 7860 від 22.06.2023.

Д О В І Д К А

ПРО ПРИЙНЯТТЯ СТАТТІ ДО ПУБЛІКАЦІЇ

10.06.2026

Шановний(і) автор(и):

Олійник Вікторія Вікторівна,

Редакційний комітет з радістю повідомляє, що стаття «РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ» прийнята до публікації в № 33 студентського наукового журналу «UNIVERSUM», випуск якого заплановано на 20 червня 2026 року.

Опублікована стаття буде доступна з 20.06.2026 за посиланням:

<https://archive.liga.science/index.php/universum/issue/view/june2026>

.....

Електронні сертифікати про публікацію та подяки науковим керівникам також будуть доступні з 20 червня. Розсилка замовлених друкованих примірників журналу, сертифікатів та подяк відбудеться до 10 липня.

З повагою,

Директор Молодіжної наукової ліги
Голова редакційного комітету
ІГОР КОРЕНЮК

