

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет права, публічного управління та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

На правах рукопису

УДК 159.923:613.71

МИХАЙЛОВСЬКИЙ ТАРАС СЕРГІЙОВИЧ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ
ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

053 «Психологія»

ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ Т.С. Михайловський

Керівник роботи

к.психол.н, доцент кафедри
психології
ЛИТВИНЧУК А.І.

Житомир – 2025

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№__ від «__» _____ 2025 року.

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)_____
(підпис)_____
(науковий ступінь, вчене звання)**Результати захисту магістерської роботи**

Здобувач вищої освіти Т.С. Михайловський захистив

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

_____ КОНЦЕДАЙЛО Вікторія

АНОТАЦІЯ

Михайловський Т. С. Фізична активність як ресурс психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – Психологія, освітньо-професійною програмою «Практична психологія». – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена комплексному дослідженню фізичної активності як психологічного ресурсу відновлення та підтримки благополуччя дорослої особистості в умовах підвищених психоемоційних і соціально-професійних навантажень. У теоретичному розділі здійснено аналіз сучасних наукових уявлень про психологічне здоров'я та благополуччя особистості, розкрито роль фізичної активності у системі психологічної саморегуляції, відновлення та підтримки адаптаційних можливостей дорослої людини. Обґрунтовано психологічні механізми впливу фізичної активності на процеси емоційної регуляції, відновлення психоемоційного ресурсу та стабілізації психологічного функціонування. На основі узагальнення наукових підходів розроблено теоретичну модель фізичної активності як ресурсу психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості.

У дослідженні використано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик для оцінки рівня фізичної активності, психологічного відновлення, афективного балансу та психологічного благополуччя. У ході аналізу встановлено статистично значущі взаємозв'язки між рівнем і формами фізичної активності та показниками психологічного відновлення й благополуччя, а також виявлено відмінності у структурі психологічного функціонування осіб з різним рівнем рухової активності. Отримані результати підтвердили емпіричну обґрунтованість запропонованої теоретичної моделі.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, фахівців з

психосоціальної підтримки, а також у розробці та впровадженні програм психологічного відновлення дорослих. Запропоновані практичні рекомендації спрямовані на використання фізичної активності як ресурсу емоційної регуляції, профілактики психоемоційного виснаження та підтримки психологічного благополуччя у професійному й повсякденному житті дорослої особистості. Проведене дослідження підкреслює значущість системного та психологічно обґрунтованого включення фізичної активності у практику підтримки психічного здоров'я дорослих.

Ключові слова: фізична активність, психологічне відновлення, психологічне благополуччя, доросла особистість, психоемоційний стан, саморегуляція, афективний баланс.

ABSTRACT

Mykhailovskyi T. Physical activity as a resource for psychological recovery and well-being of the adult personality. – Qualification Paper Manuscript.

Qualification paper for obtaining the Master's degree in specialty 053 – Psychology, Educational and Professional Program “Practical Psychology”. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The qualification paper is devoted to a comprehensive study of physical activity as a psychological resource for recovery and maintenance of adult well-being under conditions of increased psycho-emotional and socio-professional demands. The theoretical part analyzes contemporary scientific conceptions of psychological health and well-being, and reveals the role of physical activity in the system of psychological self-regulation, recovery, and support of adaptive capacities of the adult individual. Psychological mechanisms of the influence of physical activity on emotional regulation processes, restoration of psycho-emotional resources, and stabilization of psychological functioning are substantiated. Based on the synthesis of scientific approaches, a theoretical model of physical activity as a resource for psychological recovery and well-being of the adult personality is developed.

The study employed a set of standardized psychodiagnostic methods to assess the level of physical activity, psychological recovery, affective balance, and psychological well-being. The analysis revealed statistically significant relationships between the level and forms of physical activity and indicators of psychological recovery and well-being, as well as differences in the structure of psychological functioning among individuals with different levels of physical activity. The obtained results confirmed the empirical validity of the proposed theoretical model.

The practical significance of the study lies in the possibility of applying the obtained results in the work of practical psychologists and psychosocial support specialists, as well as in the development and implementation of programs for psychological recovery of adults. The proposed practical recommendations are aimed at using physical activity as a resource for emotional regulation, prevention of psycho-emotional exhaustion, and support of psychological well-being in professional and

everyday life of the adult personality. The conducted research emphasizes the importance of systematic and psychologically grounded integration of physical activity into adult mental health support practices.

Keywords: physical activity, psychological recovery, psychological well-being, adult personality, psycho-emotional state, self-regulation, affective balance.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ	
1.1 Фізична активність у системі сучасних уявлень про психологічне здоров'я та благополуччя особистості.....	14
1.2. Психологічні механізми впливу фізичної активності на процеси відновлення та регуляції психоемоційного стану дорослої особистості.....	17
1.3. Теоретична модель фізичної активності як ресурсу психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості.....	22
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ	
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку фізичної активності з показниками психологічного відновлення.....	32
2.3. Вплив рівня та форм фізичної активності на психологічне благополуччя дорослої особистості.....	38
Висновки до розділу 2	42
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ	

ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Психологічні умови інтеграції фізичної активності у програми психологічного відновлення дорослих.....	44
3.2. Психологічні та психоосвітні програми з використанням фізичної активності для підвищення рівня благополуччя.....	46
3.3. Практичні рекомендації щодо використання фізичної активності як ресурсу психологічного відновлення дорослої особистості.....	49
Висновки до розділу 3	52
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасне життя дорослої людини відбувається в умовах тривалого психоемоційного напруження, високої інтенсивності професійних і соціальних вимог, інформаційного перевантаження та зниження відчуття стабільності. Хронічний стрес, емоційне виснаження, порушення психофізіологічної рівноваги та зменшення суб'єктивного благополуччя набули характеру поширених психологічних проблем, що безпосередньо впливають на якість життя, працездатність і соціальне функціонування дорослої особистості. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук ефективних ресурсів психологічного відновлення, здатних підтримувати психічне здоров'я та адаптаційний потенціал людини в умовах тривалих навантажень.

У сучасній психології фізична активність розглядається не лише як компонент здорового способу життя, а як багатовимірний психологічний ресурс, що поєднує тілесні, емоційні, когнітивні та мотиваційні механізми саморегуляції. У межах психології здоров'я, позитивної психології та психофізіології доведено, що систематична фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресивних проявів, підвищенню життєстійкості, суб'єктивного благополуччя та загальної задоволеності життям. У працях К. Ріфф фізична активність розглядається як чинник підтримки психологічного благополуччя через розвиток автономії, самоприйняття та позитивних життєвих цілей. Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна підкреслює роль рухової активності у формуванні внутрішньої мотивації та відчуття контролю над власним життям. Дослідження Ч. Хілмана, А. Крамера, К. Макгонігал засвідчують позитивний вплив фізичної активності на когнітивне функціонування, емоційну регуляцію та нейропсихологічні механізми відновлення.

В українській психологічній науці проблема психологічного благополуччя та відновлення дорослої особистості також є предметом системних досліджень. У працях І. Г. Галецької психологічне благополуччя аналізується як інтегративний показник особистісного функціонування, що поєднує емоційний

стан, життєву активність і суб'єктивне відчуття задоволеності. Дослідження О. В. Саннікової присвячені проблематиці емоційної стійкості, психоемоційної саморегуляції та індивідуально-психологічних ресурсів особистості в умовах стресу. У наукових працях М. М. Павлюк і О. О. Чебикіна розглядаються психологічні механізми відновлення психічної рівноваги, копінг-стратегії та роль тілесно-орієнтованих чинників у підтримці психічного здоров'я. Дослідження Н. В. Родіної та Л. М. Карамушки висвітлюють взаємозв'язок психоемоційного стану, життєвої активності та професійного благополуччя дорослої людини, що створює теоретичні передумови для аналізу фізичної активності як ресурсу психологічного відновлення.

Водночас аналіз сучасних наукових джерел свідчить, що проблема фізичної активності як психологічного ресурсу відновлення залишається недостатньо систематизованою. Обмеженою є кількість досліджень, спрямованих на інтеграцію психологічних механізмів впливу фізичної активності на емоційне благополуччя, саморегуляцію та суб'єктивне відчуття відновленості дорослої особистості. Недостатньо розробленими залишаються питання побудови цілісних теоретичних моделей, які б поєднували рівень і форми фізичної активності з показниками психологічного відновлення та благополуччя.

Актуальність теми зумовлена також практичною потребою у впровадженні науково обґрунтованих психологічних програм профілактики емоційного виснаження, підтримки психічного здоров'я та підвищення якості життя дорослого населення з використанням фізичної активності. Отримані результати мають важливе значення для психології здоров'я, реабілітаційної психології, психосоціальної підтримки та програм психологічного відновлення. З огляду на соціальну значущість проблеми, її практичну спрямованість і необхідність поглиблення теоретичних узагальнень, тема магістерської роботи «Фізична активність як ресурс психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості» є актуальною та науково обґрунтованою.

Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя та процеси

психологічного відновлення дорослої особистості.

Предмет дослідження – фізична активність як ресурс психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості.

Мета дослідження полягає у теоретико-емпіричному дослідженні фізичної активності як ресурсу психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості й розробці практичних рекомендацій щодо її використання в психологічній практиці.

Завдання дослідження:

- здійснити теоретичний аналіз сучасних психологічних підходів до вивчення фізичної активності та психологічного благополуччя;
- визначити психологічні механізми впливу фізичної активності на процеси психологічного відновлення дорослої особистості;
- розробити теоретичну модель фізичної активності як ресурсу психологічного відновлення та благополуччя;
- емпірично дослідити взаємозв'язок рівня фізичної активності з показниками психологічного благополуччя;
- встановити особливості впливу різних форм фізичної активності на психологічний стан дорослої особистості;
- розробити практичні рекомендації щодо використання фізичної активності у програмах психологічного відновлення.

Теоретико-методологічною основою дослідження є положення психології здоров'я, концепція психологічного благополуччя К. Ріфф, теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна, сучасні психофізіологічні підходи до вивчення впливу фізичної активності на психічні процеси, а також наукові розробки українських дослідників у галузі психології здоров'я та особистісного функціонування.

Методи та організація дослідження. У дослідженні використано теоретичні методи аналізу, узагальнення та систематизації наукових джерел з проблеми фізичної активності, психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості з метою уточнення змісту ключових понять і побудови

теоретичної моделі досліджуваного феномена. Емпіричну частину дослідження становили психодіагностичні методи, зокрема International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) для оцінки рівня фізичної активності, шкали психологічного благополуччя К. Ріфф для дослідження структурних компонентів благополуччя, а також Опитувальник позитивного та негативного афекту ОПАНА для оцінки емоційних показників психологічного відновлення. Для обробки та аналізу емпіричних даних застосовувалися методи математико-статистичного аналізу, зокрема описова статистика, кореляційний і порівняльний аналіз.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у поглибленні наукових уявлень про фізичну активність як психологічний ресурс і розробці теоретичної моделі її впливу на психологічне відновлення та благополуччя дорослої особистості.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, програмах психосоціальної підтримки, реабілітаційній практиці та профілактиці емоційного виснаження.

