

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
Центр заочного та дистанційного навчання
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проєкт

053 «Психологія»

на тему:

ВПЛИВ СПОРТУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Виконала: здобувачка 2 курсу, 2 групи
рівень вищої освіти: другий (магістерський)
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»
Яричевська Надія Борисівна

Керівник: доцент кафедри, кандидат юридичних наук, доцент Будяченко Ольга Миколаївна
Рецензент: доцент кафедри, кандидат політичних наук, доцент Шмаленко Юлія Іванівна

Одеса – 2025

АНОТАЦІЯ

Яричевська Надія Борисівна. Вплив спорту на ментальне здоров'я особистості. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025.

У роботі представлено результати емпіричного дослідження впливу спорту на ментальне здоров'я особистості в контексті двох культурно різних вибірок. Встановлено фундаментальну культурну відмінність у сприйнятті поняття спорту між представниками пострадянських країн та англomовної вибірки, що визначає різні моделі використання фізичної активності для підтримання психологічного благополуччя. Виявлено значущі відмінності в регулярності занять спортом між вибірками, обумовлені як культурними цінностями здорового способу життя, так і об'єктивними життєвими обставинами, включаючи міграційні процеси, військовий конфлікт та економічну нестабільність. Встановлено різну суб'єктивну оцінку впливу спорту на психічний стан у культурних групах: англomовні респонденти асоціюють спорт зі зниженням стресу та релаксацією, тоді як представники пострадянських країн фокусуються на підвищенні впевненості та позитивності. Розкрито психологічні механізми впливу спорту на різні компоненти ментального здоров'я з урахуванням культурної специфіки. Розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо використання спорту як засобу підтримання ментального здоров'я на індивідуальному, груповому та організаційному рівнях, адаптованих до культурних особливостей сприйняття фізичної активності.

Ключові слова: спорт, ментальне здоров'я, життєстійкість, задоволеність життям, фізична активність, культурні відмінності, стресостійкість, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Yarychevska Nadiia. The Impact of Sports on Individual Mental Health. Qualifying Work – Master’s Research Project for the Degree of Master, Field of Knowledge: 05 “Social and Behavioral Sciences”, Specialty 053 “Psychology”. National University “Odesa Law Academy”. Odesa, 2025.

The study presents the results of an empirical investigation into the influence of sports on individual mental health within the context of two culturally distinct samples. A fundamental cultural difference in the perception of the concept of sports was identified between representatives of post-Soviet countries and the English-speaking sample, which determines divergent patterns of utilizing physical activity to sustain psychological well-being. Significant differences in the regularity of sports engagement between the samples were revealed, attributable to both cultural values pertaining to a healthy lifestyle and objective life circumstances, including migration processes, military conflict, and economic instability. Differential subjective evaluations of sports’ impact on mental state across cultural groups were established: English-speaking respondents associate sports with stress reduction and relaxation, whereas representatives of post-Soviet countries emphasize enhanced confidence and positivity. The psychological mechanisms underlying the effects of sports on various components of mental health were elucidated, accounting for cultural specificity. A comprehensive set of practical recommendations was developed for employing sports as a means of maintaining mental health at the individual, group, and organizational levels, tailored to the cultural peculiarities of physical activity perception.

Key words: sports, mental health, resilience, life satisfaction, physical activity, cultural differences, stress resistance, psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	14
1.1. Характеристика етапів дослідження.....	14
1.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	31
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу спорту на ментальне здоров'я особистості.....	31
2.2. Практичні рекомендації з інтеграції спорту як інструменту ментального здоров'я.....	50
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	60
ВИСНОВКИ.....	64
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність теми. В епоху інформаційних технологій та всезростаючої урбанізації людське життя набуває нових форм, характеризуючись зростаючою фізичною пасивністю на тлі інтенсивної розумової діяльності. Сучасна людина припинила займатися важкою фізичною працею, пересіла в автомобіль, за комп'ютер або використовує громадський транспорт, що призвело до значного зниження природної фізичної активності в повсякденному житті. Щоб задовольнити потребу організму в русі, люди змушені цілеспрямовано записуватися в тренажерні зали, групові заняття спортом або виходити на пробіжку чи прогулянку. Тенденція актуалізує питання впливу спорту та фізичної активності на різні аспекти життя особистості, зокрема на її психологічне благополуччя та ментальне здоров'я.

Загальновідомо, що заняття спортом мають значний позитивний вплив на психічне здоров'я та загальний стан організму. Фізична активність може покращити настрій, знизити стрес і тривогу, а також підвищити самооцінку та впевненість у собі [7; 16; 23; 26]. Заняття спортом можуть бути відволіканням від негативних думок, сприяти нормалізації сну і навіть допомогти впоратися з депресією. Переваги досягаються завдяки вивільненню ендорфінів, які підвищують настрій і знімають біль, а також через психосоціальні фактори, такі як розвиток життєстійкості, підвищення самосприйняття та самооцінки [27; 38].

Давньогрецька мудрість «У здоровому тілі – здоровий дух» сьогодні є актуальною як ніколи. Ще в Давній Греції спорту надавали особливе значення, адже фізична культура була важливою частиною виховання всебічно розвиненої особистості. Сучасні дослідження підтверджують взаємозв'язок між фізичним і психічним здоров'ям: здорове тіло сприяє гарному настрою, ясності мислення, почуттю задоволення собою та загальному благополуччю, а здорове мислення, своєю чергою, забезпечує

ухвалення рішень щодо здорового способу життя та стимулює продовжувати фізичну активність [40].

Однак, попри популяризацію здорового способу життя протягом останніх десяти років, вчені спостерігають зростання ожиріння серед молоді та дітей шкільного віку, недостатність фізичної активності серед дорослих, особливо офісних працівників, а також зростання депресії, тривожності та інших ментальних розладів [42]. Психічні захворювання поширені серед дорослих, і показники захворюваності залишаються стабільно високими протягом останніх років, при цьому депресія і тривожність є найпоширенішими психічними розладами, від яких, за оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, страждають мільйони людей у всьому світі [28].

Існує безліч доказів того, що участь у фізичній активності може мати глибокий і позитивний вплив на психічне благополуччя. Фізична активність може поліпшити настрій, знизити ймовірність депресії та тривожності й призвести до більш збалансованого способу життя [35; 36]. Спорт як різновид фізичної активності є корисним для короткострокового та довгострокового фізичного й психічного здоров'я, а також для соціальних результатів. Дані досліджень свідчать, що погане психічне благополуччя непропорційно впливає на людей, які є фізично неактивними, при цьому певні демографічні групи, які часто стикаються з нерівністю в доступі до спорту та фізичної активності, страждають найбільше [37; 47].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психічного здоров'я особистості та факторів, що на нього впливають, традиційно перебуває в центрі уваги психологічної науки. Теоретичні основи дослідження психічного здоров'я закладені в працях вітчизняних учених. Василевська О. І. розглядає психічне здоров'я особистості як соціально-психологічне явище, підкреслюючи його багатогранність і зумовленість

різними чинниками [1]. Коцан І. Я., Ложкін Г. В. і Мушкевич М. І. у своїй фундаментальній праці з психології здоров'я людини представляють комплексний підхід до розуміння психологічного благополуччя [11]. Максименко С. Д., Коваль І. А. та співавтори в контексті медичної психології висвітлюють питання психічного здоров'я в різних життєвих ситуаціях [13]. Потапчук Є. М. досліджує теорію та практику збереження психічного здоров'я в специфічних умовах професійної діяльності [18]. Тимофієва М. П. і Двіжона О. В. розробили навчальний посібник з психології здоров'я, в якому систематизували знання про чинники, що впливають на психологічне благополуччя [20].

Структурні компоненти психологічного здоров'я стали предметом окремих досліджень. Козлов А. В. запропонував методику діагностики психологічного здоров'я та розробив структурну модель на основі психосемантичного підходу [8; 9]. Павлик Н. В. детально проаналізувала структуру і критерії психологічного здоров'я особистості, визначивши його основні компоненти [15]. Кашлюк Ю. І. досліджувала психологічне здоров'я і психологічне благополуччя як складові задоволеності життям, підкреслюючи їх взаємозв'язок [6].

Особливу увагу науковці приділяють вивченню психологічних ресурсів особистості, які сприяють підтриманню психічного здоров'я в складних життєвих обставинах. Григорчук Л. В. розглядає життестійкість як психологічний ресурс адаптації особистості [3]. Лукомська С. О. аналізує ресурсний підхід до подолання кризових ситуацій [12]. Ткалич М. Г. досліджує взаємозв'язок життестійкості та психологічного виснаження під час війни як показники адаптації в екстремальних умовах [22]. Титаренко Т. М. у своїй монографії представляє засоби самопомоги для підтримання психологічного здоров'я в умовах тривалої травматизації [21].

Безпосередньо вплив спорту та фізичної активності на ментальне здоров'я особистості вивчався як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками. Коваленко А. досліджувала вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти, виявивши позитивні зміни в емоційній сфері [7]. Козуб О. аналізувала вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів, демонструючи покращення психологічного благополуччя [10]. Петренко О. вивчала вплив фізичної активності на емоційний стан студентів і виявила значущі кореляції між рівнем фізичної активності та емоційним благополуччям [16]. Шимечко А. Я. і Шафранський І. В. проаналізували механізми впливу фізичних навантажень на психоемоційний стан людини [26]. Ткачук О. Г. розглянула вплив фізичного навантаження на ментальне здоров'я легкоатлетів, представивши наукові докази та сучасні підходи до психоемоційної стійкості [23]. Тристан С. Ю. підкреслює значення ментального здоров'я як ключового аспекту оздоровчої фізичної культури [24].

У контексті професійної підготовки військових фахівців вивчався вплив фізичного виховання на формування професійної компетентності. Горбачова І. М. і Сидорова Н. В. розглядають фізичне виховання як складову процесу формування професійної компетентності майбутніх офіцерів [2]. Рева О. В. досліджує фізичне виховання майбутніх військових лідерів як фактор формування їхньої професійної компетентності [19].

Зарубіжні дослідження надають додаткові докази позитивного впливу спорту на психічне здоров'я. Астолос М. вивчав зв'язок між участю в спорті та рівнем стресу серед жінок і чоловіків [29]. Барке М. С. і Морган У. П. встановили, що фізичні вправи та медитація сприяють зниженню тривожності [30]. Бочемін Дж. розробив інтегративну модель благополуччя студентів-спортсменів [31]. Карек П. Дж. та співавтори

проаналізували можливості використання фізичних вправ для лікування депресії та тривожності [35]. Карлес Д. і Дуглас К. у своїй монографії висвітлили роль спорту та фізичної активності для підтримання ментального здоров'я [36].

Особливу цінність представляють систематичні огляди та мета-аналізи. Ізер Н. та співавтори провели систематичний огляд впливу участі в спорті на психічне здоров'я та соціальні результати дорослих і розробили концептуальну модель «Психічне здоров'я через спорт» [37]. Філіппу К. та співавтори об'єктивно вимірювали фізичну активність і психічне здоров'я серед шукачів притулку, виявивши значущі позитивні зв'язки [38].

Сучасні наукові публікації розглядають комплексний вплив спорту на психологічне функціонування особистості. Мартін-Родрігес А. та співавтори досліджували взаємодію фізичної активності та психологічного здоров'я, підкреслюючи багатогранність цього впливу [40]. Нейманн Р. Дж. та співавтори вивчали вплив фізичної форми на стійкість до стресу сучасного життя та медіаторну роль загальної самоефективності [41]. Ян П. та співавтори провели багатовимірний аналіз факторів, що впливають на спортивні досягнення, включаючи благополуччя спортсменів [49].

Окремої уваги заслуговують дослідження психічного здоров'я елітних спортсменів. Гулівер А. підкреслює важливість покращення знань персоналу елітного спорту щодо раннього втручання в психічні проблеми [39]. Реардон С. Л. та співавтори представили консенсусну заяву Міжнародного олімпійського комітету про психічне здоров'я елітних спортсменів [43]. Райс С. М. та співавтори провели систематичний огляд досліджень психічного здоров'я елітних спортсменів [44].

Важливим напрямком є вивчення впливу тренувальних навантажень на психічне здоров'я спортсменів. Бранкінью Л. та співавтори у своїй редакційній статті підкреслюють актуальні виклики та майбутні

перспективи у дослідженні тренувальних навантажень у спорті [32]. Кампос Я. та співавтори провели систематичний огляд розподілу інтенсивності тренувань у бігунів на середні та довгі дистанції [34].

Дослідження також охоплюють питання впливу спорту на психічне здоров'я специфічних груп населення. Філіппу К. та співавтори вивчали вплив об'єктивно вимірної фізичної активності на психічне здоров'я шукачів притулку, які проживають у таборі [38]. Окреме дослідження було присвячене участі в спорті, акультураційному стресу та депресивним симптомам серед іноземних студентів у США [46].

Методологічні аспекти дослідження психологічного здоров'я та впливу на нього різних факторів розглядаються в низці публікацій. Етичний кодекс психолога визначає основні принципи проведення психологічних досліджень [4]. Етичні правила психологічних досліджень деталізують вимоги до організації наукових студій [5]. Основні методи наукових психологічних досліджень описані в навчальних матеріалах [14]. Питання якісного аналізу та інтерпретації результатів експериментів розглядаються в спеціалізованих публікаціях [17]. Тест життестійкості С. Мадді широко використовується для діагностики психологічних ресурсів особистості [25].

Важливим джерелом інформації є статистичні дані міжнародних організацій. Глобальне дослідження тягаря хвороб надає систематичну інформацію про поширеність психічних розладів у світі [28]. ЮНІСЕФ публікує дані про психічне здоров'я дітей і молоді [48]. Дослідження активного життя в Англії представляє дані про вплив спорту та фізичної активності на психічне здоров'я та благополуччя [47].

Аналіз літератури показує, що, незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених впливу спорту на окремі аспекти психічного здоров'я, бракує комплексних робіт, які б систематизували знання про механізми цього впливу на ментальне здоров'я особистості загалом.

Більшість досліджень зосереджені або на фізіологічних механізмах, або на окремих психологічних показниках, тоді як інтегративний підхід до вивчення впливу спорту на ментальне здоров'я з урахуванням різних його компонентів залишається недостатньо розробленим. Крім того, в умовах зростання психічних розладів у сучасному суспільстві та одночасного зниження фізичної активності населення постає нагальна потреба в поглибленому дослідженні взаємозв'язків між спортивною активністю та ментальним здоров'ям особистості.

Особливої актуальності ця проблема набуває в контексті українського суспільства, яке переживає складні соціально-політичні трансформації. В умовах тривалої травматизації населення внаслідок військових дій питання підтримання психічного здоров'я через доступні засоби, зокрема через спорт і фізичну активність, стає надзвичайно важливим. Водночас в українській психологічній науці відчувається брак емпіричних досліджень, які б комплексно вивчали цей аспект з урахуванням специфіки сучасної ситуації в країні.

Метою дослідження є вивчення впливу спорту на ментальне здоров'я особистості, виявлення механізмів цього впливу та визначення оптимальних умов використання спортивної активності для підтримання психологічного благополуччя.

У відповідності до мети сформовано **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу спорту на ментальне здоров'я особистості в сучасній психологічній науці та обґрунтувати концептуальну основу емпіричного дослідження.

