

Список використаних джерел

1. Баумайстер, Р. Ф., Тірні, Дж. Воля. Повернення до сили самоконтролю / Рой Ф. Баумайстер, Джон Тірні ; пер. з англ. В. Горбатька. – К. : Наш Формат, 2017. – 296 с.
2. Бандура, А. Теорія соціального навчання / Альберт Бандура. – К. : Центр навчальної літератури, 2008. – 312 с.
3. Ільїн, Є. П. Саморегуляція та особистість / Є. П. Ільїн. – СПб. : Питер, 2013. – 512 с.
4. Лурія, О. Р. Вища нервова діяльність і поведінка людини / О. Р. Лурія. – М. : МГУ, 2010. – 392 с.
5. Моляко, В. О. Психологія волі / В. О. Моляко. – К. : Наукова думка, 2005. – 284 с.
6. Карпенко, З. Л. Особистість у просторі психокультурної взаємодії / З. Л. Карпенко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2014. – 268 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дудник Олександр

доцент, кандидат біологічних наук

Трофіменко Віра Олександрівна

старший викладач

Коваленко Анна Юрївна

асистент

Кафедра психології та здоров'я людини

Білоцерківський національний аграрний університет, Україна

Психологічне благополуччя є однією з ключових складових загального розвитку особистості та визначає здатність людини ефективно адаптуватися до соціальних, навчальних і професійних умов сучасного життя. У студентській молоді, яка перебуває на етапі формування професійної ідентичності та соціальної зрілості, підтримка високого рівня психологічного благополуччя стає особливо важливою. Стресові ситуації, інтенсивне навчання, необхідність балансування між навчальною, соціальною та особистою сферами часто призводять до зниження емоційного комфорту, підвищення рівня тривожності та формування негативних психологічних станів.

Фізична активність є одним із найефективніших засобів підтримки як фізичного, так і психічного здоров'я. Різні види рухової діяльності, включаючи регулярні заняття спортом, тренування у фітнес-залах, заняття фізкультурою та активні ігри, сприяють не лише зміцненню фізичного стану, а й формуванню стійких психологічних ресурсів. Систематична фізична активність стимулює

вироблення ендорфінів та серотоніну, які зменшують відчуття стресу, підвищують рівень задоволеності життям та покращують загальний настрій [3].

Важливим аспектом сучасних досліджень є виявлення взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та психологічним благополуччям студентів. Різні наукові роботи свідчать про те, що активний спосіб життя позитивно корелює з розвитком саморегуляції, підвищенням соціальної адаптивності та зменшенням ризику депресивних та тривожних станів. Для студентської молоді, яка перебуває у стані інтенсивного пізнання світу та формування життєвих стратегій, фізична активність стає не лише засобом підтримки здоров'я, а й інструментом психологічної стабільності та особистісного розвитку [2].

Таким чином, актуальність дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та фізичної активності студентської молоді зумовлена потребою у формуванні цілісного підходу до здорового способу життя, що поєднує фізичний та психологічний компоненти, а також необхідністю створення умов для розвитку гармонійної та стійкої особистості в умовах сучасного університетського середовища. Аналіз та систематизація наукових даних у цій сфері дозволяє виявити ефективні шляхи підвищення рівня психологічного благополуччя студентів через інтеграцію фізичної активності у повсякденне життя, розробити рекомендації щодо організації навчального та позанавчального процесу, спрямованого на формування здорового та психологічно стабільного молодого покоління.

Фізичне благополуччя безпосередньо визначає стан психіки людини, адже міцне здоров'я, достатній рівень енергії та витривалості сприяють зниженню тривожності, стресу та емоційного виснаження. Коли організм функціонує оптимально, людина відчуває впевненість у власних силах, стабільність настрою та здатність ефективно взаємодіяти з навколишнім середовищем. Водночас психічне благополуччя значно впливає на фізичний стан: гармонійний емоційний та психологічний стан стимулює мотивацію до рухової активності, покращує якість сну, сприяє нормалізації обміну речовин та зміцненню імунітету. Таким чином, фізичне та психологічне благополуччя перебувають у постійному взаємозв'язку, підсилюючи та підтримуючи одне одного, і створюють основу для цілісного розвитку особистості та високої якості життя.

Дослідження у сфері психології та фізичної культури підтверджують наявність позитивної кореляції між рівнем фізичної активності та психологічним здоров'ям людини. Регулярна фізична активність не лише зміцнює фізичне здоров'я, а й зменшує ризик розвитку психологічних порушень, таких як депресія, тривожність, хронічний стрес та емоційне виснаження. Водночас фізична активність сприяє покращенню настрою, підвищенню енергії, оптимізації сну та загальному підвищенню якості життя [1].

Вплив фізичної активності на психологічне здоров'я здійснюється через комплекс механізмів. Під час фізичних навантажень організм виділяє ендорфіни та інші нейрохімічні речовини, які сприяють підвищенню настрою, зменшенню відчуття болю та формуванню відчуття задоволення. Крім того, регулярна рухова активність покращує кровообіг та забезпечує більш ефективне

постачання кисню та поживних речовин до мозку, що позитивно впливає на когнітивні функції, концентрацію та продуктивність у навчальній та соціальній діяльності.

Фізична активність є ключовим компонентом загального благополуччя, оскільки вона впливає не лише на фізичне здоров'я, а й на соціальну та психологічну сферу життя. Заняття спортом або іншими формами рухової активності підвищують самооцінку, формують стійкі психоемоційні ресурси та сприяють ефективній соціальній взаємодії, створюючи відчуття гармонії та задоволеності життям.

Взаємозв'язок між психологічним благополуччям та фізичним здоров'ям є двостороннім. Позитивний психологічний стан сприяє зміцненню фізичного здоров'я, активізуючи імунну систему та підтримуючи оптимальне функціонування організму. З іншого боку, стабільний фізичний стан підвищує психологічну стійкість, зменшує рівень тривожності та сприяє загальному емоційному комфорту.

Психологічне благополуччя також визначає поведінкові фактори, які безпосередньо впливають на здоров'я. Особи з високим рівнем психологічного комфорту частіше дотримуються здорового способу життя, включаючи регулярну фізичну активність, збалансоване харчування та відмову від шкідливих звичок, що, у свою чергу, позитивно відображається на фізичному стані [4].

Отже, фізичне та психологічне благополуччя перебувають у тісному взаємозв'язку і взаємно підсилюють одне одного. Усвідомлення та активне використання цього взаємозв'язку має важливе значення для забезпечення гармонійного розвитку студентської молоді та підтримання загального рівня благополуччя, підвищення ефективності навчання, соціальної адаптації та якості життя.

Список використаних джерел

1. Власенко І. А., Фурман В. В., Рева О. М., Канюка І. О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.
2. Горбаль І. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ / за ред. М. Цимбалюк. Серія «Психологічна». 2012. Вип. 2 (2). С. 293–303.
3. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості // Проблеми сучасної психології. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
4. Сердюк Л. З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ // Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія. 2014. Вип. 687. С. 151–159.