Апробація та публікації результатів дослідження. Основні положення та результати магістерського дослідження були представлені на науково-практичних конференціях:

«Студентські читання – 2024» Поліського національного університету у доповіді «Фізична активність як ресурс психологічного відновлення дорослої особистості»;

«Студентські читання – 2025» Поліського національного університету у доповіді «Психологічні особливості взаємозв'язку фізичної активності та благополуччя дорослої особистості».

Фізична активність як чинник психологічного благополуччя та відновлення дорослої особистості. “Наука, освіта і суспільство в умовах глобалізації: нові парадигми розвитку і міждисциплінарні рішення”, 19 грудня 2025 року в м. Бостон, США

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Список використаних джерел налічує 38 найменувань, з яких 8 подано іноземними мовами. Загальний обсяг роботи становить 63 сторінки, основний текст викладено на 54 сторінках, робота містить 13 таблиць.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Фізична активність у системі сучасних уявлень про психологічне здоров'я та благополуччя особистості

Проблематика психологічного здоров'я та благополуччя особистості посідає центральне місце в сучасній психологічній науці у зв'язку з ускладненням соціального середовища, зростанням рівня стресогенності та хронічних психоемоційних навантажень. У науковому дискурсі психологічне здоров'я розглядається як динамічний, багатовимірний феномен, що відображає здатність особистості до ефективної саморегуляції, адаптації, підтримання внутрішньої рівноваги та реалізації життєвого потенціалу. У цьому контексті фізична активність дедалі частіше аналізується не лише як соматичний, а як вагомий психологічний ресурс [2, 7].

Сучасні концепції психологічного здоров'я виходять за межі медичної моделі та акцентують увагу на суб'єктивному переживанні благополуччя, життєзадоволеності, емоційної стабільності та відчуття сенсу життя. У межах такого підходу фізична активність постає як поведінковий і психорегуляторний чинник, що опосередковує взаємодію між тілесними процесами та психічним функціонуванням. Регулярна рухова активність сприяє підтриманню гомеостазу, зниженню психоемоційної напруги та формуванню відчуття контролю над власним станом.

У позитивній психології психологічне благополуччя трактується як інтеграція гедоністичного та евдемонічного вимірів. Гедоністичний компонент пов'язаний із переживанням позитивних емоцій і задоволеності життям, тоді як евдемонічний відображає реалізацію особистісного потенціалу, автономію та цілеспрямованість. Фізична активність впливає на обидва виміри благополуччя, оскільки з одного боку сприяє підвищенню позитивного афекту, а з іншого підтримує відчуття ефективності, компетентності та особистісного зростання [8].

З позицій теорії самодетермінації фізична активність розглядається як діяльність, що здатна задовольняти базові психологічні потреби в автономії, компетентності та пов'язаності. Добровільна та внутрішньо мотивована рухова активність підсилює відчуття суб'єктності, формує позитивне ставлення до власного тіла та сприяє стійкому підвищенню психологічного благополуччя. Таким чином, фізична активність виступає не лише інструментом зниження негативних станів, а й чинником розвитку особистості.

У психології здоров'я фізична активність трактується як важливий компонент здоров'язбережувальної поведінки, що має безпосередній вплив на психоемоційний стан [20]. Дослідження показують, що систематичні фізичні навантаження пов'язані зі зниженням рівня тривожності, депресивних симптомів та емоційного виснаження. Це дозволяє розглядати фізичну активність як профілактичний фактор порушень психологічного здоров'я.

Психофізіологічні підходи пояснюють позитивний вплив фізичної активності через механізми нейрогуморальної регуляції. Рухова активність сприяє активації ендорфінової системи, регуляції рівня кортизолу та підвищенню нейропластичності [26]. Ці процеси створюють нейробіологічне підґрунтя для покращення настрою, когнітивної ефективності та емоційної стійкості.

Водночас у сучасній психології дедалі більше уваги приділяється суб'єктивному виміру тілесного досвіду. Фізична активність сприяє формуванню позитивного тілесного образу, підвищенню тілесної усвідомленості та інтеграції тілесних відчуттів у структуру Я-концепції. Це має особливе значення для психологічного благополуччя дорослої особистості, оскільки тілесна незадоволеність часто корелює з негативним афектом і зниженням самооцінки [24, 27, 29].

У межах стресової парадигми фізична активність розглядається як ефективна копінг-стратегія. Рухова активність дозволяє здійснювати емоційну розрядку, знижувати рівень психофізіологічного збудження та відновлювати функціональні ресурси організму. Таким чином, вона виконує роль активного

способу подолання стресу, що має як короткостроковий, так і довготривалий позитивний ефект.

Особливу роль фізична активність відіграє у процесах психологічного відновлення. Відновлення розглядається як процес повернення до оптимального рівня функціонування після впливу стресових або виснажливих чинників [28, 30, 32]. Фізична активність сприяє переходу від стану хронічної напруги до стану функціональної рівноваги, активізуючи ресурси саморегуляції та підвищуючи адаптаційний потенціал особистості.

У контексті дорослого віку фізична активність набуває особливого значення у зв'язку зі зростанням професійних, сімейних і соціальних навантажень. Вона може виступати стабілізуючим чинником, що підтримує психічну працездатність, емоційну рівноваженість та відчуття життєвої енергії. Регулярна рухова активність асоціюється з вищим рівнем суб'єктивного благополуччя у різних вікових групах дорослого населення.

У сучасних дослідженнях підкреслюється, що важливим є не лише обсяг фізичної активності, а й її якісні характеристики [35, 37]. Усвідомлена, помірна та задовільна для особистості фізична активність має більш виражений позитивний вплив на психологічне благополуччя, ніж примусові або надмірні навантаження. Це вказує на необхідність індивідуалізованого підходу до використання фізичної активності як психологічного ресурсу.

Фізична активність також пов'язана з розвитком самоефективності та впевненості у власних можливостях. Досягнення рухових цілей, подолання фізичних труднощів і відчуття прогресу сприяють формуванню позитивних очікувань щодо власної здатності впливати на життєві обставини. Це має безпосередній зв'язок із загальним рівнем психологічного благополуччя.

У соціально-психологічному вимірі фізична активність може виступати засобом соціальної інтеграції та підтримки міжособистісних зв'язків [3, 5, 6]. Групові форми рухової активності сприяють формуванню почуття приналежності, соціальної підтримки та емоційної залученості, що є важливими складовими психологічного здоров'я.

Варто також зазначити роль фізичної активності у регуляції когнітивних процесів. Дослідження свідчать, що регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на увагу, пам'ять та виконавчі функції. Покращення когнітивного функціонування опосередковано підвищує суб'єктивне благополуччя, оскільки сприяє ефективнішому вирішенню повсякденних завдань.

У сучасних міждисциплінарних підходах фізична активність розглядається як елемент цілісної моделі психічного здоров'я, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні рівні функціонування. Такий підхід дозволяє розглядати фізичну активність не ізольовано, а у взаємозв'язку з іншими ресурсами благополуччя, зокрема соціальною підтримкою, смисложиттєвими орієнтаціями та емоційною регуляцією.

Позитивний вплив фізичної активності на психологічне здоров'я не є автоматичним і залежить від контексту, мотивації та індивідуальних особливостей особистості. За відсутності внутрішньої мотивації або за умов надмірного навантаження фізична активність може втрачати ресурсний потенціал.

У системі сучасних уявлень про психологічне здоров'я та благополуччя особистості фізична активність постає як багатофункціональний ресурс, що поєднує регулятивні, відновлювальні та розвиткові функції [1, 9, 12, 15]. Вона сприяє підтриманню психоемоційної рівноваги, розвитку адаптаційних можливостей та формуванню позитивного ставлення до життя.

1.2. Психологічні механізми впливу фізичної активності на процеси відновлення та регуляції психоемоційного стану дорослої особистості

Психоемоційний стан дорослої особистості формується у взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних і тілесних процесів, що забезпечують адаптацію до вимог середовища [17, 18, 21]. У сучасній психології регуляція психоемоційного стану розглядається як багаторівнева система, яка включає свідомі та автоматизовані механізми саморегуляції, копінгу та відновлення ресурсів. Фізична активність інтегрується в цю систему як специфічний

регулятор, що опосередковує перехід від напруження до відновлення [16]. На нейропсихологічному рівні фізична активність пов'язана з модуляцією емоційної реактивності та зниженням афективної лабільності. Регулярні рухові навантаження асоціюються зі змінами у функціонуванні лімбічних структур і префронтальних зон, що беруть участь у контролі емоцій. Ці зміни створюють передумови для більш ефективної регуляції негативного афекту та стабілізації емоційного фону.

Психофізіологічні механізми впливу фізичної активності на відновлення пов'язані з регуляцією автономної нервової системи. Рухова активність сприяє підвищенню варіабельності серцевого ритму, що розглядається як індикатор адаптивності та гнучкості емоційної регуляції. Активація парасимпатичних процесів після фізичного навантаження корелює зі зниженням рівня психоемоційного напруження.

На рівні гормональної регуляції фізична активність пов'язана зі змінами у функціонуванні гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі. Зниження базового рівня кортизолу та більш швидке повернення до вихідних значень після стресу розглядаються як маркери ефективного відновлення. Такі зміни опосередковують зменшення тривожності та стабілізацію настрою. Ендорфінергічні механізми відіграють значну роль у формуванні позитивних емоційних переживань під час і після фізичної активності. Активація систем внутрішнього підкріплення пов'язана з підвищенням позитивного афекту, відчуттям задоволення та зменшенням суб'єктивної інтенсивності негативних емоцій. Цей механізм сприяє формуванню стійкого зв'язку між руховою активністю та емоційним благополуччям [11].

На когнітивному рівні фізична активність впливає на процеси уваги, переорієнтації та зниження румінацій. Залучення до рухової діяльності змінює фокус уваги, зменшуючи інтенсивність нав'язливих думок і катастрофічних оцінок [11]. Така когнітивна переорієнтація полегшує емоційне відновлення після стресових подій.

У межах теорій емоційної регуляції фізична активність може розглядатися як форма поведінкової стратегії регуляції, що передує когнітивній переоцінці. Зміни тілесного стану створюють умови для трансформації емоційного переживання, зменшуючи інтенсивність негативного афекту ще до залучення свідомих когнітивних стратегій. Фізична активність також впливає на розвиток інтероцептивної чутливості, тобто здатності усвідомлювати внутрішні тілесні сигнали. Підвищення інтероцептивної обізнаності сприяє кращому розпізнаванню власних емоційних станів і своєчасному застосуванню регуляторних стратегій. Це підсилює ефективність саморегуляції у повсякденному житті.

На рівні особистісної регуляції фізична активність пов'язана з формуванням почуття самоефективності [10, 11]. Досвід подолання фізичних навантажень і досягнення рухових цілей підсилює віру у власну здатність впливати на внутрішній стан. Зростання самоефективності корелює зі зниженням безпорадності та підвищенням емоційної стабільності.

Мотиваційні механізми впливу фізичної активності на психоемоційний стан пов'язані з внутрішньою мотивацією та відчуттям автономії. Добровільний характер рухової активності підтримує позитивне емоційне забарвлення діяльності та зменшує ризик емоційного виснаження. Це створює умови для тривалого збереження регуляторного ефекту.