2. Розробити програму емпіричного дослідження впливу спорту на показники ментального здоров'я особистості з визначенням методичного інструментарію та формуванням культурно різних вибірок респондентів.

3. Емпірично дослідити взаємозв'язок між регулярністю занять спортом, типом спортивної активності та показниками життєстійкості і задоволеності життям особистості у двох культурних вибірках.

4. Виявити культурно-специфічні особливості сприйняття спорту та його впливу на ментальне здоров'я у представників англомовної та пострадянської вибірок за допомогою кореляційного аналізу.

5. Розробити комплекс практичних рекомендацій щодо використання спорту як засобу підтримання та зміцнення ментального здоров'я особистості на індивідуальному, груповому та організаційному рівнях з урахуванням культурної специфіки.

Об'єктом дослідження є ментальне здоров'я особистості.

Предметом дослідження є вплив спорту на ментальне здоров'я особистості.

Методи дослідження. У кваліфікаційній роботі застосовано комплекс методів, який включав: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми дослідження, індуктивні та дедуктивні умовиводи); емпіричні (анкетування, тестування); методи математико-статистичної обробки емпіричних даних (описова статистика, кореляційний аналіз за методом Пірсона [50]). Метод тестування реалізовувався за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик: опитувальник SF-36 для оцінки якості життя, пов'язаної зі здоров'ям [33]; тест життєстійкості С. Мадді для визначення здатності особистості витримувати стресові ситуації [25]; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф для оцінки різних аспектів психологічного благополуччя особистості [45].

Елементи наукової новизни дослідження. У роботі виявлено комплексний взаємозв'язок між регулярністю занять спортом, видом спортивної активності та показниками ментального здоров'я особистості; розширено уявлення про психологічні механізми впливу спорту на різні

компоненти ментального здоров'я; дістало подальшого розвитку питання використання спорту як засобу профілактики та корекції психічних станів.

Практична значущість отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані у роботі психологічної служби закладів освіти для розробки програм підтримки психічного здоров'я здобувачів освіти через спортивну активність; у діяльності практичних психологів психологічних центрів для профілактики психічних розладів і формування здорового способу життя; в освітньому процесі закладів вищої освіти для розробки програм з психології здоров'я та валеології; у системі підготовки та підвищення кваліфікації тренерів і спортивних психологів для оптимізації тренувального процесу з урахуванням психологічного благополуччя спортсменів.

Апробація результатів дослідження. Основні положення та результати дослідження були представлені та обговорені на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасна психологія: виклики та перспективи». (м. Одеса, 10 жовтня 2025 р.). За темою дослідження опубліковано тези доповіді.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що містить 49 найменувань, додатків. Основний зміст роботи викладено на 68 сторінках. Повний обсяг роботи становить 80 сторінах.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКО-ДОСЛІДНИЦЬКІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1.1. Характеристика етапів дослідження

У сучасному світі, де відбувається стрімка урбанізація та цифровізація всіх сфер життя, питання підтримання ментального здоров'я набуває особливої актуальності. Фізична пасивність, характерна для сучасного способу життя, поєднується з високим рівнем психологічного навантаження, що призводить до зростання депресивних станів, тривожності та інших ментальних розладів серед населення. У цьому контексті вивчення впливу спорту та регулярної фізичної активності на психологічне благополуччя особистості є надзвичайно важливим для розуміння механізмів підтримання та зміцнення ментального здоров'я. Дане дослідження спрямоване на аналіз ключових взаємозв'язків між спортивною активністю та показниками ментального здоров'я особистості, а також на виявлення можливостей використання спорту як ефективного засобу психологічної саморегуляції та профілактики психічних розладів.

Основною метою цієї роботи є спроба визначити, як регулярні заняття спортом впливають на ментальне здоров'я людини та виявити взаємозв'язок між фізичною активністю та психічним здоров'ям особистості. Дослідження має з'ясувати, чи сприяє регулярна фізична активність зниженню рівня стресу, тривожності та депресії, покращенню самооцінки, поліпшенню життєстійкості та загального психологічного благополуччя, підвищенню ступеня задоволеності життям та зростанню рівня психологічного комфорту особистості.

Розв'язання проблеми, пов'язаної з вивченням впливу спорту на ментальне здоров'я особистості, передбачало проведення емпіричного дослідження, яке охоплювало кілька ключових етапів. На першому,

підготовчому, етапі дослідження було здійснено теоретичний аналіз існуючих підходів до визначення ментального здоров'я, його структури та факторів, що на нього впливають. Особливу увагу приділено взаємозв'язку між фізичною активністю та психологічним благополуччям особистості, зокрема впливу різних видів спортивної діяльності на окремі компоненти ментального здоров'я.

Результатом наукової рефлексії означеної проблеми стало розуміння того, що спорт є не лише засобом підтримання фізичного здоров'я, але й потужним інструментом збереження та зміцнення психічного благополуччя. Виявлено, що регулярна фізична активність впливає на різні аспекти ментального здоров'я через біохімічні механізми, зокрема вивільнення ендорфінів, а також через психосоціальні фактори, такі як розвиток життєстійкості, підвищення самооцінки, покращення соціальних зв'язків та формування почуття контролю над власним життям. Такий вплив особливо помітний у сучасному урбанізованому суспільстві, де люди часто відчують дефіцит природної фізичної активності та стикаються з високим рівнем психологічного стресу. Підкреслює необхідність подальшого вивчення специфіки впливу різних видів спортивної активності на ментальне здоров'я, а також розробки рекомендацій щодо оптимального використання спорту для підтримання психологічного благополуччя.

Отже, у процесі аналізу наукових джерел та наявної інформації на тематичних інтернет-ресурсах ми переконалися, що спорт значно впливає на ментальне здоров'я особистості, проте наявних досліджень у цій сфері недостатньо для формування повного уявлення про характер цих впливів та механізми їх реалізації. Більшість наукових праць зосереджена на загальних теоретичних аспектах або на вивченні окремих показників психічного здоров'я, тоді як комплексні емпіричні дослідження, спрямовані на вивчення взаємозв'язків між різними параметрами

спортивної активності та показниками ментального здоров'я, залишаються недостатньо представленими. Зокрема, бракує систематичних даних про те, як частота, інтенсивність та тип спортивної активності співвідносяться з різними аспектами психологічного благополуччя, такими як життєстійкість, задоволеність життям, самооцінка та здатність справлятися зі стресом. Необхідність емпіричних досліджень зумовлена важливістю отримання об'єктивної інформації, яка дозволить зрозуміти специфіку цих взаємозв'язків, їхні тенденції та можливі практичні застосування для розробки програм підтримання ментального здоров'я через спортивну активність.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали концепції психологічного здоров'я та психологічного благополуччя, представлені в працях К. Ріфф, які визначають структуру психологічного благополуччя через такі компоненти, як самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління середовищем, наявність цілей у житті та особистісне зростання. Важливою теоретичною основою є концепція життєстійкості С. Мадді, яка розглядає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій через три основні компоненти – залученість, контроль та прийняття викликів. Теоретичні положення про взаємозв'язок фізичної активності та психічного здоров'я, представлені в працях Д. Карлеса та К. Дугласа [36], а також результати систематичних оглядів впливу спорту на ментальне здоров'я, проведених Н. Ізером [37], А. Мартіном-Родрігезом [40], забезпечили концептуальну рамку для розуміння механізмів впливу спорту на психологічне благополуччя. Дослідження психологічних ресурсів особистості, зокрема праці Л. Григорчук [3] про життєстійкість як психологічний ресурс адаптації, а також роботи М. Ткалич [22] про життєстійкість в умовах екстремальних ситуацій, допомогли визначити показники ментального здоров'я для емпіричного дослідження. Важливою складовою теоретичної основи стали

положення про методологію психологічних досліджень, викладені в Етичному кодексі психолога та етичних правилах психологічних досліджень, які визначили етичні принципи проведення дослідження.

Після здійснення теоретичного аналізу проблеми на підготовчому етапі було визначено та обґрунтовано показники, які досліджувались на наступному, емпіричному, етапі, а також визначено емпіричні методи для їх дослідження. В якості показників ментального здоров'я було обрано життєстійкість особистості, яка включає компоненти контролю, залученості та прийняття викликів, а також загальну задоволеність життям, що відображає інтегративну оцінку психологічного благополуччя. Для визначення взаємозв'язку між спортивною активністю та показниками ментального здоров'я було обрано такі параметри фізичної активності, як регулярність занять спортом, тип спортивної діяльності (командні чи індивідуальні види спорту), інтенсивність та частота тренувань, а також суб'єктивна оцінка респондентами впливу спорту на їхнє психологічне благополуччя.

Після визначення показників дослідження були підібрані психодіагностичні методики та розроблена комплексна анкета для збору даних. Даний етап також включав розробку та апробацію методичних інструментів для збору даних, таких як електронні форми для дистанційного опитування. Методики були адаптовані до особливостей онлайн-формату дослідження, що дозволило охопити широкі верстви населення з різних країн та культур.

Конкретними завданнями дослідження стали збір даних за допомогою анкети GoogleForm онлайн та проведення опитування згідно всім правилам Етичного кодексу психологів України [4] та етичним правилам психологічного дослідження [5]. Важливим завданням було провести якісний аналіз та порівняти отримані результати двох вибірок, надати опис якісного порівняльного аналізу. За допомогою програми Excel

необхідно було провести обчислення зібраних даних та дослідити взаємозв'язок між частотою, інтенсивністю та типом спортивної активності і показниками ментального здоров'я. Дослідження мало на меті оцінити, які аспекти ментального здоров'я, зокрема рівень стресу, тривожності, задоволення життям, найбільш піддаються впливу спорту. Окремим завданням було виявити можливі різниці у впливі спорту на ментальне здоров'я в залежності від демографічних характеристик учасників дослідження, таких як вік, стать, країна проживання, статус проживання в країні та рівень фізичної підготовки. Важливим було порівняти відповіді між вибірками щодо того, як респонденти самі оцінюють вплив спорту на їх ментальне здоров'я, їх особисту думку, а також співвіднести ці суб'єктивні оцінки з результатами, отриманими за методом тесту життєстійкості Мадді та оцінкою задоволеності життям.

Гіпотезами дослідження виступили наступні припущення. По-перше, регулярні заняття спортом позитивно впливають на ментальне здоров'я людини, зменшуючи рівень стресу, тривожності та депресії, покращуючи самооцінку в обох вибірках. По-друге, регулярна фізична активність поліпшує життєстійкість та підвищує ступінь задоволеності життям по обох вибірках. По-третє, займаючись спортом чи якимось видом фізичної активності, людина має почуття впевненості, що вона впливає на своє життя та досягає поставлених цілей краще, по обох вибірках. По-четверте, гіпотетично, представники англomовної вибірки – це люди, які займаються спортом більш регулярно, оскільки проживають у своїх країнах, і тому рівень уміння справлятися зі стресом у них вище, відчуття гармонії краще, ніж у групі людей першої вибірки, де люди проживають у стані війни чи є біженцями війни, іммігрантами, чи проживають у чужій країні з інших причин.

Таким чином, у цьому дослідженні було зроблено спробу довести, що людина, у житті якої присутній спорт або будь-яка фізична активність,

краще може впоратися зі стресом, швидше справляється з негативними думками, краще відчуває гармонію життя. Спорт є запорукою гарного настрою та впевненості у собі, життєстійкість людини, яка займається спортом регулярно, краща, а задоволеність життям вище. Таким чином, спорт і фізична активність є запорукою кращого ментального здоров'я та можуть виступати як помічник та метод саморегуляції в складних життєвих обставинах.

1.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

У даному дослідженні були використані наступні методи. Методи спостереження, які згідно визначення є методом психологічного дослідження, що полягає у спостереженні за об'єктом дослідження, реєстрації та поясненні психологічних фактів, характеризується безпосереднім сприйняттям явищ і процесів у їхній цілісності і динаміці. Метод опитування через анкетування, який є методом дослідження, при використанні якого людина відповідає на ряд питань, що їй задаються. В дослідженні було проведено опитування через анкетування, яке використовується, щоб одержати інформацію про типовість тих або інших явищ. На результативність анкетування впливає ряд умов, зокрема підбір питань, які найбільш точно характеризують досліджуване явище, що дають надійну інформацію, постановка як прямих, так і непрямих питань, вилучення підказок у формулюваннях питань, попередження двоїстого розуміння змісту питань.

Використовувався метод якісного аналізу результатів. Згідно поняттю про якісний аналіз та інтерпретацію результатів експериментів, якісний аналіз результатів – це сукупність процедур та методів опису дослідницьких даних на основі теоретичних умовисновків та узагальнень, індивідуального досвіду, інтуїції, методів логічного висновку. В експериментальній психології якісний аналіз використовується для опису

та характеристики каузального зв'язку між явищами. Застосовувався порівняльний метод результатів дослідження між двома вибірками, що дозволило виявити специфічні особливості впливу спорту на ментальне здоров'я в різних культурних та соціальних контекстах.

Проводилося статистичне обчислювання за допомогою коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона, який застосовується для дослідження взаємозв'язку двох змінних, виміряних у метричних шкалах на одній і тій же вибірці. Він дозволяє визначити, наскільки пропорційна мінливість двох змінних та визначити силу лінійної залежності між змінними. Коефіцієнт кореляції Пірсона вимірює лінійну кореляцію між двома наборами даних. Були використані твердження із методик тест життєстійкості Мадді та твердження з методики «Індекс життєвої задоволеності», розробленої Берніс Ньюгартен з колегами та адаптованої Н. В. Паніною, у контексті яких було проведено статистичний аналіз даних з використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона.

У дослідженні був застосований тест Мадді з метою оцінити життєстійкість людей двох вибірок – людей, які проживають в Україні в стані війни, українців за кордоном, інших представників пострадянських країн за кордоном, а також людей другої вибірки, які є представниками та громадянами інших країн та культур і мешкають у своїх країнах чи в інших. Інструмент, розроблений психологом Сальваторе Мадді, який оцінює рівень життєстійкості або психологічної стійкості людини. Життєстійкість у цьому контексті визначається як здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій і справлятися з труднощами, а також використовувати ці ситуації як можливості для особистісного зростання.

Тест ґрунтується на концепції життєстійкості, яку Мадді визначав через три основні компоненти. По-перше, контроль – це відчуття, що людина може впливати на свою ситуацію і, на відміну від відчуття безсилля, вірить, що її дії можуть змінити результат. По-друге, залученість

– це здатність людини бачити сенс і значення у своїх зусиллях, навіть коли ситуація важка або здається безнадійною, важливою є здатність зберігати оптимізм і бачити позитивні аспекти у важких ситуаціях. По-третє, прийняття викликів – це здатність ставитися до змін і труднощів не як до перешкод, а як до можливостей для розвитку і самовдосконалення. Тест вимірює, наскільки людина проявляє ці три якості в своєму житті. Високий рівень життєстійкості допомагає людині ефективно долати стрес, справлятися з життєвими викликами та зберігати психічне здоров'я навіть у складних ситуаціях. Методика часто використовується в психологічних дослідженнях для оцінки впливу різних чинників на якість життя та психологічне благополуччя.