Фізична активність може розглядатися як ресурсна копінг-стратегія, що поєднує емоційно-орієнтовані та проблемно-орієнтовані компоненти подолання. Вона дозволяє одночасно знижувати інтенсивність негативних переживань і активізувати відчуття контролю над ситуацією. Така подвійна дія підсилює відновлювальний потенціал.

У соціально-психологічному вимірі фізична активність, особливо у групових формах, опосередковує регуляцію емоцій через механізми соціальної підтримки та емоційного резонансу [13, 23]. Взаємодія з іншими під час рухової діяльності сприяє нормалізації емоційних реакцій і зниженню почуття ізоляції.

Регуляція психоемоційного стану через фізичну активність пов'язана також із формуванням стабільних поведінкових патернів. Регулярність рухової активності створює ритмічність у повсякденному житті, що позитивно впливає на емоційну передбачуваність і зменшує хаотичність емоційних коливань.

Фізична активність впливає на процеси психологічного відновлення через механізми відновлення уваги та зменшення когнітивного виснаження. Перехід від інтелектуально насиченої діяльності до рухової активності знижує навантаження на виконавчі функції та сприяє відновленню когнітивних ресурсів.

У дорослому віці фізична активність набуває значення як засіб регуляції накопиченого стресу, пов'язаного з професійними та сімейними ролями. Зниження психоемоційного напруження після фізичних навантажень підтримує баланс між різними сферами життєдіяльності та зменшує ризик хронічного стресу.

Психологічні механізми впливу фізичної активності залежать від індивідуальних відмінностей, зокрема рівня фізичної підготовленості, мотивації та попереднього досвіду. Одна й та сама форма активності може мати різний регуляторний ефект залежно від суб'єктивного значення та емоційного контексту.

У межах інтегративних моделей регуляції психоемоційного стану фізична активність розглядається як чинник, що синхронізує тілесні та психічні процеси [25, 36]. Така синхронізація забезпечує більш узгоджене функціонування емоційної, когнітивної та мотиваційної сфер.

Психологічний ефект фізичної активності у процесах відновлення проявляється як у короткочасних змінах емоційного стану, так і у довготривалих трансформаціях регуляторних стратегій [19, 22, 31]. Тривале залучення до рухової активності сприяє формуванню більш адаптивних патернів емоційної регуляції.

**Психологічні механізми впливу фізичної активності на процеси
відновлення та регуляції психоемоційного стану дорослої особистості**

Рівень психологічного аналізу	Психологічний механізм	Зміст механізму	Психоемоційний ефект
Нейропсихологічний	Модуляція емоційної реактивності	Зміни у функціонуванні лімбічних структур і префронтальної кори, пов'язані з контролем емоцій	Зниження афективної лабільності, стабілізація емоційного фону
Психофізіологічний	Регуляція автономної нервової системи	Підвищення парасимпатичної активності та варіабельності серцевого ритму	Зменшення психоемоційного напруження
Гормональний	Регуляція гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі	Оптимізація кортизолової відповіді на стрес	Підвищення стресостійкості
Нейрохімічний	Активация ендорфінергічних систем	Підвищення рівня нейромедіаторів позитивного підкріплення	Зростання позитивного афекту
Когнітивний	Зменшення румінацій	Переорієнтація уваги з нав'язливих думок на тілесну активність	Зниження інтенсивності негативних емоцій
Емоційно-регуляторний	Поведінкова регуляція емоцій	Зміна тілесного стану як передумова трансформації емоцій	Полегшення емоційної регуляції
Інтероцептивний	Підвищення тілесної усвідомленості	Краще розпізнавання внутрішніх сигналів і станів	Підвищення точності саморегуляції
Особистісний	Формування самоефективності	Досвід подолання фізичних навантажень	Зростання емоційної стабільності
Мотиваційний	Підтримка внутрішньої мотивації	Відчуття автономії та добровільності активності	Стійкість позитивного емоційного ефекту
Копінговий	Активне подолання стресу	Поєднання емоційної розрядки та контролю	Ефективніше відновлення після стресу
Соціально-психологічний	Соціальна підтримка	Емоційна взаємодія в групових формах активності	Зменшення почуття ізоляції

Поведінковий	Формування регуляторних патернів	Регулярність і ритмічність активності	Стабільність психоемоційного стану
Когнітивно-відновлювальний	Відновлення уваги	Зменшення когнітивного виснаження	Підвищення психічної працездатності
Ресурсний	Акумуляція адаптаційних ресурсів	Відновлення функціональних можливостей	Підвищення загального рівня відновленості
Інтегративний	Синхронізація психічних і тілесних процесів	Узгодження емоційної, когнітивної та мотиваційної сфер	Психоемоційна рівновага

Розгляд психологічних механізмів впливу фізичної активності на відновлення та регуляцію психоемоційного стану дорослої особистості дозволяє інтерпретувати її як комплексний ресурс, що діє через багаторівневу систему взаємопов'язаних процесів. Це створює теоретичне підґрунтя для емпіричного аналізу зв'язку між рівнем фізичної активності, показниками відновлення та емоційного благополуччя, представленого в наступних розділах дослідження.

1.3. Теоретична модель фізичної активності як ресурсу психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості

Теоретична модель фізичної активності як ресурсу психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості ґрунтується на інтеграції підходів психології здоров'я, позитивної психології, теорій емоційної регуляції та сучасних уявлень про процеси відновлення ресурсів. У межах цієї моделі фізична активність трактується як поведінкова практика, що активізує багаторівневі регуляторні механізми та сприяє стабілізації психоемоційного стану, зниженню негативного афекту, підвищенню позитивного афекту, а також підтримці структурних компонентів психологічного благополуччя дорослої особистості. Структурні компоненти теоретичної моделі фізичної активності як ресурсу психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості представлено в табл. 1.2.

Таблиця 1.2

**Теоретична модель фізичної активності як ресурсу психологічного
відновлення та благополуччя дорослої особистості**

Блок моделі	Компоненти	Психологічний зміст	Операціоналізація в дослідженні
Фізична активність (незалежна змінна)	Частота, тривалість, інтенсивність рухової активності	Поведінковий рівень залученості до рухової діяльності, що створює умови для активації регуляторних механізмів	Загальний рівень фізичної активності (МЕТ-хв/тиждень), групи з низьким, помірним і високим рівнем
Психофізіологічні механізми	Регуляція автономної нервової системи, стрес-реактивність	Зниження психоемоційного напруження, підвищення адаптивності	Опосередковано через зниження негативного афекту
Нейрохімічні механізми	Ендорфінергічна та дофамінергічна активація	Підвищення позитивного емоційного тону	Позитивний афект
Когнітивно-регуляторні механізми	Зменшення румінацій, переорієнтація уваги	Полегшення когнітивного навантаження, емоційна стабілізація	Зниження негативного афекту
Емоційно-регуляторні механізми	Поведінкова регуляція емоцій	Трансформація емоційного стану через тілесні зміни	Баланс позитивного і негативного афекту
Особистісно-мотиваційні механізми	Самоефективність, автономія, відчуття компетентності	Підвищення суб'єктності та контролю над власним станом	Показники автономії, самоприйняття
Соціально-психологічні механізми	Соціальна підтримка, приналежність	Емоційна стабілізація через соціальну взаємодію	Позитивні взаємини з іншими
Психологічне відновлення (медіатор)	Відновлення енергії, зниження напруження	Повернення до оптимального рівня функціонування після навантаження	Позитивний афект, низький негативний афект
Психологічне благополуччя (залежна змінна)	Автономія, самоприйняття, особистісне зростання, цілеспрямованість, позитивні взаємини, контроль над середовищем	Стабільний стан психологічного здоров'я та життєвої реалізації	Загальні та субшкальні показники благополуччя

Медіатори	Афективний баланс, емоційна регуляція, самоефективність	Механізми передачі впливу фізичної активності	ПА, НА
Модератори	Вік, стать, мотивація, соматичний стан, соціальний контекст	Чинники, що змінюють силу та напрям зв'язків у моделі	Соціально-демографічні показники

У структурі моделі вихідним блоком виступають параметри фізичної активності як незалежної змінної, що включають частоту, інтенсивність і тривалість рухової активності, а також організаційні характеристики, зокрема індивідуальний або груповий формат, регулярність і контекст включення в повсякденну життєдіяльність. Інтенсивність і регулярність фізичної активності пов'язані з ресурсним ефектом через психофізіологічні та психологічні механізми, тоді як контекст і мотиваційна основа визначають стійкість та індивідуальну значущість цього ефекту.

Проміжний блок моделі становлять механізми психологічного впливу, які об'єднано в декілька взаємопов'язаних контурів. Психофізіологічний контур включає регуляцію автономної нервової системи, оптимізацію стресової реактивності та нейрохімічні зміни, що створюють підґрунтя для зменшення психоемоційного напруження. Когнітивно-регуляторний контур охоплює переорієнтацію уваги, зниження румінацій, підвищення виконавчого контролю та формування більш адаптивних стратегій емоційної регуляції. Особистісно-мотиваційний контур включає розвиток самоефективності, суб'єктності, автономії та відчуття компетентності, що підсилюють ресурсність фізичної активності як стратегії самопідтримки. Соціально-психологічний контур відображає внесок соціальної підтримки, відчуття приналежності та емоційного резонансу в умовах групових форм активності.

Вихідний блок моделі репрезентує результати впливу фізичної активності на психологічне відновлення та благополуччя. Психологічне відновлення розглядається як процес зниження напруження та повернення до оптимального рівня функціонування після навантаження, що проявляється у відчутті відновленості, підвищенні життєвої енергії та нормалізації емоційного стану.

Психологічне благополуччя розуміється як багатовимірна характеристика, що охоплює позитивний афект, низький рівень негативного афекту, життєзадоволеність і евдемонічні складові, пов'язані із самоприйняттям, автономією, позитивними стосунками, особистісним зростанням, цілеспрямованістю та відчуттям контролю над життєвим середовищем.

Модель передбачає наявність модераторів і медіаторів, які уточнюють силу та спрямованість зв'язку між фізичною активністю і психологічними наслідками. До медіаторів належать емоційна регуляція, афективний баланс, самоефективність і відчуття контролю, тоді як модераторами виступають вік, стать, вихідний рівень фізичної підготовленості, соматичний стан, мотиваційний профіль, а також соціальний контекст і підтримка. Ці чинники визначають індивідуальну чутливість до ресурсного ефекту фізичної активності та можливість її інтеграції в систему повсякденного самопідтримання.

Емпірична операціоналізація моделі передбачає зіставлення показників фізичної активності з індикаторами психологічного відновлення та благополуччя. Рівень фізичної активності може оцінюватися за показниками частоти, тривалості та інтенсивності рухової активності. Психологічне благополуччя доцільно операціоналізувати через структурні компоненти за шкалами психологічного благополуччя, а емоційний компонент відновлення через позитивний і негативний афект. З огляду на методологію дослідження, модель дозволяє здійснювати кореляційний аналіз між показниками фізичної активності та психологічного благополуччя, а також порівняльний аналіз між групами з різним рівнем фізичної активності.

Структурна логіка моделі передбачає, що вищий рівень регулярної фізичної активності асоціюється з більш вираженим позитивним афектом, нижчим рівнем негативного афекту та вищими показниками психологічного благополуччя. Механізми відновлення та регуляції в межах моделі розглядаються як процесуальна ланка, що забезпечує перетворення рухової активності на психологічний ресурс у дорослому віці. У такий спосіб запропонована теоретична модель створює підґрунтя для подальшого

емпіричного аналізу зв'язку між фізичною активністю, емоційним станом і психологічним благополуччям дорослої особистості.

Висновки до розділу 1

У розділі 1 здійснено теоретичний аналіз фізичної активності як психологічного феномена та ресурсу психологічного відновлення і благополуччя дорослої особистості. Показано, що в сучасній психології фізична активність розглядається не лише як елемент здорового способу життя, а як багатовимірна поведінкова практика, інтегрована в систему саморегуляції, адаптації та підтримки психічного здоров'я.

Проаналізовані наукові підходи свідчать, що психологічне здоров'я і благополуччя мають динамічну, процесуальну природу та визначаються здатністю особистості підтримувати внутрішню рівновагу, ефективно регулювати емоційні стани й реалізовувати власний потенціал. У цьому контексті фізична активність постає як чинник, що опосередковує взаємозв'язок між тілесними, емоційними та когнітивними процесами, забезпечуючи підтримку адаптаційних можливостей дорослої людини.

Розгляд фізичної активності у системі сучасних уявлень про психологічне благополуччя дозволив окреслити її вплив як на гедоністичний вимір, пов'язаний із переживанням позитивного афекту та життєзадоволеності, так і на евдемонічний вимір, що включає автономію, самоприйняття, особистісне зростання та цілеспрямованість. Фізична активність асоціюється з підвищенням позитивного афекту, зниженням негативного афекту та стабілізацією емоційного стану, що має значення для підтримки загального психологічного благополуччя.

Аналіз психологічних механізмів впливу фізичної активності на процеси відновлення та регуляції психоемоційного стану дорослої особистості засвідчив їх багаторівневий характер. Виділено психофізіологічні, нейрохімічні, когнітивні, емоційно-регуляторні, особистісно-мотиваційні та соціально-психологічні механізми, які у взаємодії забезпечують відновлення функціональних ресурсів і зниження психоемоційного напруження. Фізична активність функціонує як поведінкова стратегія регуляції, що поєднує тілесні та психічні компоненти самопідтримки.

Розроблена теоретична модель фізичної активності як ресурсу психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості дозволила систематизувати основні змінні, механізми та результати впливу рухової активності. У межах моделі фізична активність розглядається як незалежна змінна, психологічне відновлення як медіатор, а психологічне благополуччя як інтегральний результат впливу. Урахування медіаторів і модераторів дає змогу пояснити індивідуальні відмінності у вираженості ресурсного ефекту фізичної активності.

Проведений теоретичний аналіз створює концептуальне підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження зв'язку між рівнем фізичної активності, показниками психологічного відновлення та компонентами психологічного благополуччя дорослої особистості. Отримані теоретичні положення визначають логіку добору методик, формулювання гіпотез і аналізу результатів, представлених у наступних розділах магістерської роботи.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ЯК РЕСУРСУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення взаємозв'язку між рівнем фізичної активності, показниками психологічного відновлення та структурними компонентами психологічного благополуччя дорослої особистості в умовах реального соціально-професійного середовища. Дизайн дослідження ґрунтувався на кількісному підході з використанням стандартизованих психодіагностичних методик, що забезпечують валідне вимірювання поведінкових, емоційних і особистісних показників. Обраний дизайн дозволяє аналізувати як загальні закономірності, так і індивідуальні відмінності у процесах психологічного відновлення.

Емпіричну базу дослідження становили організації та установи м. Житомира, у яких дорослі респонденти здійснюють професійну діяльність у різних соціально значущих сферах. Збір даних проводився, зокрема, в Управлінні у справах ветеранів війни Житомирської міської ради, а також в інших державних і комунальних установах міста. Такий вибір емпіричної бази зумовлений підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, відповідальності та стресогенних чинників, характерних для діяльності працівників зазначених організацій, що створює релевантний контекст для вивчення процесів психологічного відновлення.

У дослідженні взяли участь дорослі особи працездатного віку, які перебувають у стані активної професійної зайнятості. До вибірки включалися респонденти обох статей, з різним рівнем фізичної активності та різною тривалістю професійного стажу. Формування вибірки здійснювалося за принципом добровільної участі з дотриманням етичних вимог психологічних

досліджень, зокрема інформованої згоди, анонімності та конфіденційності отриманих даних.

Організація дослідження передбачала проведення психодіагностичного обстеження у робочий або позаробочий час за погодженням з адміністрацією установ. Анкетування здійснювалося у груповій або індивідуальній формі залежно від організаційних умов та можливостей респондентів. Усі учасники отримували стандартизовані інструкції, що забезпечувало однакові умови заповнення опитувальників і мінімізувало вплив ситуаційних чинників на результати.

Для оцінки рівня фізичної активності використано International Physical Activity Questionnaire (IPAQ, Short Form) в авторському перекладі українською мовою [34]. Методика дозволяє кількісно визначити інтенсивність, тривалість і частоту фізичної активності протягом останніх семи днів, а також розрахувати сумарний показник фізичної активності в MET-хвилинах на тиждень. На основі отриманих даних респондентів було віднесено до груп з низьким, помірним і високим рівнем фізичної активності, що створює підґрунтя для подальшого порівняльного аналізу.

Оцінка психологічного благополуччя здійснювалася за допомогою шкал психологічного благополуччя К. Ріфф, які дають змогу проаналізувати як загальний рівень благополуччя, так і його окремі структурні компоненти, зокрема автономію, самоприйняття, позитивні взаємини, особистісне зростання, цілеспрямованість у житті та контроль над середовищем. Застосування цієї методики відповідає теоретичним положенням дослідження, орієнтованим на евдемонічне розуміння благополуччя.

Емоційні аспекти психологічного відновлення та регуляції психоемоційного стану оцінювалися за допомогою опитувальника позитивного та негативного афекту ОПАНА [14]. Методика дозволяє диференційовано вимірювати рівні позитивного і негативного афекту за визначений часовий період, що є релевантним для аналізу відновлювальних процесів у дорослому

віці. Отримані показники використовувалися як індикатори емоційного компонента психологічного відновлення.

Комплексне використання зазначених методик забезпечує багатовимірний аналіз досліджуваного феномена, поєднуючи поведінкові показники фізичної активності з емоційними та особистісними характеристиками психологічного функціонування. Така інтеграція методів відповідає логіці теоретичної моделі, у межах якої фізична активність розглядається як ресурс, що опосередковує процеси відновлення та підтримки благополуччя.

Для обробки та аналізу емпіричних даних застосовувалися методи математико-статистичної обробки. Використовувалася описова статистика для визначення середніх значень і варіативності показників, кореляційний аналіз для встановлення зв'язків між рівнем фізичної активності, показниками афекту та компонентами психологічного благополуччя, а також порівняльний аналіз для виявлення відмінностей між групами респондентів з різним рівнем фізичної активності.

Організація емпіричного дослідження забезпечила можливість отримання надійних і репрезентативних даних щодо психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості в умовах професійної діяльності в м. Житомирі. Отримані результати створюють емпіричну основу для подальшого аналізу та інтерпретації, представлених у наступних підрозділах роботи.

Загальний обсяг вибірки становив $N = 96$ осіб, які працюють в організаціях та установах м. Житомира. До складу вибірки увійшли 58 жінок (60,4%) та 38 чоловіків (39,6%). Віковий діапазон респондентів коливався від 25 до 59 років, середній вік становив $M = 41,2$ року. Усі учасники дослідження перебували у стані активної професійної зайнятості та мали стаж роботи не менше 1 року, що дозволяє розглядати отримані дані у контексті сформованих професійних ролей і стабільного соціального функціонування.

За результатами обробки даних IPAQ респондентів було розподілено за рівнями фізичної активності. До групи з низьким рівнем фізичної активності увійшли 29 осіб (30,2%), до групи з помірним рівнем – 41 особа (42,7%), до групи

з високим рівнем фізичної активності – 26 осіб (27,1%). Такий розподіл вибірки забезпечив можливість проведення порівняльного аналізу показників психологічного відновлення та благополуччя між групами з різним рівнем фізичної активності та відповідає вимогам до кількісного психологічного дослідження.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження взаємозв'язку фізичної активності з показниками психологічного відновлення

Початковий етап аналізу включав розрахунок описових статистик для основних змінних дослідження. Це дозволило охарактеризувати загальний рівень фізичної активності вибірки, а також середні показники позитивного і негативного афекту як індикаторів психоемоційного відновлення.

Таблиця 2.1

Описова статистика показників фізичної активності та психологічного відновлення (N = 96)

Змінна	Мінімум	Максимум	M	SD
Фізична активність (МЕТ-хв/тиждень)	240	5240	2186,4	1321,7
Позитивний афект (ОПАНА)	19	48	33,6	6,4
Негативний афект (ОПАНА)	12	44	26,9	7,1

Середній показник фізичної активності відповідає помірному рівню за класифікацією IPAQ, що узгоджується з попереднім розподілом вибірки за рівнями активності. Показники позитивного та негативного афекту перебувають у середньому діапазоні, що відображає різний ступінь відновленості психоемоційного стану серед респондентів.

Наступним етапом аналізу стало вивчення взаємозв'язку між сумарним показником фізичної активності та показниками афективного стану. Для цього було застосовано кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона, оскільки розподіл змінних не мав суттєвих відхилень від нормальності.

Результати кореляційного аналізу наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Кореляційна матриця показників фізичної активності та
психологічного відновлення**

Змінні	1	2	3
1. Фізична активність (MET-хв/тиждень)	1		
2. Позитивний афект	.42**	1	
3. Негативний афект	-.38**	-.54**	1

Примітка. $p < .01$.

Отримані результати вказують на наявність статистично значущого позитивного зв'язку між рівнем фізичної активності та позитивним афектом середньої сили. Одночасно зафіксовано статистично значущий зворотний зв'язок між фізичною активністю та негативним афектом. Ці співвідношення відображають системну узгодженість між поведінковими показниками активності та емоційними характеристиками психоемоційного відновлення.

Для уточнення характеру виявлених взаємозв'язків було здійснено порівняльний аналіз показників психологічного відновлення у групах з різним рівнем фізичної активності. З цією метою респонденти були поділені на три групи відповідно до класифікації IPAQ: низький, помірний і високий рівні фізичної активності.

У таблиці 2.3 представлено середні значення позитивного і негативного афекту в зазначених групах.

Таблиця 2.3

**Показники психологічного відновлення у групах з різним рівнем
фізичної активності**

Рівень фізичної активності	N	Позитивний афект M (SD)	Негативний афект M (SD)
Низький	29	29,8 (5,9)	31,2 (6,8)
Помірний	41	33,9 (6,1)	26,7 (6,9)
Високий	26	37,8 (5,4)	22,4 (6,2)

Зіставлення середніх значень свідчить про поступове зростання позитивного афекту та зниження негативного афекту зі збільшенням рівня

фізичної активності. Виявлені відмінності мають системний характер і відображають різний рівень психоемоційного відновлення у групах.