У даному дослідженні, щоб не перевантажувати респондентів та отримати щирі результати, респондентам було запропоновано оцінити по п'ятибальній шкалі лише кілька ключових тверджень для оцінки життєстійкості у контексті впливу і ролі спорту на ментальне здоров'я людини та якість життя. Друга частина анкети складалася з наступних питань, узятих із тесту Мадді: *«Я вважаю, що контролюю розвиток подій у своєму житті», «У складних ситуаціях я намагаюся діяти, а не здаватися», «Коли я зазнаю невдачі у чомусь важливому, я пробую ще раз», «Я часто відчуваю, що моє життя має сенс», «Навіть якщо все йде не за планом, я знаходжу способи впоратися», «Я відчуваю себе причетним до того, що відбувається навколо мене, і частиною цього», «Я знаю, як керувати своїм стресом».*

У третій частині анкетування були застосовані твердження із методики «Індекс життєвої задоволеності», розробленої Берніс Ньюгартен з колегами та адаптованої Н. В. Паніною. Психологічний інструмент, що оцінює загальний психологічний стан людини та ступінь її задоволеності життям. Інтегративний показник враховує емоційну складову та відображає рівень психологічного комфорту й соціально-психологічної

адаптованості. Методика складається з декількох шкал, які вивчають різні аспекти задоволеності життям. Інтерес до життя визначає рівень зацікавленості людини в повсякденних подіях та активностях. Послідовність у досягненні цілей оцінює, наскільки людина відчуває, що її життя є осмисленим і вона досягає поставлених цілей. Узгодженість між поставленими та досягнутими цілями вимірює, чи сприймає людина свої досягнення як відповідні її початковим намірам. Позитивна оцінка себе та своїх вчинків характеризує, наскільки людина задоволена собою, своїми діями та життєвим шляхом. Загальний фон настрою виявляє переважаючий емоційний стан – позитивний, негативний чи нейтральний.

У третій частині анкети респондентам пропонувалося оцінити за семибальною шкалою, де від одиниці до семи, де один означає «зовсім не згоден», а сім – «повністю згоден», наступні твердження: *«Загалом, я задоволений своїм життям»*, *«Мої умови життя близькі до ідеальних»*, *«Я більш задоволений своїм життям, ніж більшість людей»*, *«Якби я міг прожити своє життя знову, я б майже нічого не змінив»*, *«Мої життєві цілі та бажання, як правило, реалізуються або перебувають у процесі досягнення»*, *«Я відчуваю гармонію у своєму житті»*.

Після збору емпіричної бази було проведено статистичне обчислення отриманих опитуванням даних у програмі Excel за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Також була проведена інтерпретація результатів, яка є системною процедурою пояснення досліджуваних феноменів на основі теоретичної моделі та систематизації результатів якісного і кількісного аналізу дослідницького матеріалу.

В дослідженні взяли участь дві вибірки – групи людей по 66 осіб у кожній групі. Перша група – це люди різного віку від 17 до 70 років, жінки (87,9%) та чоловіки (21,1%), які проживають в Україні чи за кордоном, мають різну освіту, але їх всіх об'єднує те, що вони походять з країн колишнього СРСР, вони є вихідцями з радянського минулого та

проживають в Україні чи за кордоном. Усі розмовляють російською та своєю рідною мовою, що зробило можливим провести опитування серед верств представників різних культур і країн. Особливостями цієї вибірки є те, що більшість складають жінки, більшість мешкає не у своїй рідній країні і тільки 29% у своїй країні.

Друга група – це резиденти різних країн та культур, дорослі, як жінки (46,7%), так і чоловіки (53,3%), різного віку (від 19 років 83 років), які мають різну освіту та мешкають у різних країнах світу, здебільшого у своїй країні. Це представники таких країн, як Австралія, Угорщина, Іспанія, Бельгія, Канада, Франція, Німеччина, Індія, Ірландія, Італія, Південна Корея, Нідерланди, Росія, Швейцарія, Туреччина, Об'єднані Арабські Емірати, Північна Америка, Японія, Румунія. Особливостями цієї вибірки є те, що за статтю чоловіки та жінки представлені майже однаково, більшість (56 відсотків) мешкає у країні свого народження. Усіх їх об'єднує те, що вони розмовляють англійською мовою на такому ж рівні, як на своїй рідній, що зробило можливим провести дане опитування онлайн та отримувати достовірні результати.

Таким чином, обидві групи мали доступ до онлайн опитування та були проінформовані про анонімність і короткий час, який вони мають витратити. Також на респондентів не було проведено ніякого тиску чи примусу: вони мали самі вирішити, чи приймати участь чи ні. Таким чином, відповіді набули більш якісної ваги. Проте кілька респондентів російськомовної вибірки на початку опитування висловили свою невпевненість у своїй корисності щодо теми дослідження, тому що не займаються спортом. Цікаво, що ці респонденти належали до першої групи відповідачів із пострадянських країн. Їм було пояснено, що це не є проблемою, тому що це дослідження взагалі і направлено на те, щоб визначити, чи спорт є запорукою кращого ментального здоров'я чи ні. Проте цікавим є те, що в уявленні представників російськомовної групи

поняття «спорт» є чимось більш професійним у порівнянні з простими заняттями у тренажерному залі чи ходьбою на вулиці десять тисяч кроків. Це має бути предметом іншого дослідження, направленого на вивчення різниці менталітетів.

Етична складова дослідження була однією з найважливіших частин підготовчого етапу. Дослідження було проведено згідно всіх етичних правил Етичного кодексу психолога в Україні. Загалом, згідно Етичного кодексу психолога об'єктом досліджень і впливу психолога є внутрішній світ особистості, тому їхні контакти з іншими людьми повинні бути теплими, доброзичливими та цілющими. Також згідно частини третьої Кодексу «Захист інтересів клієнта» психологи суворо дотримуються принципу добровільної участі клієнта в обстеженнях.

Отже, дослідження було проведено згідно всіх етичних норм. На початку дослідження всі респонденти було поінформовано, що опитування цілком анонімне, це означає, що не буде запитань про особисті дані. Анкета опитування за часом відповідей займала від 5 до 10 хвилин часу, що відповідало дійсності та зробило можливим для респондентів надати якомога правдивіші та об'єктивні відповіді на запитання. Час анкетування є дуже важливим для отримання найбільш репрезентативних даних. Людина може фокусуватися на запитаннях анкети тільки лише окремий відрізок часу, щоб надати правдиву та щиру думку. Якщо опитування стає тортурами, відповіді автоматично набувають нерепрезентативного характеру, а в багатьох випадках респондент втрачає свій інтерес та залишає анкетування. Тому на початку анкетування було зазначено, що дослідження займе не більше 5-10 хвилин, що відповідало дійсності та було протестовано заздалегідь. Це спонукало респондентів почати свою участь у дослідженні.

Анкета дослідження була виконана на платформі GoogleForm та була розповсюджена в мережах соціальних медіа серед реальних людей,

які не були пов'язані ніякими особистими стосунками з дослідником. І нарешті, згідно етичних правил психологічних досліджень, психолог заздалегідь інформує клієнтів про право відмовитися від участі в дослідженні, що і було проведено в цьому дослідженні: респонденти мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі.

Анкета складається із вступу та трьох частин, загалом 28 запитань, в яких були використані наступні психодіагностичні інструменти: демографічна та спортивна частина – 15 питань; твердження з тесту життєстійкості Мадді – з 15 по 22 питання; твердження з методики «Індекс життєвої задоволеності» – з 23 по 28 запитання.

Вступ анкети містив пояснення про те, що саме є опитування та хто його проводить. Було зазначено: *«Мене звати Надія Яричевська, і я досліджую вплив спорту на психічне здоров'я, що є основною темою мого університетського дослідження. Ця анкета складається з трьох частин і займає не більше десяти хвилин вашого часу. Ваші відповіді залишаться повністю анонімними та будуть використані виключно для дослідницьких цілей. Дякую за ваш час та участь в опитуванні»*.

Перша частина анкети була присвячена збору демографічних даних: вік, стать, країна проживання, тип міста проживання (столиця чи велике місто, чи маленьке містечко, чи село), статус (мешканець своєї країни чи іммігрант, чи біженець, чи експат, чи робота за кордоном, чи студент), освіта (середня, вища, інша). Також перша частина містила питання про спорт: яким видом фізичної активності ви займаєтесь, якщо займаєтесь, то до чого схиляється – командного чи індивідуального виду спорту, скільки часу на тиждень ви займаєтесь спортом. Нарешті, перша частина мала питання для роздуму та пропонувала можливість якісного аналізу: як ви оцінюєте загалом свій фізичний стан, як ви оцінюєте стан свого ментального здоров'я та психологічного стану, дайте оцінку впевненості в собі від нуля до десяти щодо самооцінки.

У другій частині були використані питання із тесту життєстійкості Мадді. Життєстійкість являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компоненти: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого справляння зі стресами і сприйняття їх як менш значущих. Мета діагностики полягала у визначенні рівня здатності та готовності людини активно й гнучко реагувати в умовах стресу та труднощів, а також оцінці ступеня її вразливості до стресових переживань і схильності до депресивних станів.

У даному дослідженні було застосовано лише декілька питань по тесту Мадді, які допомогли виявити кореляцію між результатами щодо життєстійкості та заняттям спортом чи якоюсь іншою фізичною активністю. Друга частина мала назву «Стійкість» і містила інструкцію: «Оцініть, наскільки ви згодні з твердженнями. Шкала: 1 – повністю не згоден, 5 – повністю згоден». Далі йшли твердження: *«Я вважаю, що контролюю розвиток подій у своєму житті»*, *«У складних ситуаціях я намагаюся діяти, а не здаватися»*, *«Коли я зазнаю невдачі у чомусь важливому, я пробую ще раз»*, *«Я часто відчуваю, що моє життя має сенс»*, *«Навіть якщо все йде не за планом, я знаходжу способи впоратися»*, *«Я відчуваю себе причетним до того, що відбувається навколо мене, і частиною цього»*, *«Я знаю, як впоратися зі стресом»*.

У третій частині анкетування були застосовані питання із методики «Індекс життєвої задоволеності», розробленої Берніс Ньюгартен з колегами та адаптованої Н. В. Паніною. Аналогічно до тесту Мадді, в тестуванні за методикою індексу життєвої задоволеності в третій частині анкети було застосовано кілька основних тверджень, які допомогли визначити зв'язок між показником життєвої задоволеності та заняттями

спортом респондентів двох вибірок. Третя частина мала назву «Задоволення життям» і містила інструкцію: «Будь ласка, оцініть кожне твердження за шкалою від одиниці до семи, де 1 – зовсім не згоден, а 7 – повністю згоден». Були використані наступні твердження: *«Загалом, я задоволений своїм життям»*, *«Мої умови життя близькі до ідеальних»*, *«Я більш задоволений своїм життям, ніж більшість людей»*, *«Якби я міг прожити своє життя знову, я б майже нічого не змінив»*, *«Мої життєві цілі та бажання, як правило, реалізуються або перебувають у процесі досягнення»*, *«Я відчуваю гармонію у своєму житті»*.

Таким чином, структура дослідження включала чіткі етапи від теоретичного аналізу проблеми до розробки інструментарію, збору емпіричних даних, їх обробки та інтерпретації результатів з дотриманням усіх етичних норм психологічного дослідження та принципів наукової достовірності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу спорту на ментальне здоров'я особистості дозволив сформулювати цілісну концептуальну основу емпіричного дослідження та обґрунтувати вибір методичного інструментарію. Аналіз наукових джерел засвідчив, що спорт виступає не лише засобом підтримання фізичного здоров'я, але й потужним інструментом збереження та зміцнення психічного благополуччя через біохімічні механізми, зокрема вивільнення ендорфінів, а також через психосоціальні фактори, такі як розвиток життєстійкості, підвищення самооцінки та формування почуття контролю над власним життям. Водночас виявлено, що наявних досліджень у цій сфері недостатньо для формування повного уявлення про характер впливів спорту на різні компоненти ментального здоров'я та механізми їх реалізації в різних культурних контекстах.

Структура дослідження була розроблена відповідно до логіки наукового пізнання та включала послідовні етапи від теоретичного аналізу проблеми до емпіричної перевірки висунутих гіпотез. На підготовчому етапі було визначено показники ментального здоров'я, параметри фізичної активності для дослідження та обґрунтовано вибір методичного інструментарію, що включав метод спостереження, анкетування, якісний та порівняльний аналіз, а також статистичне обчислення за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Використання тесту життєстійкості Мадді та методики «Індекс життєвої задоволеності» Ньюгартена дозволило забезпечити валідність та надійність вимірювання ключових показників психологічного благополуччя у контексті впливу спортивної активності.

Розроблена комплексна анкета, що складалася з трьох частин і включала 28 запитань, забезпечила збалансоване поєднання кількісних та якісних методів збору даних. Перша частина анкети була спрямована на збір демографічних даних та інформації про спортивну активність респондентів, друга частина містила твердження з тесту життєстійкості Мадді для оцінки здатності особистості справлятися зі стресовими ситуаціями, а третя частина включала твердження з методики «Індекс життєвої задоволеності» для визначення загального психологічного благополуччя. Така структура дозволила комплексно охопити різні аспекти взаємозв'язку між спортивною активністю та ментальним здоров'ям, при цьому не перевантажуючи респондентів і забезпечуючи якість отриманих даних.

Особлива увага на підготовчому етапі була приділена етичній складовій дослідження, що відповідає вимогам Етичного кодексу психолога України та міжнародним етичним стандартам психологічних досліджень. Дотримання принципів добровільної участі, анонімності, інформованої згоди та права на відмову від участі на будь-якому етапі забезпечило не лише етичність дослідження, але й сприяло отриманню

більш щирих та правдивих відповідей від респондентів. Використання онлайн-формату через платформу GoogleForm та обмеження часу анкетування до 5-10 хвилин виявилось ефективним рішенням, що дозволило охопити широкі верстви населення з різних країн та культур, зберігаючи при цьому якість та репрезентативність даних.

Формування двох культурно різних вибірок по 66 осіб у кожній відкрило можливість для порівняльного аналізу впливу спорту на ментальне здоров'я в різних соціально-культурних контекстах. Перша вибірка, що складалася переважно з жінок, представників пострадянських країн, більшість яких проживає за межами країни народження в умовах міграції, біженства чи війни, контрастує з другою англомовною вибіркою, що характеризується більш збалансованим гендерним розподілом та вищим відсотком респондентів, які проживають у своїй країні. Така структура вибірок дозволила сформулювати гіпотезу про те, що вплив спорту на ментальне здоров'я може відрізнятися залежно від життєвих обставин, культурного контексту та рівня соціальної стабільності, що підлягає емпіричній перевірці.

Висунуті гіпотези дослідження охоплюють як універсальні припущення про позитивний вплив регулярних занять спортом на ментальне здоров'я через зменшення рівня стресу, покращення самооцінки, підвищення життєстійкості та задоволеності життям, так і культурно-специфічні припущення про відмінності у впливі спорту залежно від соціальних умов проживання та культурного контексту респондентів. Особливий інтерес становить гіпотеза про те, що представники англомовної вибірки, які займаються спортом більш регулярно та проживають у більш стабільних умовах, демонструють вищий рівень умінь справлятися зі стресом та краще відчуття гармонії порівняно з представниками пострадянської вибірки, що перебувають в умовах війни, міграції чи соціальної нестабільності.