Для перевірки статистичної значущості міжгрупових відмінностей застосовано однофакторний дисперсійний аналіз. Результати ANOVA наведено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати однофакторного дисперсійного аналізу (ANOVA)

Змінна	F	p
Позитивний афект	8,47	.001
Негативний афект	6,93	.002

У групі респондентів з низьким рівнем фізичної активності спостерігається афективний профіль, що характеризується поєднанням помірно зниженого позитивного афекту та підвищеного негативного афекту. Якісний аналіз відповідей за шкалами ОПАНА свідчить про домінування емоцій напруження, тривожності, роздратування та психоемоційної втоми на фоні недостатньо виражених станів енергійності, зацікавленості та натхнення. Така конфігурація афекту може бути інтерпретована як індикатор фрагментарного або нестійкого психологічного відновлення, за якого емоційна регуляція має реактивний, а не ресурсний характер.

Аналіз варіативності показників у цій групі демонструє високу внутрішньогрупову неоднорідність, що проявляється у значних стандартних відхиленнях за шкалою негативного афекту. Це вказує на наявність різних індивідуальних стратегій переживання навантаження, серед яких домінують емоційне пригнічення, підвищена чутливість до стресових стимулів і схильність до румінативних реакцій. Відновлення психоемоційного стану у цих респондентів має епізодичний характер і не інтегроване у стабільні поведінкові патерни.

У групі з помірним рівнем фізичної активності формується інший афективний профіль, який характеризується відносним балансом між

позитивним і негативним афектом. Якісна інтерпретація відповідей вказує на більш часте переживання станів зібраності, впевненості, помірної енергійності та емоційної стабільності. Негативний афект у цій групі не зникає, однак набуває менш інтенсивного і більш ситуативного характеру, що свідчить про функціонування регуляторних механізмів, здатних обмежувати накопичення психоемоційного напруження.

Психоемоційне відновлення в межах цього профілю має компенсаторний характер. Фізична активність у повсякденному житті респондентів цієї групи співвідноситься з періодичним зниженням емоційної напруги та відновленням суб'єктивного відчуття контролю над власним станом. Афективна структура відновлення тут не є максимальною, однак відзначається відносною стабільністю та передбачуваністю емоційних реакцій.

Група з високим рівнем фізичної активності характеризується якісно відмінним афективним профілем, у якому домінує високий позитивний афект у поєднанні з низьким рівнем негативного афекту. Аналіз змісту відповідей за пунктами ОПАНА свідчить про часте переживання станів енергійності, активності, зацікавленості, натхнення та впевненості. Негативні емоційні стани у цій групі представлені рідше і мають менш інтенсивний характер.

Психологічне відновлення в межах цього профілю має системний характер і інтегроване у стиль повсякденного функціонування. Афективна стабільність поєднується з високою емоційною гнучкістю, що дозволяє респондентам швидше повертатися до функціонального емоційного стану після навантаження. Якісно це проявляється у здатності утримувати позитивний емоційний фон навіть за наявності об'єктивних стресових чинників.

Порівняльний якісний аналіз афективних профілів дозволяє виділити три умовні типи психологічного відновлення: напружено-дефіцитарний, компенсаторно-стабілізаційний та ресурсно-інтегрований. Ці типи не є жорсткими категоріями, проте відображають закономірні поєднання емоційних характеристик, що корелюють з різним рівнем фізичної активності.

Напружено-дефіцитарний тип характеризується домінуванням негативного афекту, нестійким позитивним фоном і високою емоційною реактивністю. Компенсаторно-стабілізаційний тип відзначається відносною рівновагою афективних станів і здатністю до часткового відновлення. Ресурсно-інтегрований тип демонструє стійкий позитивний афективний фон і низьку інтенсивність негативних емоцій.

Якісний аналіз також вказує на те, що психологічне відновлення не зводиться до простого зменшення негативного афекту. Ключовим параметром є співвідношення між позитивним і негативним афектом, тобто афективний баланс, який відображає загальний рівень відновленості психоемоційного стану. Саме цей баланс демонструє найбільшу чутливість до варіацій рівня фізичної активності.

Інтерпретація отриманих результатів дозволяє розглядати фізичну активність у структурі психологічного відновлення як компонент поведінкової саморегуляції, що асоціюється з різними афективними конфігураціями. Якісні відмінності між групами свідчать про існування системних патернів відновлення, а не випадкових коливань емоційного стану.

Якісний аналіз афективних показників дозволив виокремити три умовні профілі психологічного відновлення, що відрізняються за співвідношенням позитивного та негативного афекту і корелюють з різним рівнем фізичної активності (табл. 2.5).

Таблиця 2.5

**Афективні профілі психологічного відновлення дорослої особистості
залежно від рівня фізичної активності**

Профіль психологічного відновлення	Рівень фізичної активності (IPAQ)	Позитивний афект (M ± SD)	Негативний афект (M ± SD)	Афективний баланс (ПА – НА)	Психологічна характеристика
Напружено-дефіцитарний	Низький	29,8 ± 5,9	31,2 ± 6,8	-1,4	Домінування негативного афекту, емоційна

					реактивність, зниження енергійності, переважання станів напруження, тривожності та втоми, фрагментарн е відновлення
Компенсатор но- стабілізаційн ий	Помірний	$33,9 \pm 6,1$	$26,7 \pm 6,9$	+7,2	Відносний баланс афектів, помірна емоційна стабільність, ситуативне відновлення, наявність регуляторних ресурсів без їх повної інтеграції
Ресурсно- інтегровани й	Високий	$37,8 \pm 5,4$	$22,4 \pm 6,2$	+15,4	Стійке домінування позитивного афекту, емоційна гнучкість, швидке відновлення після навантаженн я, інтеграція відновлення у стиль повсякденног о функціонува ння

2.3. Вплив рівня та форм фізичної активності на психологічне благополуччя дорослої особистості

Аналіз впливу рівня та форм фізичної активності на психологічне благополуччя дорослої особистості здійснювався з урахуванням евіденційної концепції благополуччя, у межах якої психологічне благополуччя розглядається як інтеграція особистісних, мотиваційних і соціально-психологічних компонентів. У цьому підпункті фізична активність аналізується як диференційований предиктор, що має різну психологічну значущість залежно від рівня інтенсивності та форми організації рухової діяльності.

Першим етапом аналізу стало вивчення відмінностей у показниках загального психологічного благополуччя між групами з різним рівнем фізичної активності. Для цього було використано сумарний індекс психологічного благополуччя та показники його структурних компонентів. Такий підхід дозволяє оцінити не лише загальний ефект, а й специфіку впливу фізичної активності на окремі аспекти психологічного функціонування.

Описові статистики свідчать про поступове зростання показників психологічного благополуччя зі збільшенням рівня фізичної активності. Особи з високим рівнем фізичної активності демонструють вищі середні значення автономії, самоприйняття та особистісного зростання порівняно з респондентами з низьким рівнем активності. Це відображає зв'язок між регулярною руховою діяльністю та більш сформованою суб'єктною позицією.

У таблиці 2.6 наведено середні значення показників психологічного благополуччя у групах з різним рівнем фізичної активності.

Таблиця 2.6

Показники психологічного благополуччя у групах з різним рівнем фізичної активності (N = 96)

Рівень фізичної активності	N	Загальне ПБ М (SD)	Автономія М (SD)	Самоприйняття М (SD)	Особистісне зростання М (SD)
Низький	29	312,4 (38,6)	48,9 (7,2)	50,1 (8,1)	49,3 (7,6)

Помірний	41	336,8 (36,9)	52,7 (6,8)	54,6 (7,4)	55,1 (6,9)
Високий	26	361,5 (34,2)	56,8 (6,1)	59,3 (6,7)	60,4 (6,3)

Для перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей було застосовано однофакторний дисперсійний аналіз. Отримані результати підтверджують наявність значущих міжгрупових відмінностей за загальним показником психологічного благополуччя та окремими його компонентами, що свідчить про системний характер впливу рівня фізичної активності.

Таблиця 2.7

**Результати однофакторного дисперсійного аналізу впливу рівня
фізичної активності на психологічне благополуччя**

Показник	F	p
Загальне психологічне благополуччя	7,96	.001
Автономія	6,12	.003
Самоприйняття	8,34	.001
Особистісне зростання	9,02	.001

У межах вибірки було виокремлено індивідуальні та групові форми фізичної активності, а також активність рекреаційного і цілеспрямовано-тренувального характеру. Така диференціація дозволяє врахувати соціально-психологічний контекст рухової діяльності.

Порівняльний аналіз показав, що групові форми фізичної активності асоціюються з вищими показниками позитивних взаємин з іншими та контролю над середовищем. Це відображає значущість соціальної взаємодії та підтримки у формуванні психологічного благополуччя дорослої особистості.

Таблиця 2.8

**Показники психологічного благополуччя залежно від форм фізичної
активності**

Форма фізичної активності	N	Позитивні взаємини M (SD)	Контроль над середовищем M (SD)
Індивідуальна	52	54,2 (7,5)	53,6 (7,1)
Групова	44	58,9 (6,8)	57,8 (6,5)

Результати t-критерію для незалежних вибірок підтвердили статистично значущі відмінності між респондентами, залученими до різних форм фізичної активності, за показниками міжособистісних компонентів благополуччя. Це дозволяє розглядати форму фізичної активності як важливий контекстуальний чинник психологічного ефекту.

Таблиця 2.9

Результати t-критерію Стьюдента для форм фізичної активності

Показник	t	p
Позитивні взаємини	3,12	.002
Контроль над середовищем	2,84	.005

Якісна інтерпретація результатів показує, що різні рівні фізичної активності пов'язані з відмінними конфігураціями психологічного благополуччя, які відрізняються не лише інтенсивністю окремих показників, а й характером їх інтеграції у цілісну особистісну структуру. За високого рівня фізичної активності психологічне благополуччя характеризується узгодженим поєднанням автономії, самоприйняття та особистісного зростання, що відображає сформовану здатність особистості підтримувати внутрішню саморегуляцію та суб'єктну позицію в життєвому просторі. Така конфігурація благополуччя має системний характер і виявляється у стабільності психологічного функціонування в різних сферах життєдіяльності.

Помірний рівень фізичної активності асоціюється з відносно збалансованим, але менш інтегрованим профілем психологічного благополуччя. У цій групі окремі компоненти благополуччя представлені на середньому рівні та не формують стійкої ієрархічної структури. Це проявляється у збереженні психологічної стабільності за відсутності вираженої динаміки особистісного зростання та меншій узгодженості між автономією, самоприйняттям і цілеспрямованістю. Такий профіль можна охарактеризувати як функціонально достатній, але обмежений за ресурсним потенціалом.

Низький рівень фізичної активності пов'язаний із фрагментарною структурою психологічного благополуччя, у якій окремі компоненти функціонують відносно ізольовано. Для цього профілю характерна знижена інтеграція між самоприйняттям, автономією та контролем над середовищем, що відображає менш стабільну систему внутрішньої регуляції. Психологічне благополуччя в цьому випадку має ситуативний характер і значною мірою залежить від зовнішніх умов та поточних обставин.

Аналіз форм фізичної активності виявляє додаткову диференціацію психологічного благополуччя за напрямками його реалізації. Групові форми фізичної активності пов'язані з більш вираженими міжособистісними компонентами благополуччя, зокрема позитивними взаєминами та відчуттям ефективної взаємодії з соціальним середовищем. Це відображає роль соціальної включеності та емоційної підтримки у підтриманні психологічної рівноваги дорослої особистості.

Індивідуальні форми фізичної активності співвідносяться з показниками автономії, саморефлексії та внутрішнього контролю, що вказує на їх значущість для розвитку внутрішніх регуляторних механізмів. У цьому випадку психологічне благополуччя формується переважно через внутрішні ресурси особистості, без активної опори на соціальну взаємодію.

Узгодження кількісних і якісних результатів демонструє, що рівень і форма фізичної активності пов'язані з різними способами організації психологічного благополуччя, які відрізняються за ступенем інтегрованості, стабільності та ресурсної насиченості. Це створює емпіричне підґрунтя для подальшого узагальнення результатів та формулювання практичних рекомендацій щодо використання фізичної активності як ресурсу підтримки психологічного благополуччя дорослої особистості.

Висновки до розділу 2

Кількісний аналіз показав наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем фізичної активності та показниками психологічного відновлення, операціоналізованими через позитивний і негативний афект. Вищі значення фізичної активності пов'язані з більш сприятливим афективним балансом, що відображається у зростанні позитивного афекту та зниженні інтенсивності негативних емоційних станів. Ці зв'язки мають помірну силу та характеризуються внутрішньою узгодженістю, що підтверджує їх психологічну значущість.

Порівняльний аналіз між групами з різним рівнем фізичної активності виявив системні відмінності у показниках психологічного відновлення. Особи з високим рівнем фізичної активності демонструють більш стабільний і ресурсно насичений психоемоційний стан, тоді як низький рівень активності асоціюється з підвищеним психоемоційним напруженням і менш сприятливими афективними конфігураціями. Помірний рівень фізичної активності відповідає проміжному варіанту відновлення з відносною стабільністю емоційного стану без його повної інтеграції.

Якісний аналіз результатів дозволив виокремити афективні профілі психологічного відновлення, що відрізняються за співвідношенням позитивного і негативного афекту та ступенем емоційної регуляції. Напружено-дефіцитарний, компенсаторно-стабілізаційний і ресурсно-інтегрований профілі відображають різні способи організації психоемоційного відновлення та узгоджуються з рівнем фізичної активності респондентів. Такі профілі свідчать про структурний, а не випадковий характер виявлених відмінностей.

Аналіз психологічного благополуччя показав, що рівень фізичної активності пов'язаний з варіативністю як загального показника благополуччя, так і його окремих структурних компонентів. Вищі рівні фізичної активності асоціюються з більш сформованими показниками автономії, самоприйняття та особистісного зростання, що відображає вищий ступінь суб'єктної організації

особистості. За низького рівня активності структура благополуччя має менш інтегрований характер і демонструє більшу залежність від зовнішніх умов.

Диференціація результатів за формами фізичної активності дозволила виявити специфіку психологічних ефектів у міжособистісному та внутрішньоособистісному вимірах. Групові форми фізичної активності пов'язані з більш вираженими показниками позитивних взаємин і контролю над середовищем, тоді як індивідуальні форми співвідносяться з автономією та внутрішнім контролем. Це свідчить про значущість соціального та контекстуального аспектів рухової діяльності у формуванні психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3.

ПСИХОЛОГІЧНІ НАПРЯМИ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВІДНОВЛЕННЯ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Психологічні умови інтеграції фізичної активності у програми психологічного відновлення дорослих

Інтеграція фізичної активності у програми психологічного відновлення дорослих потребує урахування низки психологічних умов, що визначають ефективність її використання як відновлювального ресурсу [25, 27, 29]. У сучасних підходах фізична активність розглядається не як допоміжний або факультативний компонент, а як структурний елемент програм психологічної підтримки, здатний впливати на регуляцію психоемоційного стану, стабілізацію функціонування та відновлення ресурсів особистості. Однією з базових психологічних умов є відповідність фізичної активності актуальному психоемоційному стану та рівню відновленості дорослої особистості. Програми психологічного відновлення мають передбачати диференційований підхід до інтенсивності, тривалості та форм рухової активності з урахуванням рівня виснаження, емоційної реактивності та індивідуальної толерантності до навантаження [27]. Невідповідність між фізичним навантаженням і психологічним станом може знижувати відновлювальний потенціал програми.

Важливою умовою інтеграції фізичної активності є формування внутрішньої мотивації до рухової діяльності.

У психологічних програмах відновлення фізична активність має сприйматися як значуща для самої особистості практика, а не як зовнішньо нав'язаний обов'язок [24]. Орієнтація на автономну мотивацію підвищує залученість, знижує опір і сприяє стабільному включенню фізичної активності у повсякденне життя.

Психологічна безпека виступає необхідною умовою ефективної інтеграції фізичної активності. У програмах відновлення слід створювати простір, у якому особистість не переживає оцінювання, порівняння або тиску щодо фізичних

результатів. Атмосфера прийняття та підтримки дозволяє зосередитися на тілесних відчуттях і суб'єктивному досвіді відновлення, а не на досягненні формальних показників [10, 30].

Значущою умовою є усвідомленість рухової діяльності. Інтеграція елементів тілесної усвідомленості, фокусування на відчуттях, диханні та ритмі рухів сприяє кращій регуляції психоемоційного стану. Усвідомлена фізична активність посилює зв'язок між тілесними та емоційними процесами, що має безпосереднє значення для відновлення. Психологічна доцільність форм фізичної активності визначається контекстом програми відновлення. Індивідуальні форми доцільні у випадках, коли основний акцент робиться на внутрішній регуляції, саморефлексії та автономії. Групові форми є більш релевантними за наявності потреби у соціальній підтримці, відновленні міжособистісних зв'язків і зниженні відчуття ізоляції.

Інтеграція фізичної активності потребує узгодження з іншими компонентами психологічної програми [33, 38]. Рухова активність має бути логічно пов'язана з психоосвітніми, консультативними або терапевтичними елементами, а не існувати ізольовано. Таке поєднання сприяє формуванню цілісного відновлювального процесу, у межах якого фізична активність підсилює ефекти психологічної роботи.

Важливою умовою є індивідуалізація програм відновлення. Психологічні програми мають враховувати вік, професійний контекст, соматичний стан, попередній досвід фізичної активності та суб'єктивне ставлення до руху. Індивідуалізований підхід дозволяє адаптувати фізичну активність до реальних можливостей і потреб дорослої особистості. Поступовість включення фізичної активності є ще однією значущою умовою. Різке підвищення навантаження або інтенсивності може викликати додаткове напруження та знижувати мотивацію. Поетапне нарощування рухової активності сприяє формуванню відчуття контролю та прогнозованості відновлювального процесу.

Регулярність фізичної активності як психологічна умова інтеграції пов'язана з формуванням стабільних поведінкових патернів. Програми

психологічного відновлення мають орієнтуватися не лише на короткочасний ефект, а й на закріплення рухової активності як елементу повсякденної саморегуляції. Це підвищує довготривалий ресурсний потенціал програм.

Психологічне значення має також спосіб подання фізичної активності у програмі. Використання мови ресурсу, відновлення та турботи про себе замість акценту на продуктивності або досягненнях сприяє формуванню позитивного ставлення до рухової активності. Такий підхід узгоджується з відновлювальною логікою програм. Професійна підготовка фахівців, які реалізують програми психологічного відновлення, виступає окремою умовою інтеграції фізичної активності. Спеціалісти мають володіти базовими знаннями про психологічні механізми дії фізичної активності та вміти коректно поєднувати рухові практики з психологічною роботою.

3.2. Психологічні та психоосвітні програми з використанням фізичної активності для підвищення рівня благополуччя

У сучасній практиці психологічної допомоги фізична активність дедалі частіше включається до програм, орієнтованих на підтримку та розвиток психологічного благополуччя дорослих [4]. Її використання ґрунтується на уявленні про цілісність психічного функціонування, у межах якого тілесні, емоційні та когнітивні процеси перебувають у постійній взаємодії. Рухова активність у цьому контексті виступає засобом активації внутрішніх ресурсів і стабілізації психологічного стану. Програми відновлювального та розвиткового спрямування можуть мати різний ступінь психологічної насиченості. В одних випадках фізична активність поєднується з елементами психологічної підтримки та саморефлексії, в інших – інтегрується в більш структуровані формати з чітко визначеними цілями щодо емоційної регуляції, особистісного зростання або соціального функціонування. Спільним для таких підходів є орієнтація на підвищення суб'єктивного благополуччя.

Значна частина програм будується навколо ідеї регуляції психоемоційного стану. Фізична активність використовується як засіб зниження напруження,

відновлення відчуття тілесної рівноваги та стабілізації емоційних реакцій. У поєднанні з елементами усвідомлення та самоспостереження вона сприяє формуванню більш гнучких механізмів емоційної регуляції. Окремий напрям становлять освітньо-орієнтовані формати, у яких основний акцент робиться на розумінні психологічних механізмів впливу фізичної активності на благополуччя. Учасники таких програм отримують знання про зв'язок рухової активності з емоційним станом, відновленням і психологічною стійкістю, що створює когнітивну основу для усвідомленої зміни поведінки.

Поєднання рухових практик із техніками саморегуляції є характерною рисою багатьох сучасних програм. Фізична активність інтегрується з дихальними вправами, техніками фокусування уваги та методами зниження психофізіологічного збудження. Це дозволяє посилити регуляторний ефект руху та зробити його більш адресним з психологічної точки зору.

Тілесно-орієнтований компонент таких програм сприяє розвитку тілесної усвідомленості, що має важливе значення для психологічного благополуччя. Усвідомлення тілесних сигналів допомагає дорослій особистості своєчасно розпізнавати стан перевантаження, втоми або емоційного напруження, а також коригувати власну активність відповідно до актуальних ресурсів. У межах підходів, орієнтованих на зміну поведінкових патернів, фізична активність використовується як елемент активізації життєдіяльності. Регулярний рух включається в структуру повсякденного життя як стабілізуючий чинник, що сприяє зниженню пасивності та підвищенню відчуття залученості. Це має значення для підтримки психологічного благополуччя в умовах хронічного навантаження.

Групові формати програм створюють додаткові умови для розвитку соціальних аспектів благополуччя. Спільна фізична активність поєднується з досвідом взаємної підтримки, емоційного обміну та зниження почуття ізольованості. Соціальний компонент підсилює позитивні психологічні ефекти рухової діяльності.

В індивідуальних форматах акцент переноситься на автономію та саморефлексію. Фізична активність у цьому випадку стає інструментом внутрішньої регуляції, що підтримує відчуття контролю над власним станом і сприяє формуванню відповідальності за психологічне благополуччя. Зміст багатьох програм передбачає роботу з установками щодо фізичної активності. Переконавання, пов'язані з нестачею часу, страхом виснаження або низькою тілесною компетентністю, підлягають переосмисленню. Це створює умови для формування більш реалістичного та ресурсного ставлення до руху.