Таким чином, розроблена методологія дослідження забезпечує можливість комплексного вивчення взаємозв'язку між спортивною активністю та показниками ментального здоров'я з урахуванням культурних та соціально-демографічних особливостей респондентів, дотримання етичних норм наукового дослідження та використання валідних психодіагностичних інструментів для збору та аналізу емпіричних даних. Створена методична база дослідження відповідає сучасним стандартам психологічної науки та дозволяє перейти до наступного етапу емпіричного дослідження з метою перевірки висунутих гіпотез та отримання об'єктивних даних про характер впливу спорту на різні компоненти ментального здоров'я особистості в різних життєвих та культурних контекстах.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СПОРТУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження впливу спорту на ментальне здоров'я особистості

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити широкий спектр особливостей взаємозв'язку між спортивною активністю та показниками ментального здоров'я особистості в двох культурно різних вибірках. Метод спостереження, який застосовувався на початкових етапах дослідження, виявив декілька цікавих та значущих факторів, що відображають культурно-психологічні особливості сприйняття спорту та його ролі в житті людини.

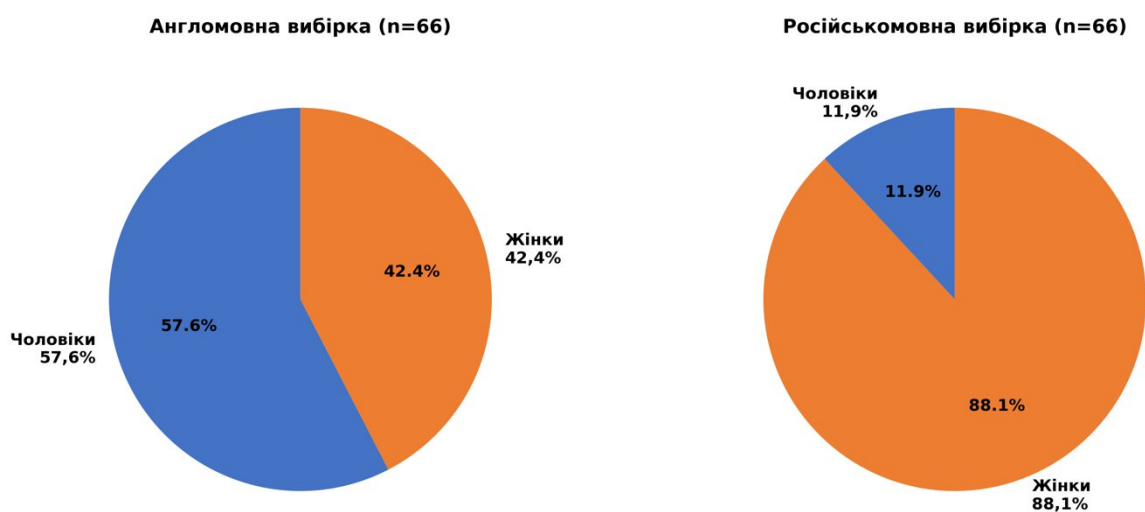
Першим важливим спостереженням стало те, що респонденти-представники пострадянських країн сприймають поняття спорту як щось професійне. Перед початком опитування майже всі респонденти першої вибірки робили наголошення, що не займаються спортом, але після пояснень, що спорт у даному випадку – це будь-яка фізична активність, яка також може бути у вигляді ходьби на вулиці, йоги, пілатесу чи зумбі, респонденти погоджувалися на опитування, оскільки займаються однією із запропонованих активностей. Англomовні респонденти не виказали жодного сумніву щодо того, що спорт асоціюється з тренажерним залом, йогою, пілатесом чи ходьбою на вулиці. Головним показником для них була фізична активність будь-якого характеру. Спостереження вказує на глибоку культурно-історичну різницю у розумінні спорту та його місця в житті людини, що має важливе значення для інтерпретації отриманих результатів.

Іншим цікавим спостереженням під час опитування та анкетування був той факт, що респонденти першої вибірки були налаштовані менш

позитивно в наданні відповідей і в розумінні співзалежності спорту та ментального здоров'я. Вони намагалися в усній формі надати пояснення, як вони розуміють, що саме, і це не спорт, впливає на ментальне здоров'я, і що спорт – це не головне в житті та не обов'язково. Тоді як респонденти другої англomовної вибірки здавалися більш обізнаними на тему залежності їх психічного стану від занять спортом та з задоволенням бралися відповідати на питання. Така різниця у ставленні до дослідження та його теми сама по собі є важливим результатом, що відображає різний рівень інформованості про психологічні механізми впливу фізичної активності на психічне благополуччя в різних культурах.

Порівняльний та якісний аналіз двох вибірок виявив низку демографічних особливостей, які важливо враховувати при інтерпретації результатів.

Рис. 1. Статевий розподіл респондентів у двох вибірках



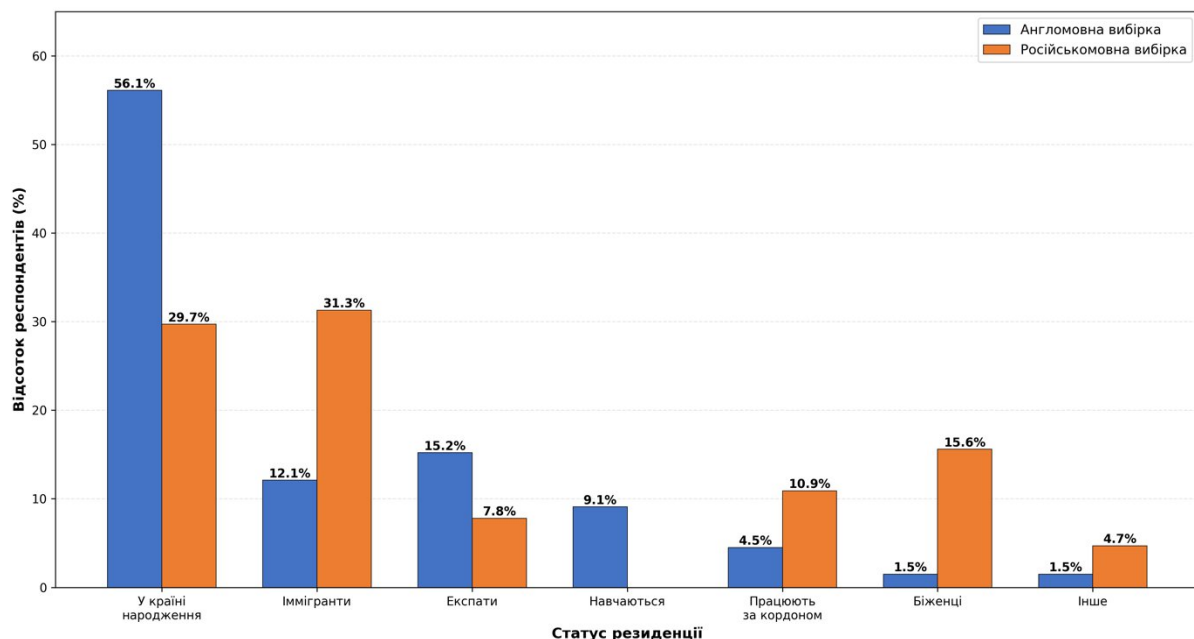
Перша група складалася з людей різного віку від 17 до 70 років, серед яких жінки становили 88,1%, а чоловіки – 11,9%. Всі вони проживають в Україні чи за кордоном, мають різну освіту, але їх всіх об'єднує те, що вони походять з країн колишнього СРСР, є вихідцями з радянського минулого та проживають в Україні чи за кордоном. За віком

більшість, 39 осіб, належить групі від 40 до 50 років, до групи від 50 до 70 належать 10 осіб, від 17 до 40 років – 22 особи.

Друга група складалася з громадян різних країн та культур, дорослих, як жінок, 42,4%, так і чоловіків, 57,6%, різного віку від 15 до 83 років, які мають різну освіту та мешкають у різних країнах світу, здебільшого у своїй країні. Це представники таких країн, як Австралія, Угорщина, Іспанія, Бельгія, Канада, Франція, Німеччина, Індія, Ірландія, Італія, Південна Корея, Нідерланди, Швейцарія, Туреччина, Об'єднані Арабські Емірати, Північна Америка, Японія, Румунія. За віком більшість, 27 осіб, належить групі від 50 до 83 років та 20 осіб до молодшої групи від 15 до 30 років. Така гетерогенність вибірок за віковим, гендерним та культурним складом є одночасно як викликом для інтерпретації результатів, так і можливістю для виявлення універсальних та специфічних закономірностей впливу спорту на ментальне здоров'я.

Аналіз місця проживання респондентів виявив важливі відмінності між вибірками.

Рис. 2. Порівняння статусу резиденції респондентів у двох вибірках



Більшість респондентів обох вибірок проживають у великому місті чи столиці: 63% англомовних респондентів та 78% респондентів

пострадянських країн; у маленькому містечку проживають 31,8% англомовних та 21,9% респондентів першої вибірки. Це вказує на переважно урбанізований характер обох вибірок, що є важливим контекстуальним фактором, оскільки умови для занять спортом та його доступність можуть суттєво відрізнятися в залежності від типу населеного пункту.

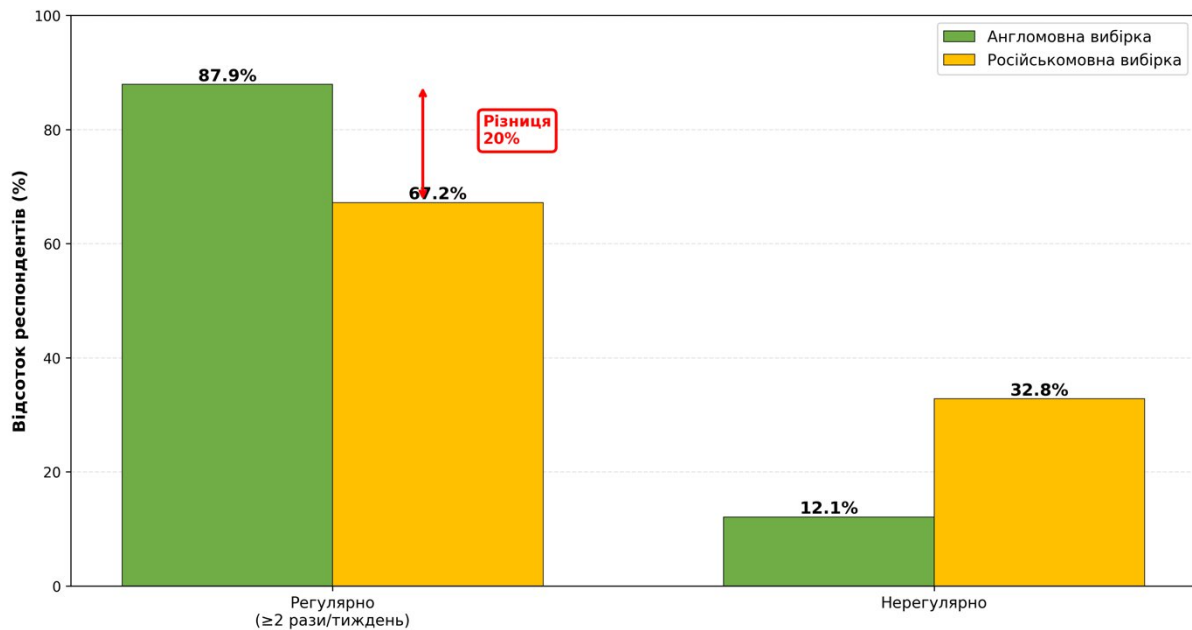
На питання про статус резиденції респонденти першої вибірки відповіли, що тільки 29,7% мешкає у країні народження, інші мешкають за кордоном, з котрих 31,3% як іммігранти, 7,8% як експати, 10,9% працюють за кордоном, 15,6% є біженцями, 4,7% зазначили інші причини перебування за кордоном. Друга вибірка англомовних респондентів відповіла так: 56,1% мешкають у країні народження, 12,1% є іммігрантами, 15,2% є експатами, 9,1% навчаються, 4,5% працюють за кордоном, 1,5% є біженцями, 1,5% зазначили інше. Ці дані вказують на значну різницю в соціальному становищі респондентів двох вибірок, що може суттєво впливати на рівень стресу, адаптованість, доступність ресурсів для підтримання ментального здоров'я, включаючи можливості для занять спортом.

На запитання про освіту були надані наступні дані: 63,6% англомовних респондентів мають вищу освіту і 88,1% представників пострадянських країн мають вищу освіту. Вказує на високий освітній рівень обох вибірок, що є позитивним фактором для розуміння інструкцій дослідження та здатності до рефлексії власного психологічного стану, проте водночас може створювати певну упередженість вибірки, оскільки освічені люди можуть мати кращий доступ до інформації про здоровий спосіб життя та більше можливостей для занять спортом.

На питання про те, як регулярно респонденти займаються спортом, вони відповіли, що англомовна вибірка на 87,9% займається спортом не менш 2 разів на тиждень, інша вибірка – на 67,2%. Це означає, що на 20%

англомовні респонденти займаються спортом регулярно більше, ніж представники пострадянських країн.

Рис. 3. Регулярність занять спортом у двох вибірках (різниця 20%)

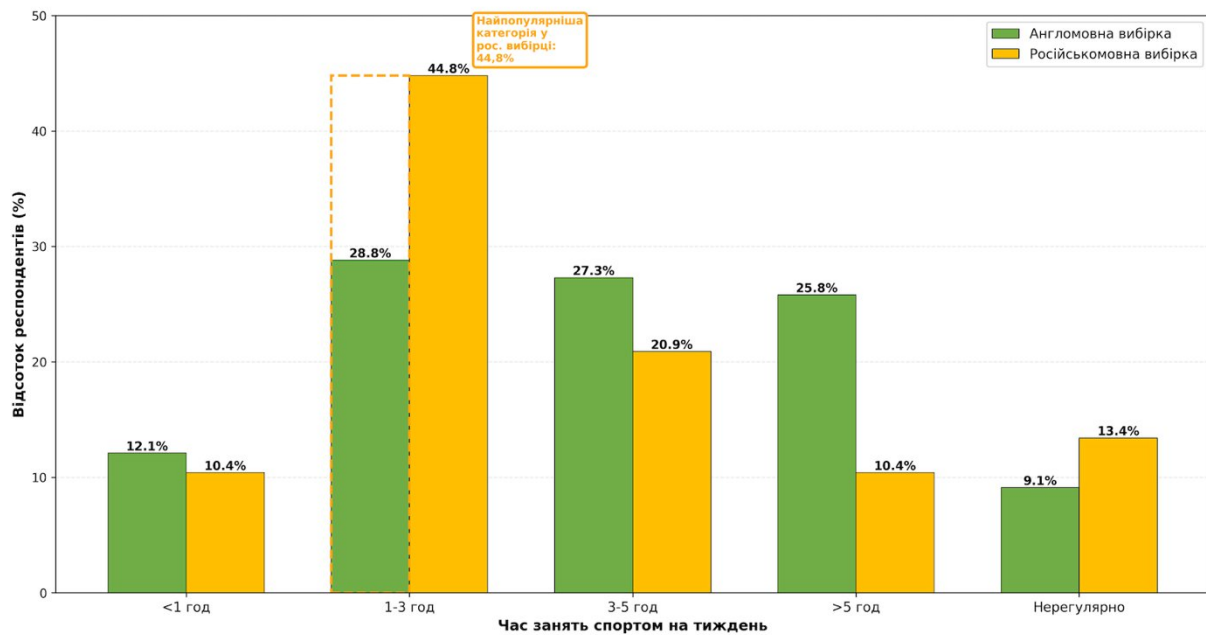


Різниця є статистично та практично значущою і може відображати як культурні відмінності у ставленні до спорту та здорового способу життя, так і різницю в доступності спортивної інфраструктури, часових ресурсів, соціальної підтримки спортивної активності.