У практиці підвищення благополуччя важливим є поєднання короточасних позитивних змін з довготривалою стабілізацією психологічного стану. Початкові ефекти, пов'язані з покращенням настрою та самопочуття, поступово інтегруються у більш стійкі особистісні зміни.

Програми з використанням фізичної активності можуть адаптуватися до специфіки професійної діяльності. В організаційному середовищі вони орієнтовані на зниження емоційного виснаження, підтримку працездатності та відновлення психологічних ресурсів працівників.

Ефективність таких програм значною мірою залежить від їх структурованості, логічної послідовності та регулярності. Чітка організація занять сприяє формуванню відчуття стабільності та прогнозованості, що позитивно позначається на психологічному стані учасників. Важливим компонентом є розвиток навичок самоспостереження і рефлексії змін у власному стані. Усвідомлення зв'язку між фізичною активністю та психологічним благополуччям підсилює внутрішню мотивацію до підтримки рухової активності.

3.3. Практичні рекомендації щодо використання фізичної активності як ресурсу психологічного відновлення дорослої особистості

Практичне використання фізичної активності у процесі психологічного відновлення доцільно починати з попередньої психологічної оцінки стану дорослої особистості. Рекомендується враховувати рівень психоемоційного

виснаження, наявність хронічного стресу, інтенсивність негативного афекту та суб'єктивне відчуття ресурсу. Така оцінка дозволяє уникнути універсальних рекомендацій і підібрати форму рухової активності відповідно до актуального стану. Для осіб з високим рівнем психоемоційного напруження рекомендовано використовувати низькоінтенсивні форми фізичної активності відновлювального характеру. До них належать дозована ходьба, повільні циклічні рухи, вправи на мобільність і м'яке розтягування. Ці форми не активують додаткове збудження нервової системи та сприяють поступовій стабілізації емоційного стану.

За помірного рівня напруження доцільно застосовувати фізичну активність середньої інтенсивності з чіткою часовою структурою. Регулярні заняття тривалістю 20-40 хвилин 3-4 рази на тиждень сприяють формуванню стабільного ритму відновлення та підвищують суб'єктивне відчуття енергії без ризику перевантаження. Для осіб із достатнім рівнем відновленості фізичну активність рекомендовано використовувати як засіб підтримки психологічного благополуччя та профілактики виснаження. У цьому випадку доцільне поєднання аеробних навантажень із вправами на координацію та силу, що підтримує відчуття компетентності та тілесної ефективності.

Рекомендується чітко розмежовувати фізичну активність відновлювального та стимулювального характеру. Відновлювальні практики доцільно використовувати після психоемоційного навантаження, тоді як стимулювальні - у періоди зниженого тону. Нерозмежування цих функцій знижує психологічну ефективність рухової активності.

Фізичну активність доцільно інтегрувати у повсякденний розклад як передбачуваний елемент саморегуляції. Фіксований час або чітко визначений контекст виконання (після роботи, уранці, під час перерви) сприяє формуванню стабільної поведінкової звички та зменшує залежність від ситуативної мотивації.

Рекомендується поєднувати фізичну активність із короткими елементами тілесної рефлексії. Після завершення рухової практики доцільно фіксувати зміни у самопочутті, рівні напруження та емоційному фоні. Це підвищує усвідомлення

регуляторного ефекту руху та сприяє закріпленню позитивного досвіду. У роботі з дорослими важливо орієнтуватися на суб'єктивні індикатори відновлення. Зміни у настрої, відчутті ясності, емоційній стабільності та здатності концентрувати увагу є більш значущими для психологічного відновлення, ніж формальні кількісні показники активності.

Для осіб, схильних до соціальної ізоляції або емоційного відчуження, рекомендовано залучення до групових форм фізичної активності. Спільна рухова діяльність створює умови для непрямой соціальної взаємодії без інтенсивного вербального контакту, що є психологічно безпечним форматом відновлення.

Індивідуальні форми фізичної активності рекомендовані у випадках, коли особистість потребує відновлення автономії та внутрішнього контролю. Самостійно організовані рухові практики сприяють формуванню відповідальності за власний стан і підтримують внутрішню регуляцію.

У професійному середовищі фізичну активність доцільно використовувати у форматі коротких регуляторних інтервенцій. Активні перерви, рухова розрядка після емоційно насичених завдань або помірна активність після робочого дня сприяють зниженню кумулятивного стресу. Рекомендується уникати використання фізичної активності як інструменту самопримусу або компенсації емоційного напруження через надмірні навантаження. Така стратегія підвищує ризик виснаження та знижує відновлювальний потенціал рухової діяльності.

У програмах психологічного відновлення фізичну активність доцільно поєднувати з психоосвітнім компонентом. Пояснення механізмів впливу руху на емоційний стан підвищує усвідомленість і знижує опір до регулярної практики.

Рекомендується формувати реалістичні очікування щодо ефектів фізичної активності. Психологічне відновлення має кумулятивний характер і проявляється поступово, що важливо проговорювати з дорослими учасниками програм.

Фізичну активність доцільно адаптувати до вікових, соматичних і професійних особливостей. Універсальні рекомендації без урахування контексту знижують ефективність і можуть викликати психологічне неприйняття.

Рекомендується використовувати принцип варіативності рухових практик. Зміна форм фізичної активності знижує монотонність, підтримує інтерес і запобігає емоційному виснаженню, пов'язаному з рутинізацією.

У роботі з особами, які пережили тривалий стрес або кризові події, фізичну активність доцільно вводити поступово, з чітким контролем інтенсивності та зворотного зв'язку щодо психоемоційного стану.

Рекомендується розглядати фізичну активність як довготривалий ресурс саморегуляції, а не короткочасну інтервенцію. Її ефективність зростає за умови системного використання у поєднанні з іншими формами психологічної підтримки.

Практична реалізація зазначених рекомендацій сприяє формуванню стабільних навичок психологічного відновлення, підвищує здатність дорослої особистості до саморегуляції та забезпечує підтримку психологічного благополуччя у складних життєвих і професійних умовах.

Висновки до розділу 3

Розкрито, що інтеграція фізичної активності у відновлювальні програми є психологічно доцільною за умови забезпечення безпечного, неоцінювального середовища, підтримки автономної мотивації та поетапного включення рухової діяльності. Встановлено значущість поєднання фізичної активності з елементами усвідомленості, тілесної рефлексії та самостереження, що підсилює її регуляторний потенціал.

Обґрунтовано, що ефективність програм підвищується за умови інтеграції фізичної активності з психологічними методами емоційної регуляції, когнітивного переосмислення установок і формування поведінкових навичок самопідтримки. Окрему цінність мають групові формати, які сприяють відновленню соціальних компонентів благополуччя, а також індивідуальні формати, орієнтовані на автономію та внутрішній контроль.

Сформульовані практичні рекомендації засвідчують можливість цілеспрямованого використання фізичної активності як довготривалого ресурсу психологічного відновлення. Підкреслено доцільність орієнтації на суб'єктивні показники відновленості, регулярність рухової активності, її адаптацію до життєвого та професійного контексту дорослої особистості.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено цілісне теоретико-емпіричне дослідження фізичної активності як ресурсу психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості. Реалізація поставленої мети та завдань дозволила отримати узагальнені висновки, що мають теоретичну та практичну значущість для сучасної психології.

1. Теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до проблеми психологічного здоров'я та благополуччя засвідчив, що фізична активність у межах сучасної психологічної парадигми розглядається як багатовимірний ресурс, пов'язаний з регуляцією психоемоційного стану, підтримкою адаптаційних можливостей та стабілізацією особистісного функціонування. Встановлено, що благополуччя дорослої особистості формується на перетині тілесних, емоційних, когнітивних і соціально-психологічних процесів, у межах яких фізична активність виконує інтегративну функцію.

2. У результаті теоретичного аналізу систематизовано основні психологічні механізми впливу фізичної активності на процеси відновлення та саморегуляції, зокрема механізми емоційної регуляції, зниження психофізіологічного напруження, відновлення суб'єктивного відчуття контролю, підвищення рівня усвідомленості та підтримки позитивного афективного балансу. Показано, що ефект фізичної активності визначається не лише її інтенсивністю, а й формою, регулярністю та психологічним контекстом використання.

3. На основі узагальнення наукових підходів розроблено теоретичну модель фізичної активності як ресурсу психологічного відновлення та благополуччя дорослої особистості, у якій фізична активність постає як багаторівневий чинник, що впливає на психоемоційний стан, особистісні ресурси та соціально-психологічні аспекти функціонування. Модель відображає взаємозв'язок між рівнем фізичної активності, механізмами психологічної регуляції та показниками благополуччя.

4. Емпіричне дослідження, проведене на базі організацій та установ м. Житомира, у тому числі Управління у справах ветеранів війни Житомирської міської ради, підтвердило наявність статистично значущих взаємозв'язків між рівнем фізичної активності та показниками психологічного відновлення. Встановлено, що вищий рівень фізичної активності асоціюється з більш сприятливим афективним балансом, зростанням позитивного афекту та зниженням інтенсивності негативних емоційних станів.

5. У ході кількісного та якісного аналізу виявлено відмінності у психологічному відновленні та благополуччі між групами з різним рівнем фізичної активності. Особи з високим рівнем активності демонструють більш інтегровану структуру психологічного благополуччя, що характеризується узгодженістю автономії, самоприйняття та особистісного зростання. За низького рівня фізичної активності структура благополуччя має фрагментарний характер і більшу залежність від зовнішніх умов.

6. Дослідження впливу форм фізичної активності показало, що індивідуальні та групові формати мають різну психологічну специфіку. Групові форми більшою мірою пов'язані з соціальними компонентами благополуччя та позитивними міжособистісними взаєминами, тоді як індивідуальні форми сприяють розвитку автономії, внутрішнього контролю та саморегуляції. Це підтверджує доцільність диференційованого підходу до використання фізичної активності у практиці психологічного відновлення.

7. На основі результатів дослідження визначено психологічні умови ефективної інтеграції фізичної активності у програми відновлення дорослих, зокрема необхідність урахування психоемоційного стану, рівня виснаження, мотиваційної готовності та життєвого контексту особистості. Обґрунтовано значущість поетапності, регулярності та усвідомленості рухової активності як чинників її відновлювального ефекту.

8. Узагальнення прикладних аспектів дозволило розробити практичні рекомендації щодо використання фізичної активності як ресурсу психологічного відновлення, орієнтовані на індивідуальну та організаційну психологічну

практику. Запропоновані рекомендації спрямовані на формування навичок саморегуляції, профілактику психоемоційного виснаження та підтримку стабільного психологічного благополуччя дорослої особистості.