Запитання про переваги у заняттях спортом, групові чи індивідуальні, виявило, що обидві вибірки віддають перевагу індивідуальним заняттям, але англomовна більшою мірою: 80,3% проти 58,6% у першій вибірці. Це може відображати як особистісні особливості, зокрема схильність до самостійності та автономії, так і культурні цінності, де в індивідуалістичних культурах може бути більша орієнтація на індивідуальні види спорту, а в колективістських – на командні, хоча в даному випадку обидві вибірки демонструють перевагу індивідуальних занять.

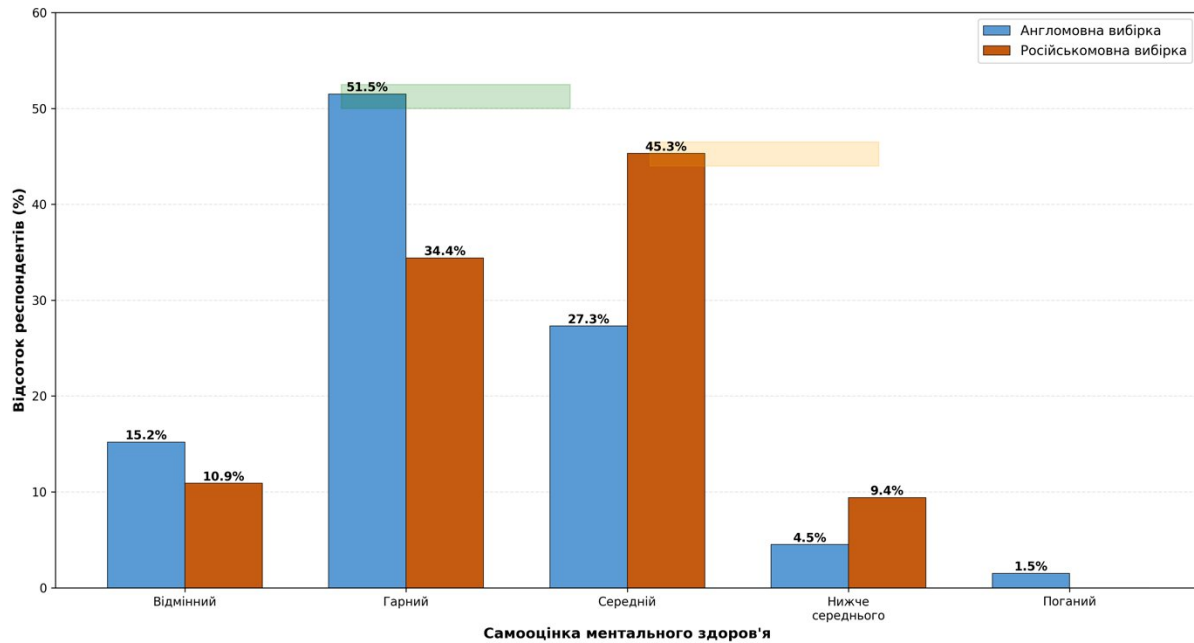
Запитання про те, скільки часу респонденти проводять за заняттям спортом на тиждень, виявило, що представники пострадянських країн відповіли більше, ніж англomовні, що вони не регулярно займаються

спортом, але інші показники майже однакові. Англомовні респонденти відповіли: менше 1 години – 12,1%, 1–3 години – 28,8%, 3–5 годин – 27,3%, більше 5 годин – 25,8%, не регулярно займаються спортом – 9,1%. Представники пострадянських країн відповіли: менше 1 години – 10,4%, 1–3 години – 44,8%, 3–5 годин – 20,9%, більше 5 годин – 10,4%, не регулярно займаються спортом – 13,4%.



Запитання про самооцінку свого фізичного стану виявило, що відповіді були здебільшого схожі, відрізняючись тільки в показниках середнього фізичного стану.

Рис. 4. Самооцінка ментального здоров'я у двох вибірках



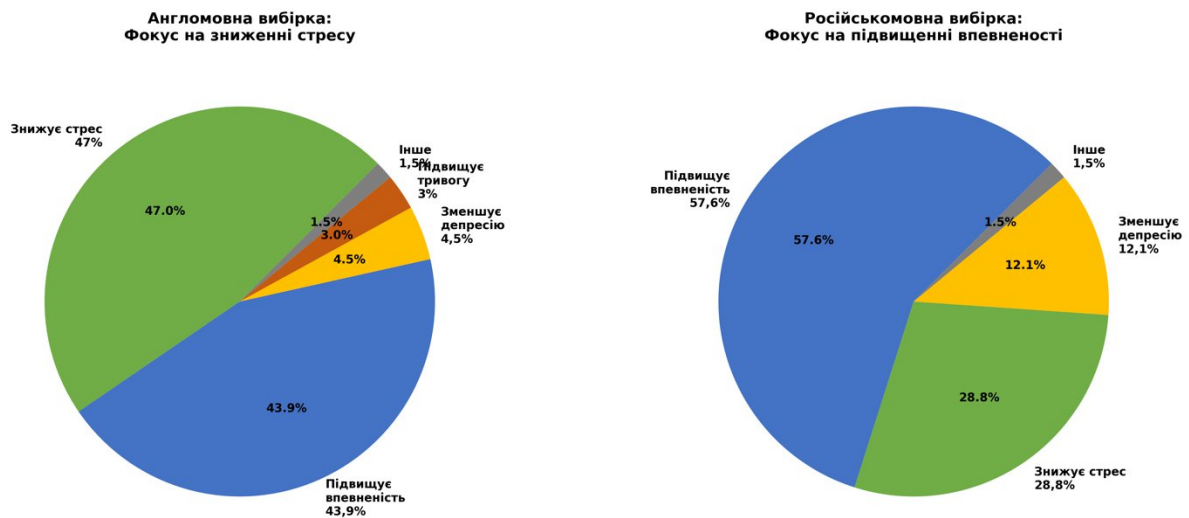
У англомовних респондентів більша тенденція мати середній фізичний стан, а у пострадянських респондентів більша схильність оцінювати свій фізичний стан як гарний чи нижче середнього. Англомовні респонденти відповіли: відмінний стан – 6,1%, гарний – 39,4%, середній – 45,5%, нижче середнього – 4,5%, поганий – 4,5%. Представники пострадянських країн відповіли: відмінний стан – 7,5%, гарний – 53,7%, середній – 26,9%, нижче середнього – 10,4%, поганий – 1,5%. Така різниця в самооцінці може відображати як реальні відмінності у фізичному стані, так і культурні особливості в стандартах оцінювання та соціальній бажаності відповідей.

Запитання про самооцінку свого ментального здоров'я виявило цікаві відмінності між вибірками. Респонденти пострадянських країн відповіли у більшості, що мають середній стан ментального здоров'я, тоді як англомовні у більшості, 51,5%, мають гарний стан. Англомовні респонденти відповіли: відмінний стан – 15,2%, гарний – 51,5%, середній – 27,3%, нижче середнього – 4,5%, поганий – 1,5%. Респонденти пострадянських країн відповіли: відмінний стан – 10,9%, гарний – 34,4%, середній – 45,3%, нижче середнього – 9,4%, поганий – 0%. Ця різниця

може відображати об'єктивні відмінності в психологічному стані, зумовлені різними життєвими обставинами, зокрема стресом війни, міграції, або культурні відмінності в нормах оцінювання та відкритості у визнанні психологічних труднощів.

Запитання про власну думку щодо того, як спорт впливає на психічний стан, виявило цікаві культурні відмінності у сприйнятті впливу спорту.

Рис. 5. Сприйняття впливу спорту на психічний стан у двох вибірках

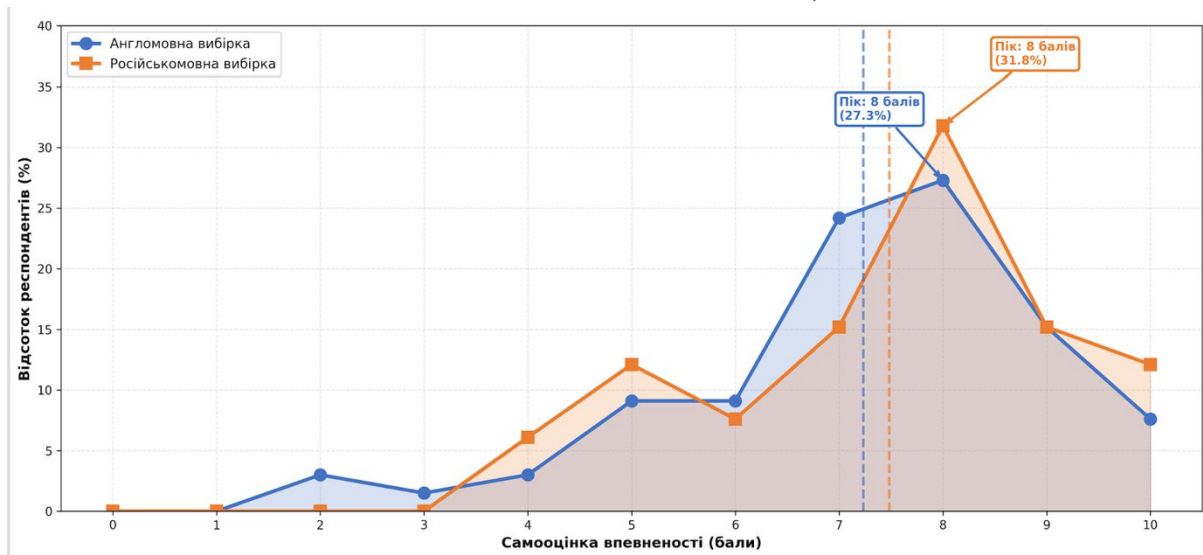


Російськомовні респонденти відповіли у більшості, що спорт робить їх більш впевненими і позитивними – 57,6%, а англомовні у більшості вказали, що спорт знижує стрес і розслабляє їх – 47%. Англомовні респонденти відповіли: спорт знижує мій стрес і розслабляє мене – 47%, спорт робить мене більш впевненим і позитивним – 43,9%, спорт зменшує почуття депресії або смутку – 4,5%, спорт робить мене більш тривожним і напруженим – 3%, спорт робить мене менш впевненим у собі – 0%, спорт посилює мої почуття депресії або смутку – 1,5%. Представники пострадянських країн відповіли: спорт знижує мій стрес і розслабляє мене – 28,8%, спорт робить мене більш впевненим і позитивним – 57,6%, спорт зменшує почуття депресії або смутку – 12,1%, спорт робить мене більш тривожним і напруженим – 0%, спорт робить мене менш впевненим у собі

– 0%, спорт посилює мої почуття депресії або смутку – 1,5%. Дані вказують на те, що представники англomовної культури більшою мірою асоціюють спорт зі зниженням стресу та релаксацією, тоді як представники пострадянських країн більше фокусуються на підвищенні впевненості та позитивності через спорт.

Останнім запитанням першої частини анкетування було прохання самооцінити свою самовпевненість від 0 як саму низьку до 10 як дуже високу.

Рис.6. Розподіл самооцінки впевненості у двох вибірках (0 = найнижча, 10 = найвища)



Більшість респондентів двох вибірок мають самооцінку від 5 балів та вище. Відповіді майже однакові по балах у цьому питанні. Респонденти відповіли наступним чином: 10 балів – англomовні 7,6%, російськомовні 12,1%; 9 балів – англomовні 15,2%, російськомовні 15,2%; 8 балів – англomовні 27,3%, російськомовні 31,8%; 7 балів – англomовні 24,2%, російськомовні 15,2%; 6 балів – англomовні 9,1%, російськомовні 7,6%; 5 балів – англomовні 9,1%, російськомовні 12,1%; 4 бали – англomовні 3%, російськомовні 6,1%; 3 бали – англomовні 1,5%, російськомовні 0%; 2 бали – англomовні 3%, російськомовні 0%; 1 бал – англomовні 0%, російськомовні 0%; 0 балів – англomовні 0%, російськомовні 0%. Ці

результати вказують на загалом високий рівень самооцінки в обох вибірках, що є позитивним показником психологічного благополуччя, хоча необхідно враховувати можливий вплив соціальної бажаності на ці відповіді.

Статистичний аналіз отриманих даних був проведений в програмі Excel з використанням коефіцієнта лінійної кореляції Пірсона для двох вибірок та порівняння показників коефіцієнта між вибірками. Для цього всі отримані дані з GoogleForm анкети були перенесені у Excel для статистичної обробки. Таким чином, у Excel були створені наступні розділи: всі дані разом, дані англомовної вибірки, дані російськомовної вибірки, коефіцієнт Пірсона, зведення англомовних даних, зведення російськомовних даних.

Коефіцієнт кореляції Пірсона вимірює силу та напрямок лінійного зв'язку між двома неперервними змінними. У цьому статистичному вимірюванні знаходився зв'язок між показниками першої частини анкети, такими як стать, вік, регулярні заняття спортом, самооцінка свого фізичного та ментального стану, і твердженнями у контексті з питаннями із тесту Мадді про життестійкість та методики «Індекс життєвої задоволеності». Коефіцієнт кореляції Пірсона показує, наскільки ці змінні змінюються разом. Діапазон коефіцієнта від -1 до +1, де +1 означає ідеальний позитивний лінійний зв'язок, коли збільшення однієї змінної супроводжується пропорційним збільшенням іншої; 0 означає відсутність лінійного зв'язку; -1 означає ідеальний негативний лінійний зв'язок, коли збільшення однієї змінної супроводжується зменшенням іншої. За класифікацією Коена сила зв'язку інтерпретується наступним чином: від 0 до $\pm 0,29$ вважається слабкою кореляцією, від $\pm 0,3$ до $\pm 0,49$ – помірною кореляцією, від $\pm 0,5$ до ± 1 – сильною кореляцією.

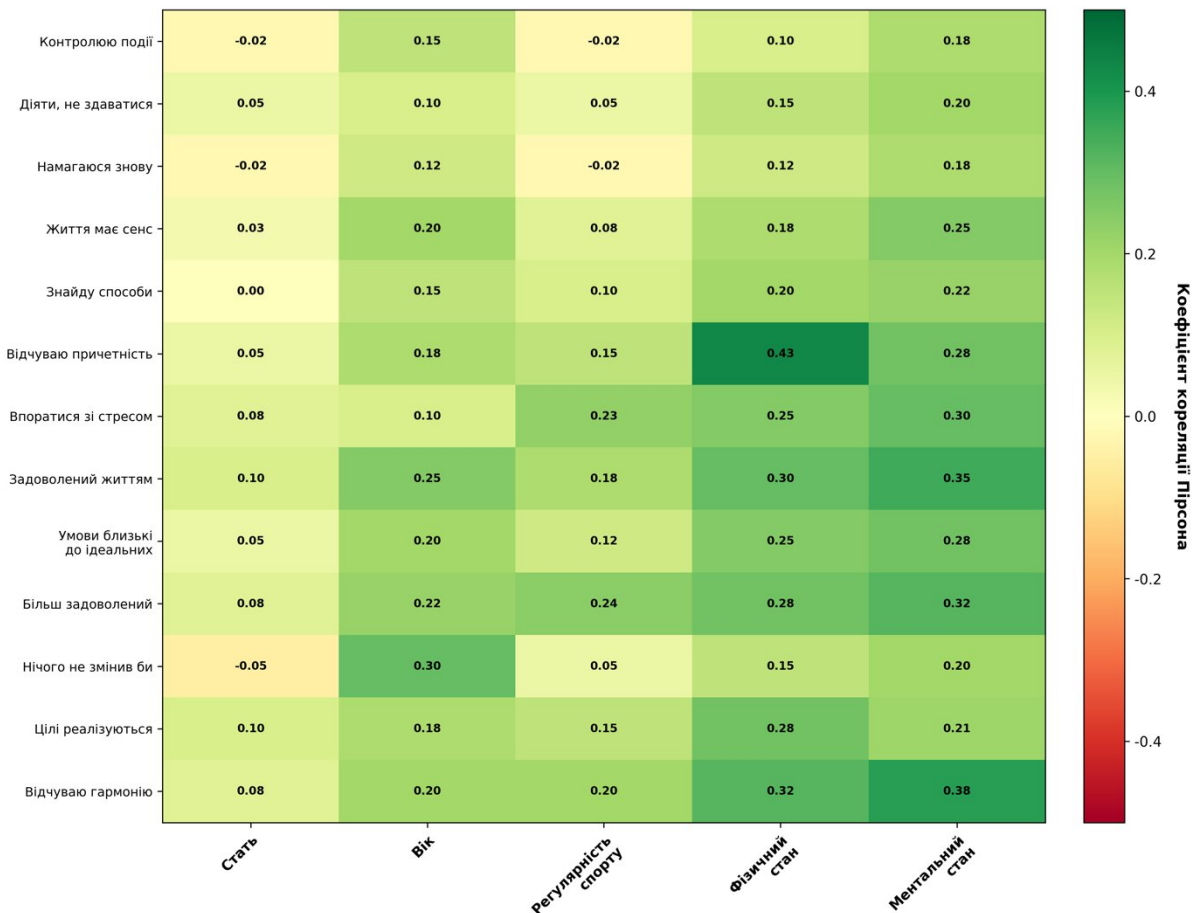
У контексті методики «Індекс життєвої задоволеності» Ньюгартена, яка оцінює суб'єктивне благополуччя та задоволеність життям через

твердження, що відображають 5 компонентів – ентузіазм до життя, стійкість і силу духу, відповідність між бажаним і досягнутим, позитивне сприйняття себе та загальний емоційний стан, коефіцієнт Пірсона оцінює, наскільки лінійно пов'язані дві змінні. У даному дослідженні вимірювався зв'язок між 5 показниками із першої частини анкети про стать, вік, регулярність занять спортом не менш 2 разів на тиждень, самооцінку фізичного здоров'я, самооцінку ментального здоров'я і твердженнями із методики «Індекс життєвої задоволеності» Ньюгартена. У контексті застосування методики тесту Мадді коефіцієнт кореляції Пірсона вимірює зв'язок між двома змінними: питаннями із першої частини анкетування, такими як стать, вік, регулярність занять спортом не менш 2 разів на тиждень, самооцінка фізичного здоров'я, самооцінка ментального здоров'я, та твердженнями за методикою тесту Мадді. Таким чином, в програмі Excel було обчислено коефіцієнт Пірсона для двох вибірок по 66 осіб у кожній та складено таблицю для порівняння результатів по коефіцієнту Пірсона з двох вибірок.

Як видно з отриманих результатів, сильної кореляції між зазначеними показниками не знайдено ні по жодній змінній, що може свідчити, що 3 перші гіпотези, зазначені на початку дослідження для даних вибірок, не мають глибокого підтвердження та потребують більш детального вивчення та доведення.

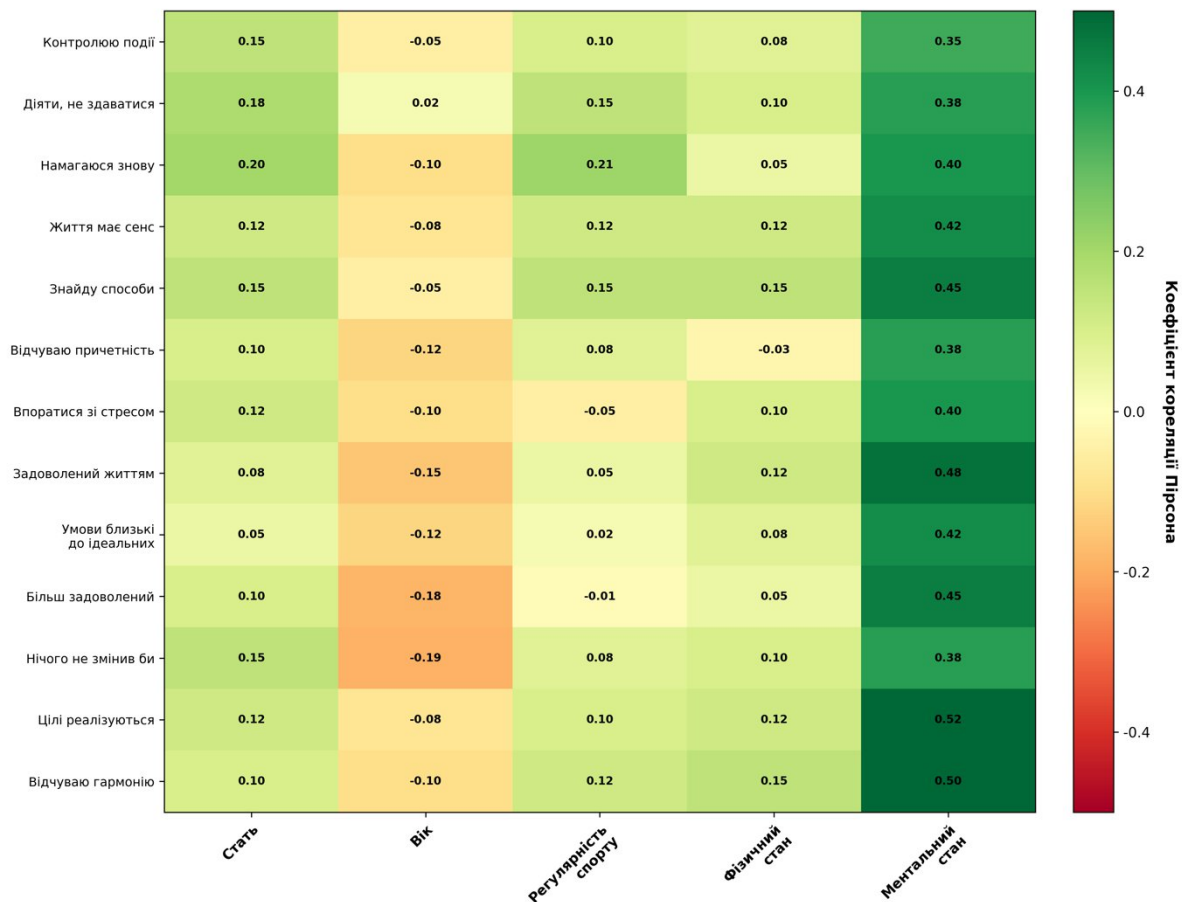
Такі гіпотези, як регулярні заняття спортом позитивно впливають на ментальне здоров'я людини, зменшуючи рівень стресу, тривожності та депресії, покращуючи самооцінку в обох вибірках, регулярна фізична активність поліпшує життєстійкість та підвищує ступінь задоволеності життям по обох вибірках, займаючись спортом чи якимось видом фізичної активності людина має почуття впевненості, що вона впливає на своє життя та досягає поставлених цілей краще по обох вибірках, не показали сильної кореляції, але показали позитивну тенденцію.

**Рис. 6. Теплова карта кореляцій між змінними
(Англомовна вибірка, n=66)**



Але деякі тенденції мають місце, особливо у порівнянні англомовної вибірки та російськомовної, що може свідчити, що остання 4 гіпотеза частково доведена та має потенціал для подальшого дослідження. Гіпотетично, представники англомовної вибірки – це люди, які займаються спортом більш регулярно, оскільки проживають у своїх країнах, і тому рівень уміння справлятися зі стресом у них вище, відчуття гармонії краще, ніж у групі людей першої вибірки, де люди проживають у стані війни чи є біженцями війни, іммігрантами чи проживають у чужій країні з інших причин.

Рис. 7. Теплова карта кореляцій між змінними
(Російськомовна вибірка, n=66)



Важливо зазначити ще раз, що в російськомовній вибірці було 88% жінок і в англomовній майже половина, 43,3%. Також 56,7% англomовної вибірки мешкає у своїй країні, коли як інша вибірка тільки 29% мешкає у своїй країні.

Порівняння коефіцієнта кореляції Пірсона між двома культурними вибірками за найбільш розбіжними показниками та змінними виявило ряд важливих закономірностей. Між показником статі та твердженням за тестом життєстійкості Мадді «Коли в мене не виходить щось важливе, я намагаюся знову» коефіцієнти кореляції Пірсона становили: англomовна вибірка – $r = -0,0185$, російськомовна вибірка – $r = 0,19628$. Англomовна вибірка демонструє незначну негативну кореляцію, практично нульову, що свідчить про відсутність помітного зв'язку між статтю та схильністю намагатися знову після невдачі. Тобто чоловіки й жінки англomовної

вибірки майже однаково оцінюють свою готовність повторювати спроби після невдачі. Таким чином, у англомовній вибірці стать не впливає на прояв життєстійкості в цьому аспекті. Російськомовна вибірка демонструє слабку позитивну кореляцію, яка може вказувати на те, що одна стать дещо більш схильна намагатися знову після невдач. Оскільки 1 кодувалася як чоловіки, позитивний зв'язок означає, що чоловіки частіше, ніж жінки, виявляють готовність спробувати знову після невдачі, спостерігається слабка тенденція, що чоловіки більш наполегливі у подоланні невдач, ніж жінки.

Таким чином, в англомовному середовищі рівень життєстійкості, зокрема наполегливість після невдач, не залежить від статі. У російськомовній вибірці спостерігається невелика, але помітна гендерна відмінність – чоловіки більш наполегливі. Це може пояснюватися соціокультурними очікуваннями, традиційно від чоловіків частіше очікують стійкості, здатності не здаватися, або гендерними відмінностями у самооцінці життєвих труднощів.

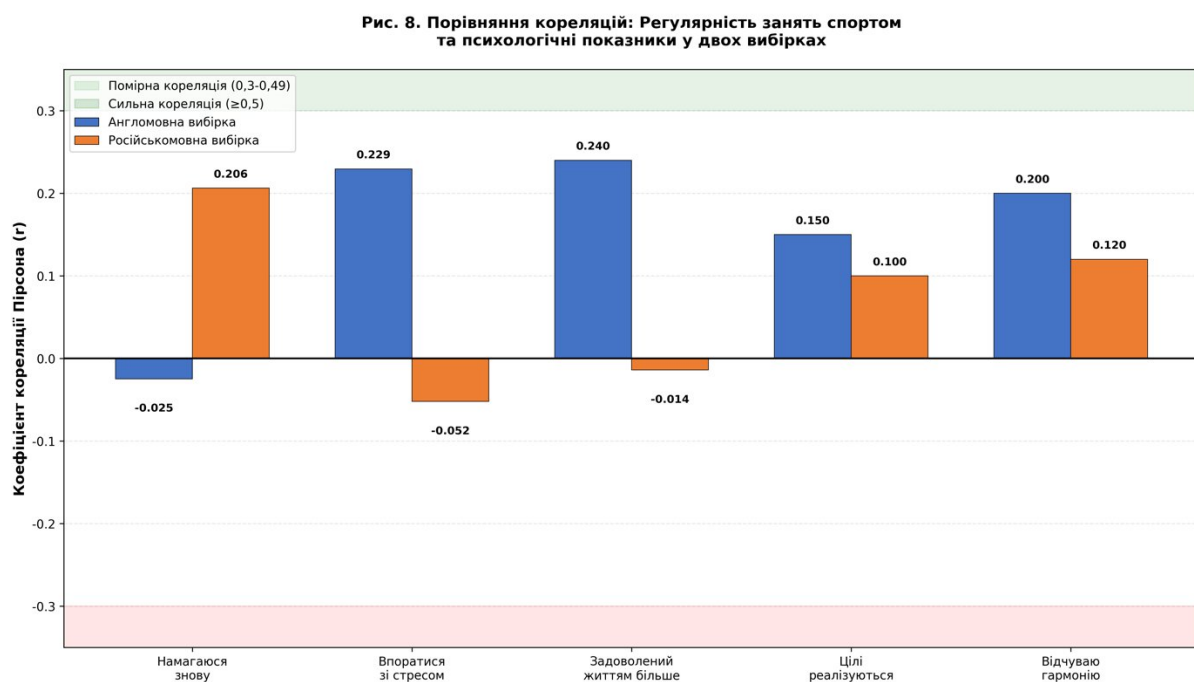
Зв'язок між показником віку та твердженням «Якби я міг знову почати своє життя, я б майже нічого не змінив у своєму житті» виявив цікаві культурні відмінності. Англомовна вибірка продемонструвала коефіцієнт $r = 0,29999$, що показує слабо-помірну позитивну кореляцію і означає, що зі збільшенням віку англомовні респонденти більш схильні погоджуватися з твердженням, що вони не хотіли б нічого змінювати у своєму житті. Старші більше задоволені своїм життям, приймають його таким, як є. Це може свідчити про вищий рівень життєвої зрілості, гармонії чи самоприйняття. З віком зростає почуття життєвого сенсу та задоволення прожитим досвідом. У англомовній вибірці вік позитивно пов'язаний із прийняттям свого життя таким, яким воно є.

Російськомовна вибірка продемонструвала коефіцієнт $r = -0,18849$, що є слабкою негативною кореляцією і може вказувати на те, що зі

збільшенням віку учасники трохи рідше погоджуються з твердженням, що нічого не змінили б у своєму житті. Старші респонденти, можливо, більш критично оцінюють своє минуле або мають відчуття нереалізованих можливостей. Це може свідчити про менше задоволення прожитим життям або про рефлексію і жаль щодо певних життєвих виборів. У російськомовній вибірці з віком зменшується прийняття прожитого життя – старші частіше вважають, що могли б щось змінити.

Різниця напрямку кореляцій може вказувати на культурно-психологічні особливості ставлення до власного життєвого досвіду. В англійських культурах частіше формується настанова на прийняття, я зробив найкраще що міг, що з віком посилюється. У російськомовній культурі, навпаки, може зберігатися критичне чи ностальгічне ставлення до минулого, а також вплив соціальних факторів, нестабільність, зміни епох, економічні труднощі, що формують менше відчуття задоволення життям у старшому віці.

Зв'язок між показником регулярних занять спортом та твердженням за тестом життєстійкості Мадді «Коли в мене не виходить щось важливе, я намагаюся знову» виявив значущі відмінності між вибірками.