Отримані результати підтверджують, що фізична активність за умови науково обґрунтованого та психологічно чутливого використання є ефективним ресурсом психологічного відновлення та благополуччя у дорослому віці. Матеріали дослідження можуть бути використані у практиці психологічного консультування, розробці програм психосоціальної підтримки, а також у подальших наукових дослідженнях проблеми психологічного здоров'я та благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійовича, Р. А. (2025). *Аксіологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості в ранньому дорослому віці* (Doctoral dissertation, ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ).
2. Барчі, Б. В. (2024). Психічне здоров'я особистості: технології відновлення.
3. Білак-Лук'янчук, В. Й., Горват, А. М., & Митровка, Є. В. (2025). Вплив фізичної активності на стан психічного здоров'я підлітків: аналіз наукових інформаційних джерел. *Україна. Здоров'я нації*, (1), 99-107.
4. Бондар, А. А., Підлужняк, О. І., Дусь, С. В., & Кулик, Д. Г. (2023). Сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. МП Драгоманова*. № 7: 34-36.
5. Бондарчук, О. І., & Карамушка, Л. М. (2023). Психологічне здоров'я особистості в умовах війни і повоєнний час (Україна-Польща-Ізраїль) для освітян та психологів. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 1(5), 1-4.
6. Бондарчук, О., & Пінчук, Н. (2023). Психологічне здоров'я особистості: сутність, індикатори, умови підтримки та відновлення під час війни і в повоєнний час. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. Сер. Соціальні та поведінкові науки. Сер. Управління та адміністрування ПОЧАТОК*, 25(54), 28-43.
7. Борисюк, С. Ю., Хомік, О. М., Смаль, Я. А., Сахарук, І. С., & Іщук, Н. М. (2025). Фізіологічні механізми відновлення організму під час рекреаційної діяльності. *Академічні візії*, (46).
8. Василевська, О. І. (2022). Збереження життєстійкості особистості в умовах воєнних дій. URL: [http://www. soippo. edu. ua/index. php/46-uncategorised/4799-psikhologichna-dopomoga-pid-chas-vijni](http://www.soippo.edu.ua/index.php/46-uncategorised/4799-psikhologichna-dopomoga-pid-chas-vijni).
9. Гуртова, Т., & Незгода, С. (2023). Педагогічні основи корекції ментального здоров'я здобувачів вищої освіти у процесі фізичного виховання в умовах

- воєнного стану. *Освіта. Інноватика. Практика*, 11(4), 20-25.
- 10.Дебські, С. С., Томпоровська, Й., Антонюк, О., Рудніченко, М., & Сірий, В. (2024). Фізична активність як виклик сучасності-вибрані питання.
 - 11.Кабацький, Л., & Шептуха, І. (2025). Вплив регулярних фізичних навантажень на психофізичний стан людини: комплексний підхід із використанням фізичної терапії. *Universum*, (17), 189-195.
 - 12.Карамушка, Л. М. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації.
 - 13.Карамушка, Л. М. (2022). Тренінгова програма «Як зберегти та підтримати психічне здоров'я освітнього персоналу в умовах війни»: зміст, структура, процедура проведення. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*, (4), 24-45.
 - 14.Кліманська, М. Б., & Галецька, І. І. (2020). Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS. *Psychological Journal*, 6(4), 130–141. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4.10>
 - 15.Коваленко, А. Б. (2018). Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура. *Гуманітарний корпус*, 16, 80-83.
 - 16.Косяк, О. В., & Лисенко, Ю. (2024). *Фізична активність та психологічне благополуччя особистості* (Doctoral dissertation, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»).
 - 17.Курова, А. В. (2022). Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 33(72), 87-91.
 - 18.Литвинчук, А. І. (2016). Рефлексія емпатійних переживань в юнацькому віці: екологічний аспект.
 - 19.Мілютіна, К. Л. (2021). Психологія дозвілля як новий напрямок психологічного дослідження. *Редакційна колегія*, 211.
 - 20.Осьодло, В. І. (2017). Вплив спорту та фізичної активності на психологічне

благополуччя ветеранів бойових дій: систематичний огляд. *Рекомендовано Вченою радою Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського (протокол № 14 від 29 листопада 2017 року)*, 279.

- 21.Панок, В. Г., Максименко, С. Д., Слюсаревський, М. М., Куліш, Т. І., Губеладзе, І. Г., Карамушка, Л. М., ... & Чуніхіна, С. (2023). Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час: Матеріали методологічного семінару НАПН України 16 листопада 2023 року: 3б. матеріалів.
- 22.Подвисоцька, В. В., & Чебикін, О. Я. (2024). Щодо методів саморегуляції, зорієнтованих на зниження стану тривожності.
- 23.Саннікова, О. П. (2024). Емоційне здоров'я і конгруентність: проблеми детермінації.
- 24.Сердюк, Л. З., Данилюк, І. В., Чиханцова, О. А., Турбан, В. В., Володарська, Н. Д., Яворська-Ветрова, І. В., ... & Каплуненко, Я. Ю. (2024). Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю різних верств населення України в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення: практичний посібник.
- 25.Скляр, О. (2025). Навички та методи психологічного відновлення: зарубіжний приклад.
- 26.Тамарін, С. В. (2025). Фізичні тренування як фактор психологічної реабілітації та реадаптації військових.
- 27.Титаренко, Т. М. (2015). Напрями психологічної реабілітації особистості, що переживає події війни. *Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій*, 3-13.
- 28.Титаренко, Т. М. (2023). Воєнна повсякденність: як розширити вікно можливостей для самовідновлення. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 5(2), 1-5.
- 29.Харчук, Т. В., Буренко, М. С., & Шавель, Х. Є. (2023). Фізична культура чинник формування здорового способу життя особистості в умовах змін воєнно-політичної ситуації в Україні.

- 30.Черноусова, С. (2024). Вплив подорожей на психічне здоров'я та особистісний розвиток. *Редакційна колегія*, 153.
- 31.Beier, M. E., Torres, W. J., & Gilberto, J. M. (2018). Activities matter: Personality and resource determinants of activities and their effect on mental and physical well-being and retirement expectations. *Work, Aging and Retirement*, 4(1), 67-78.
- 32.Biddle, S., & Mutrie, N. (2007). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Routledge.
- 33.Biddle, S., Fox, K. R., & Boutcher, S. H. (Eds.). (2000). *Physical activity and psychological well-being* (Vol. 552). London: Routledge.
- 34.Craig, C., Marshall, A., Sjostrom, M., Bauman, A., Lee, P., Macfarlane, D., ... & Stewart, S. (2017). International physical activity questionnaire-short form. *J Am Coll Health*, 65(7), 492-501.
- 35.González-Hernández, J., López-Mora, C., Portolés-Ariño, A., Muñoz-Villena, A. J., & Mendoza-Díaz, Y. (2017). Psychological well-being, personality and physical activity. One life style for the adult life. *Acción Psicológica*, 14(1), 65-78.
- 36.Miao, J., Liao, W., & Xie, B. (2023). Who Benefits More from Physical Exercise? On the Relations between Personality, Physical Exercise, and Well-Being. *International Journal of Mental Health Promotion*, 25(10).
- 37.Trajković, N., Mitić, P. M., Barić, R., & Bogataj, Š. (2023). Effects of physical activity on psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 14, 1121976.
- 38.Yeung, R. R., & Hemsley, D. R. (1997). Personality, exercise and psychological well-being: Static relationships in the community. *Personality and Individual Differences*, 22(1), 47-53.

ДОДАТКИ

Додаток А

INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ, SHORT FORM)

Авторський переклад українською мовою, виконаний на основі оригінальної англomовної версії IPAQ з дотриманням змістової відповідності.

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ, Short Form)

Авторський переклад українською мовою

Інструкція. Нижче наведено запитання про фізичну активність, яку Ви виконували протягом **останніх 7 днів**. Фізична активність означає будь-яку діяльність, під час якої Ви рухалися і витрачали більше енергії, ніж у стані спокою. Будь ласка, відповідайте на всі запитання, навіть якщо Ви вважаєте себе фізично неактивною/неактивним.

1. Інтенсивна фізична активність

Інтенсивна фізична активність включає види діяльності, які **значно підвищують частоту дихання або серцебиття** (наприклад, біг, швидка їзда на велосипеді, аеробіка, важка фізична праця).

1.1. Протягом останніх 7 днів, **скільки днів** Ви виконували інтенсивну фізичну активність?

___ днів

1.2. У середньому, **скільки часу на день** Ви витрачали на інтенсивну фізичну активність у такі дні?

___ годин ___ хвилин

2. Помірна фізична активність

Помірна фізична активність включає види діяльності, які **помірно підвищують частоту дихання або серцебиття** (наприклад, швидка ходьба, їзда на велосипеді у звичайному темпі, робота в саду, легка фізична праця).

2.1. Протягом останніх 7 днів, **скільки днів** Ви виконували помірну фізичну активність?

___ днів

2.2. У середньому, **скільки часу на день** Ви витрачали на помірну фізичну активність у такі дні?

___ годин ___ хвилин

3. Ходьба

Ходьба включає будь-яку ходьбу, яку Ви виконували **на роботі, вдома, під час пересування або у вільний час**.

3.1. Протягом останніх 7 днів, **скільки днів** Ви ходили пішки не менше 10 хвилин безперервно?

___ днів

3.2. У середньому, **скільки часу на день** Ви витрачали на ходьбу у такі дні?

___ годин ___ хвилин

4. Сидяча поведінка

Наступне запитання стосується часу, який Ви проводили **сидячи або лежачи (окрім сну)**.

4.1. У звичайний день протягом останніх 7 днів, **скільки часу Ви проводили сидячи?**

___ годин ___ хвилин

Обробка результатів опитувальника IPAQ здійснювалася шляхом розрахунку показників енергетичних витрат у MET-хвилинах на тиждень відповідно до міжнародних рекомендацій. На основі сумарного показника фізичної активності респондентів було розподілено за низьким, помірним і високим рівнями фізичної активності, що дало змогу здійснити порівняльний аналіз показників психологічного благополуччя та емоційного відновлення.

Опитувальник позитивного та негативного афекту (ОПАНА)

(автори адаптації: М. Кліманська, І. Галецька)

Опитувальник ОПАНА є українською адаптацією шкал PANAS (Watson, Clark, Tellegen) та має підтверджені показники надійності й валідності.

Інструкція.

Нижче наведено перелік слів, які описують різні почуття та емоції. Прочитайте кожне слово та поставте відповідну позначку поруч із ним. Вкажіть, **як Ви** почували себе протягом останніх кількох тижнів. Для оцінки використовуйте наведену шкалу.

Шкала відповідей:

- 1 – майже або зовсім ні
- 2 – трохи
- 3 – помірно
- 4 – значною мірою
- 5 – дуже сильно

№	Почуття / емоції	Оцінка
1	Зацікавлений	_____
2	Пригнічений	_____
3	Радісний	_____
4	Засмучений	_____
5	Сповнений сил	_____
6	Винуватий	_____
7	Наляканий	_____
8	Злий	_____
9	Енергійний	_____

№	Почуття / емоції	Оцінка
10	Впевнений у собі	___
11	Роздратований	___
12	Зібраний, зосереджений	___
13	Зніяковілий	___
14	Натхненний	___
15	Знервований	___
16	Рішучий	___
17	Уважний	___
18	Неспокійний	___
19	Активний	___
20	Тривожний	___

Обробка результатів

Позитивний афект (ПА) – сума балів за пунктами:

1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.

Негативний афект (НА) – сума балів за пунктами:

2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.

Часові інструкції (можуть використовуватися залежно від мети дослідження):

- момент (як Ви відчуваєте себе саме зараз);
- сьогодні (як Ви почували себе сьогодні);
- минулі кілька днів;
- минулий тиждень;
- минулі кілька тижнів;
- переважно (як Ви відчуваєте себе загалом).