Коефіцієнти Пірсона становили: англomовна вибірка – $r = -0,0246$, російськомовна вибірка – $r = 0,2063$. Англomовна вибірка демонструє негативну, але практично нульову кореляцію, що означає, що регулярність занять спортом майже не пов'язана з готовністю спробувати знову після невдачі. Невелике від'ємне значення вказує лише на випадкову варіацію, а не на реальний зв'язок. Таким чином, у англomовній вибірці спорт не має суттєвого впливу на прояв життєстійкості за цим твердженням.

Російськомовна вибірка демонструє слабку позитивну кореляцію, що означає, що люди, які регулярно займаються спортом, дещо частіше погоджуються з твердженням «Я намагаюся знову». Отже, спорт у цій вибірці помірно пов'язаний із наполегливістю після невдач. Таким чином, у російськомовній вибірці спостерігається слабкий позитивний зв'язок між спортивною активністю та здатністю не здаватися – фізична активність може підтримувати життєстійкість і впевненість. У англomовній вибірці життєстійкість, готовність пробувати знову, не залежить від спорту – можливо, інші чинники, особистісні установки, соціальна підтримка, є важливішими. У російськомовній вибірці спорт помірно сприяє підвищенню наполегливості – можливо, через розвиток дисципліни, сили волі або досвід подолання труднощів у тренуваннях.

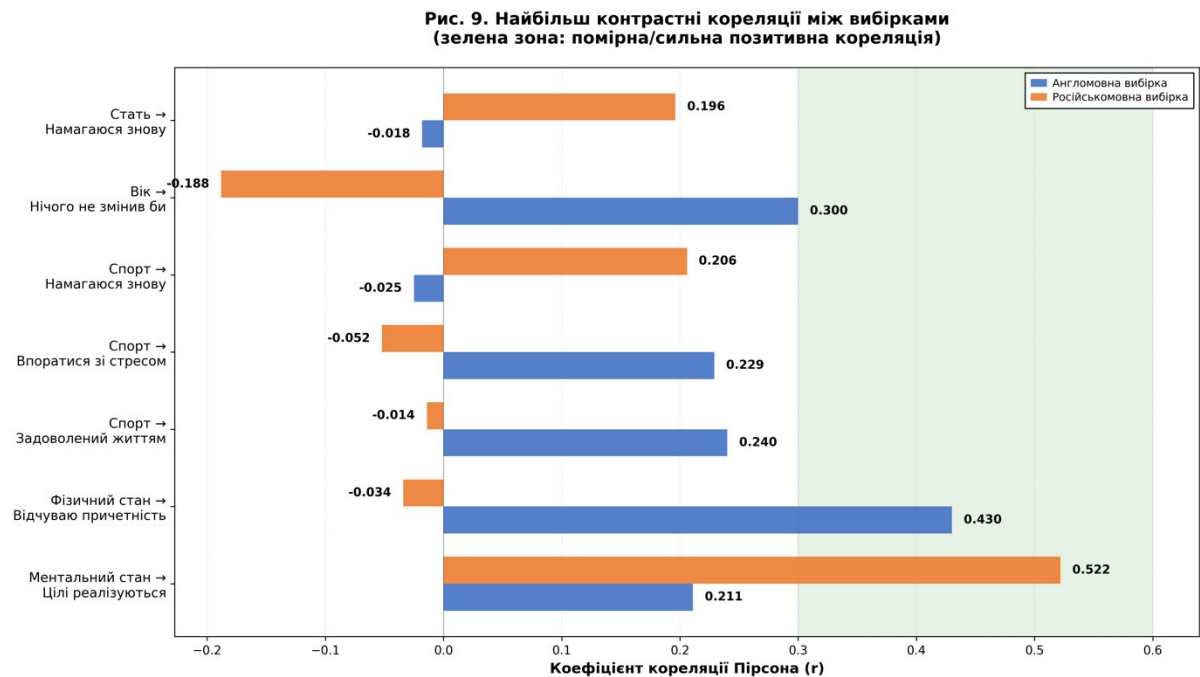
Зв'язок між показником регулярних занять спортом та твердженням за тестом життєстійкості Мадді «Я знаю, як впоратися зі своїм стресом» виявив ще більш контрастні результати. Англomовна вибірка продемонструвала коефіцієнт $r = 0,22946$, що є слабкою позитивною кореляцією. Отже, люди, які регулярно займаються спортом, частіше погоджуються з твердженням, що вони вміють справлятися зі стресом. Таким чином, регулярна фізична активність сприяє кращому управлінню стресом, можливо, завдяки фізіологічним механізмам зниження напруги, формуванню дисципліни та емоційної регуляції, підвищенню самооцінки й упевненості. У англomовній вибірці спорт має позитивний вплив на

здатність справлятися зі стресом – чим регулярніше заняття спортом, тим краще люди контролюють свій стрес.

Російськомовна вибірка продемонструвала коефіцієнт $r = -0,05205$, що є негативною, але дуже слабкою, практично нульовою кореляцією. Отже, регулярність занять спортом не пов'язана зі здатністю впоратися зі стресом. У російськомовній вибірці заняття спортом не впливають помітно на відчуття контролю над стресом. Таким чином, у англомовній вибірці спорт є чинником, що сприяє розвитку життєстійкості, зокрема компоненту контроль над стресом. У російськомовній вибірці така залежність не спостерігається – можливо, спорт не сприймається як засіб психологічного розвантаження або не пов'язується з емоційною саморегуляцією.

Зв'язок між показником регулярних занять спортом та твердженням «Я задоволений своїм життям більше, ніж інші» також виявив суттєві відмінності. Англомовна вибірка продемонструвала коефіцієнт $r = 0,24005$, що є слабкою, але позитивною кореляцією. Отже, регулярні заняття спортом пов'язані з вищим рівнем задоволеності життям. Люди, які займаються спортом, частіше відчувають себе щасливішими та більш задоволеними життям. Спорт може покращувати самопочуття, емоційний стан, самооцінку та соціальні контакти, що підвищує суб'єктивне відчуття благополуччя. У англомовній вибірці спорт позитивно впливає на задоволеність життям.

Російськомовна вибірка продемонструвала коефіцієнт $r = -0,01385$, що є негативною, але практично нульовою кореляцією. Тобто регулярність занять спортом не має помітного зв'язку із задоволеністю життям. У цій вибірці спорт не асоціюється із суб'єктивним відчуттям щастя чи переваги над іншими. У російськомовній вибірці спорт не впливає на рівень задоволення життям.



У англомовній вибірці спорт виступає фактором життєвого благополуччя – люди, які регулярно тренуються, більш задоволені життям. У російськомовній вибірці такий зв'язок не виявлений, що може свідчити про інші пріоритети або різницю у сприйнятті спорту: можливо, він не асоціюється з особистим щастям, а розглядається лише як фізична активність без емоційного підкріплення.

Зв'язок між показником самооцінки свого фізичного стану та твердженням «Я відчуваю себе частиною того, що відбувається навколо мене, і причетним до цього» виявив найбільш контрастні результати серед усіх досліджених змінних. Англомова вибірка продемонструвала коефіцієнт $r = 0,4302$, російськомовна вибірка – $r = -0,0342$. У англомовній вибірці спостерігається помірний позитивний зв'язок між самооцінкою фізичного стану та відчуттям причетності до подій навколо, що вказує на те, що вища самооцінка фізичного стану асоціюється з сильнішим відчуттям залученості. У російськомовній вибірці зв'язок слабкий і негативний, що свідчить про відсутність значущої залежності або слабку тенденцію, коли вища самооцінка фізичного стану може незначно знижувати відчуття причетності.

У російськомовній вибірці зв'язок майже відсутній – фізичне самопочуття не визначає відчуття соціальної причетності. У англomовній вибірці добрий фізичний стан може підвищувати життєстійкість через позитивне сприйняття себе і світу, формуючи відчуття «я – частина життя». У російськомовній вибірці фізичне самопочуття не відіграє такої ролі – психологічна причетність до життя може залежати радше від емоційних, соціальних чи духовних чинників, ніж від тілесних. У англomовній вибірці спорт позитивно впливає на психологічне благополуччя, зокрема сприяє життєстійкості, кращому контролю стресу, задоволеності життям і відчуттю причетності ($r = 0,4302$), що відображає індивідуалістичне сприйняття спорту як інструменту саморозвитку та соціальної інтеграції. Натомість у пострадянській вибірці таких зв'язків не виявлено ($r = -0,0342$), що може свідчити про утилітарне сприйняття спорту як фізичної активності без значного емоційного чи соціального підкріплення, де пріоритет надається іншим джерелам благополуччя, таким як соціальні зв'язки чи колективні цінності.

У англomовній вибірці помірна позитивна кореляція ($r = 0,4302$) між самооцінкою фізичного стану та відчуттям причетності вказує, що люди з кращою оцінкою свого здоров'я частіше відчують себе залученими до соціальних подій, завдяки впевненості та активності, підкріпленням індивідуалістичною культурою. Для українців та представників інших пострадянських країн цей зв'язок відсутній ($r = -0,0342$), можливо, через переважання колективістських цінностей і впливу війни, також може бути через те, що більшість мешкає у чужій країні, адже лише 29% респондентів російськомовної вибірки проживає у своїй країні.

Зв'язок між показником самооцінки свого ментального стану та твердженням «Мої життєві цілі та бажання, як правило, реалізуються або перебувають у процесі реалізації» виявив протилежну тенденцію порівняно з попередніми результатами. Коефіцієнти Пірсона становили:

англомовна вибірка – $r = 0,2115$, російськомовна вибірка – $r = 0,5218$. У англomовній вибірці слабка позитивна кореляція між самооцінкою ментального стану та твердженням про реалізацію життєвих цілей свідчить, що люди з кращим ментальним здоров'ям дещо частіше вважають, що їхні цілі реалізуються, але зв'язок не сильний, що відображає індивідуалістичну культуру, де інші фактори, досягнення, соціальний статус, також впливають.

У пострадянській вибірці, включаючи Україну, помірна позитивна кореляція ($r = 0,5218$) вказує на сильніший зв'язок: кращий ментальний стан значно асоціюється з вірою в реалізацію цілей, ймовірно, через колективістське сприйняття, де психологічна стійкість тісно пов'язана з життєвим оптимізмом. Може відображати те, що в умовах об'єктивних труднощів, таких як економічна нестабільність, соціальні зміни, військовий конфлікт, саме психологічний стан стає критично важливим чинником, що визначає, чи людина зберігає віру в можливість реалізації своїх цілей та бажань.

2.2. Практичні рекомендації з інтеграції спорту як інструменту ментального здоров'я

На основі отриманих результатів та кореляційного аналізу для України, як і для інших пострадянських країн, можна прогнозувати, що заняття спортом поки що матиме обмежений вплив на психологічне благополуччя, зокрема на контроль стресу та відчуття причетності ($r = -0,0342$), через сприйняття його як фізичної активності, а не засобу емоційної саморегуляції. У короткостроковій перспективі спортивні програми будуть ефективнішими, якщо інтегруватимуть соціальні та колективні цінності, наприклад, командні види спорту чи громадські заходи, такі як громадські марафони здоров'я. З впливом глобалізації та західних трендів, особливо серед молоді, може зрости інтерес до спорту як

інструменту ментального здоров'я, але для цього потрібні просвітницькі кампанії, що підкреслюють психологічні переваги фізичної активності.

Для українців та інших респондентів пострадянських країн спорт слабо впливає на контроль стресу ($r = -0,05205$), оскільки сприймається як фізична активність, а не психологічне розвантаження. В Україні з віком ($r = -0,18849$) зростає критичне ставлення до життя через соціальні фактори, а спорт не впливає на задоволеність життям ($r = -0,01385$). Глобальні тренди можуть поступово змінити сприйняття спорту, особливо серед молоді, якщо супроводжуватимуться просвітницькими кампаніями, чи коли мільйони українців повернуться додому із країн, де вони мали нагоду спостерігати, що регулярне заняття спортом є частиною здорового стилю життя та щоденною рутинною. Наприклад, у Іспанії абонементна плата до тренажерного залу не оподатковується. Так держава стимулює громадян займатися спортом та вести здоровий спосіб життя.

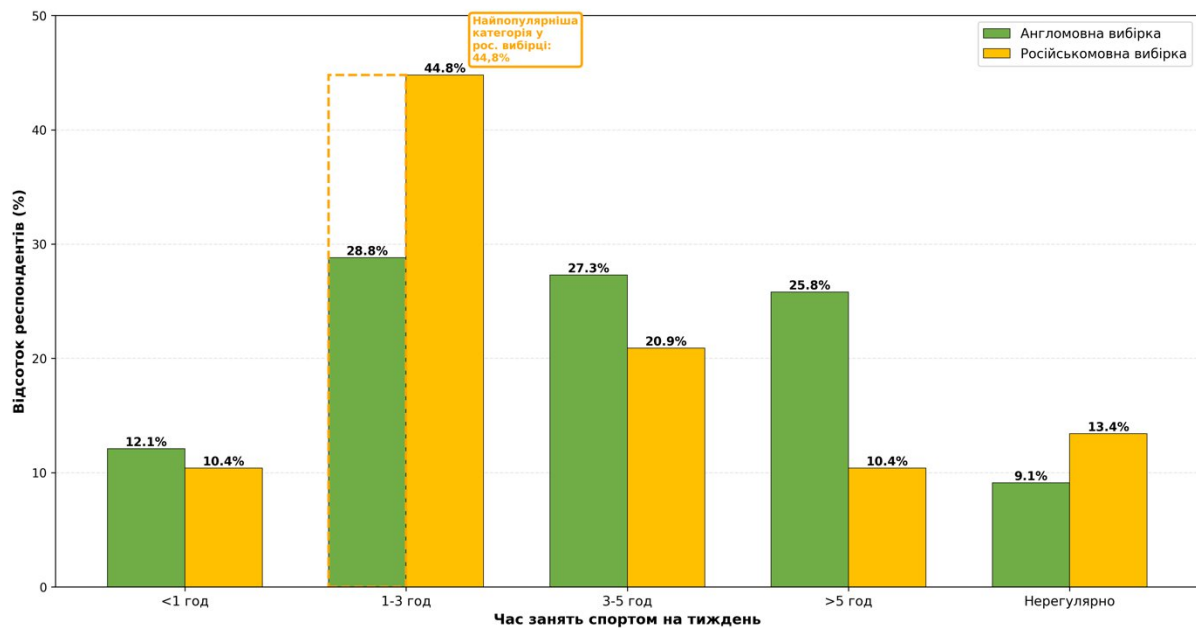
Для України, як частини пострадянської вибірки з помірною позитивною кореляцією ($r = 0,5218$) між самооцінкою ментального стану та вірою в реалізацію життєвих цілей, прогнозується, що вкрай необхідні програми підтримки ментального здоров'я, особливо з акцентом на громадську підтримку та психологічну стійкість, оскільки вони значно підвищують оптимізм щодо досягнення цілей. В умовах війни та економічної нестабільності, коли за даними ЮНІСЕФ 2025 близько 47% українців відчують високий рівень стресу, водночас 73% людей мають певний запас стійкості, що дозволяє їм адаптуватися та справлятися з викликами сьогодення, такі ініціативи, як групові психологічні тренінги чи соціальні проекти, можуть посилити відчуття прогресу в реалізації бажань, особливо серед молоді.

Як було зазначено у спостереженнях, респонденти-представники пострадянських країн все ще сприймають поняття спорту як щось професійне, а не як просто заняття спортивною активністю заради

здоров'я. Пояснення тому може полягати у радянському минулому, за якого не було рекреаційних спортивних закладів, люди не рахували кроки на вулиці та не сприймали йогу, пілатес, танці, зумбу, тренажерний зал як фізичну активність, корисну для здоров'я. Заняття спортом було професійним чи напівпрофесійним, і майже всі займалися ним у дитинстві, зокрема діти та юнаки великих та маленьких міст. Спортивна професійна чи напівпрофесійна активність закінчувалася із закінченням школи чи вищої освіти та початком трудової діяльності. Мода на тренажерні зали, заняття пілатесом, йогою, зумбою та іншим прийшла до нас набагато пізніше, ніж до інших країн.

Тому результати опитування показали, що на питання про те, як регулярно респонденти займаються спортом, англомова вибірка на 87,9% відповіла не менш 2 разів на тиждень, інша вибірка – на 67,2%. Це на 20% англомовні респонденти регулярно займаються спортом більше, ніж представники пострадянських країн. Іншим цікавим спостереженням під час опитування та анкетування залишається той факт, що респонденти російськомовної вибірки були налаштовані менш позитивно в наданні відповідей і в розумінні співзалежності спорту та ментального здоров'я. Вони намагалися в усній формі надати пояснення, як вони розуміють, що саме впливає на ментальне здоров'я, і що спорт – це не головне в житті та не є обов'язковим. Тоді як респонденти англомовної вибірки здавалися більш обізнаними на тему залежності їх психічного стану, зокрема стресостійкості, від занять спортом, та з задоволенням бралися відповідати на питання.

Рис. 11. Розподіл часу, проведеного на спортивних заняттях протягом тижня у двох вибірках



Таким чином, обізнаність людей із пострадянських країн про те, що спорт є регулятором зменшення саме стресу та механізмом подолання його, менша, ніж у англомовних людей. Але для пострадянських респондентів спорт допомагає подолати депресію. Тішить те, що, як дане дослідження показало, незважаючи на всі випробування та життєві труднощі, які проходять зараз українці, та і останні 30 років після розвалу радянського союзу, рівень самооцінки залишається дуже стійким і високим, та у порівнянні з представниками інших, більш благополучних країн, на тому ж рівні, що і їхній рівень.

Статистичний аналіз дослідження довів, що для англомовних респондентів спорт сприяє розвитку життєстійкості, зокрема покращує контроль над стресом. У англомовній вибірці регулярні заняття спортом позитивно впливають на здатність керувати стресом: що частіше люди займаються спортом, то ефективніше вони справляються зі стресом. У пострадянській вибірці такої залежності не виявлено – можливо, спорт не розглядається як спосіб психологічного розвантаження або не асоціюється з емоційною саморегуляцією. У англомовній вибірці спорт сприяє життєвому благополуччю: регулярні тренування пов'язані з вищим рівнем

задоволеності життям. У російськомовній вибірці такого зв'язку не спостерігається, що може вказувати на відмінні пріоритети або сприйняття спорту – можливо, він розглядається лише як фізична діяльність, не пов'язана з емоційним благополуччям.

Коріння цієї різниці може полягати в тому, що ставлення до занять спортом у країнах світу є найбільш поширеним, рутинним та серйозним. Це вже частина здорового способу життя людей. Люди планують свій день чи тиждень, включаючи заняття у тренажерному залі, чи кроки на вулиці, чи танці зумба, чи пілатес, чи йога. Спорт розглядається як обов'язкова інвестиція у себе. У спортивно-тренажерних залах можна побачити багато людей похилого віку, які поряд з молодими займаються різними груповими чи індивідуальними спортивними заняттями. Наразі це все ще культурна різниця в ставленні до старіння.

Тож в Україні також потрібна більш інтенсивна пропаганда спорту як методу боротьби зі стресом, також поняття стресу як ризику для погіршення ментального стану людини. Необхідно поширювати культуру здорового способу життя серед усіх верств населення, у якому, поруч із здоровим харчуванням, некурінням, невживанням алкоголю, має стояти регулярне заняття фізичною активністю, особливо для людей, які мешкають у великих мегаполісах, що мають робити в усіх закладах освіти та фахівці сімейної медицини.

На основі отриманих результатів дослідження та їх аналізу можна сформулювати комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення ефективності використання спорту як засобу підтримання та зміцнення ментального здоров'я особистості. На індивідуальному рівні рекомендується розвиток усвідомленого підходу до фізичної активності як інструменту психологічної саморегуляції, що передбачає формування розуміння того, що спорт – це не лише засіб підтримання фізичної форми, але й потужний інструмент управління емоційним станом, зниження

стресу, підвищення життєстійкості та загального психологічного благополуччя. Людям необхідно навчитися усвідомлювати зв'язок між регулярною фізичною активністю та власним психологічним станом, помічати, як спорт впливає на настрій, рівень енергії, здатність справлятися зі стресовими ситуаціями.

Рекомендується вести щоденник фізичної активності та емоційного стану, де фіксуються вид і тривалість фізичної активності, емоційний стан до та після занять, рівень стресу та тривожності протягом дня, якість сну, загальне самопочуття. Регулярне ведення такого щоденника дозволяє побачити закономірності та усвідомити позитивний вплив спорту на психологічний стан, що підвищує мотивацію до регулярних занять. Важливо експериментувати з різними видами фізичної активності для знаходження тих, які приносять найбільше задоволення та найкраще впливають на психологічний стан. Для когось це можуть бути інтенсивні кардіотренування, що дозволяють викинути надлишок енергії та адреналіну, для інших – більш спокійні види активності, такі як йога, пілатес, плавання, що сприяють розслабленню та усвідомленості.

Рекомендується інтегрувати елементи усвідомленості та медитації в процес фізичної активності, зосереджуючись на тілесних відчуттях, диханні, русі тіла, що підвищує ефективність впливу спорту на психологічний стан. Практика усвідомленого бігу, усвідомленої йоги, усвідомленого плавання дозволяє не просто фізично навантажувати тіло, але й створювати простір для психологічного відновлення, зниження ментального шуму, підвищення емоційної регуляції. Важливо формувати реалістичні очікування щодо спорту, розуміючи, що позитивний вплив на ментальне здоров'я формується поступово через регулярну практику, а не одноразові інтенсивні тренування. Рекомендується починати з невеликих, але регулярних фізичних навантажень, поступово збільшуючи їх інтенсивність та тривалість у міру адаптації організму.

На груповому рівні рекомендується розвиток соціальної підтримки фізичної активності через створення груп за інтересами, спільних тренувань з друзями чи колегами, участь у спортивних клубах чи секціях. Соціальний аспект занять спортом є важливим додатковим чинником позитивного впливу на психологічне благополуччя, оскільки дозволяє задовольнити потреби у приналежності, спілкуванні, взаємній підтримці. Групові заняття спортом можуть бути особливо ефективними для людей, які потребують додаткової мотивації, структури, зовнішньої підтримки для підтримання регулярності. Участь у спортивних заходах, марафонах, змаганнях, навіть на аматорському рівні, може надавати додаткові цілі, сенс, відчуття досягнення, що позитивно впливає на самооцінку та загальне психологічне благополуччя.

Рекомендується створення корпоративних програм підтримки фізичної активності на робочих місцях, включаючи облаштування спортивних залів чи фітнес-кімнат, організацію групових занять, надання часу для фізичної активності протягом робочого дня, проведення спортивних заходів для працівників. Такі програми не лише покращують фізичне та психологічне здоров'я працівників, але й сприяють формуванню позитивного корпоративного клімату, підвищенню згуртованості команди, зниженню професійного стресу та вигорання. Важливо формувати культуру, де турбота про фізичне та психологічне здоров'я є цінністю, а не розкішшю, де регулярні заняття спортом є нормою, а не винятком, де люди підтримують один одного у прагненні вести здоровий спосіб життя.

На організаційному та суспільному рівні рекомендується проведення широкомасштабних освітніх кампаній, спрямованих на підвищення обізнаності населення про психологічні переваги регулярної фізичної активності. Багато людей, зокрема літні люди з пострадянських країн, ніколи не знали, що таке стрес і чому саме він винний у виникненні

багатьох психосоматичних захворювань. Освітні кампанії мають містити доступну інформацію про механізми впливу спорту на психологічний стан, приклади успішного використання фізичної активності для подолання стресу, тривожності, депресії, свідчення реальних людей, які покращили свій психологічний стан завдяки регулярним заняттям спортом, практичні рекомендації щодо того, як почати займатися спортом, яку активність обрати, як підтримувати регулярність.

Такі кампанії мають проводитися через різні канали комунікації, включаючи телебачення, радіо, соціальні мережі, освітні заклади, медичні установи, громадські організації, що дозволить охопити максимально широку аудиторію. Особливу увагу необхідно приділити роботі з дітьми та молоддю, формуючи в них з раннього віку розуміння важливості регулярної фізичної активності не лише для фізичного, але й для психологічного здоров'я. Це має включати інтеграцію інформації про психологічні переваги спорту в шкільні програми з фізичного виховання, валеології, основ здоров'я, проведення тематичних уроків, семінарів, майстер-класів, залучення успішних спортсменів, тренерів, психологів для спілкування з молоддю.

Рекомендується розвиток доступної спортивної інфраструктури, включаючи безкоштовні або недорогі спортивні майданчики, тренажерні зали, басейни, велодоріжки, парки для бігу та прогулянок, що зробить фізичну активність доступною для всіх верств населення незалежно від матеріального становища. Особливу увагу необхідно приділити створенню спортивної інфраструктури в сільській місцевості та невеликих містах, де часто відсутні можливості для організованих занять спортом. Важливо розробити державні програми підтримки та стимулювання фізичної активності населення, включаючи податкові пільги для тренажерних залів та спортивних клубів, субсидування абонементів для малозабезпечених

категорій населення, фінансування громадських спортивних заходів та програм.

Рекомендується інтеграція спорту в систему охорони здоров'я як одного з базових методів профілактики та немедикаментозного лікування психологічних розладів, зокрема легких та помірних форм депресії, тривожності, стресових розладів. Лікарі первинної ланки, сімейні лікарі, психологи мають бути навчені рекомендувати пацієнтам регулярну фізичну активність як частину комплексного підходу до лікування, а не лише медикаментозну терапію. Необхідно розробити стандартизовані протоколи та рекомендації щодо призначення фізичної активності як терапевтичного засобу, включаючи типи активності, інтенсивність, тривалість, частоту занять в залежності від конкретного психологічного стану пацієнта, його віку, фізичних можливостей, уподобань.

Важливо створити систему моніторингу впливу фізичної активності на психологічний стан пацієнтів, що дозволить оцінювати ефективність таких інтервенцій та коригувати рекомендації за необхідності. Рекомендується розвиток міждисциплінарного підходу, що інтегрує знання та практики спортивної психології, клінічної психології, психотерапії, спортивної медицини для створення комплексних програм підтримання ментального здоров'я через спорт. Такі програми мають бути доступними через систему охорони здоров'я, соціальних служб, освітніх закладів, громадських організацій.

Особливу увагу необхідно приділити вразливим групам населення, які знаходяться в зоні підвищеного ризику щодо психологічних розладів, зокрема особам, що пережили травматичний досвід війни, внутрішньо переміщеним особам, біженцям, людям з хронічними захворюваннями, літнім людям, які часто перебувають в ізоляції та самотності. Для цих категорій необхідно розробляти спеціалізовані програми фізичної активності, адаптовані до їхніх потреб, можливостей, обмежень, що

включають не лише фізичний компонент, але й психологічну підтримку, соціальну інтеграцію, формування спільноти підтримки.

Рекомендується проведення подальших наукових досліджень впливу спорту на ментальне здоров'я з використанням більш великих та репрезентативних вибірок, лонгітюдного дизайну для відстеження довгострокових ефектів, експериментальних методів для встановлення причинно-наслідкових зв'язків, нейробіологічних методів для вивчення механізмів впливу на мозкові структури та нейромедіаторні системи. Важливо вивчати специфіку впливу різних видів фізичної активності, різної інтенсивності, тривалості, частоти занять на різні аспекти ментального здоров'я, що дозволить розробляти більш точні та персоналізовані рекомендації. Необхідно досліджувати культурно-специфічні фактори, що визначають сприйняття спорту та його впливу на психологічне благополуччя в різних культурних контекстах, що особливо актуально для країн з перехідними економіками та суспільствами, що переживають трансформації.

Спорт довів себе як метод саморегуляції, як механізм боротьби зі стресом та депресією. Ми можемо не усвідомлювати важливість спорту, але наше тіло це усвідомлює і благає прийти на допомогу йому часто не пігулкою, а прогулянкою біля моря. Заняття активним спортом як методом саморегуляції може підходити не всім, але легкий регулярний спорт та активний спосіб життя добре сприяє фізичному здоров'ю. А як ми знаємо ще з греків – «В здоровому тілі здоровий дух». Реалізація представлених рекомендацій вимагає скоординованих зусиль на різних рівнях – від індивідуального до державного, від формування особистої відповідальності за власне здоров'я до створення сприятливого соціального та інфраструктурного середовища для здорового способу життя. Проте ці зусилля є виправданими, оскільки підтримання та зміцнення ментального здоров'я населення через доступні,

немедикаментозні засоби, такі як спорт, є стратегічним пріоритетом для будь-якого суспільства, особливо для суспільства, що переживає період трансформацій та викликів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити складну картину взаємозв'язку між спортом та ментальним здоров'ям особистості, яка характеризується значними культурними відмінностями між англomовною та пострадянською вибірками, що відображає різні моделі сприйняття спорту та його ролі у підтриманні психологічного благополуччя.

Метод спостереження виявив фундаментальну культурну відмінність у розумінні поняття спорту: представники пострадянських країн сприймають спорт як професійну діяльність, тоді як англomовні респонденти розглядають його як будь-яку форму фізичної активності, включаючи прогулянки, йогу, пілатес, що вказує на різні історико-культурні традиції формування ставлення до фізичної активності.

Виявлено значні відмінності в демографічних характеристиках вибірок: у російськомовній вибірці жінки становили 88,1%, тоді як в англomовній гендерний розподіл був більш збалансованим з 57,6% чоловіків; критично важливою відмінністю є те, що лише 29,7% респондентів пострадянської вибірки проживають у країні народження порівняно з 56,1% англomовної вибірки, що відображає вплив міграційних процесів, війни, економічної нестабільності на життєві обставини респондентів.

Аналіз регулярності занять спортом виявив, що англomовні респонденти на 20% частіше займаються спортом регулярно, 87,9% проти 67,2%, що може відображати як культурні відмінності у цінності здорового способу життя, так і різницю в доступності спортивної інфраструктури та часових ресурсів.

Самооцінка ментального здоров'я виявила цікаву закономірність: англомовні респонденти частіше оцінюють свій ментальний стан як гарний, 51,5%, тоді як представники пострадянських країн частіше вказують на середній стан, 45,3%, що може відображати як об'єктивні відмінності в рівні психологічного стресу, так і культурні особливості в нормах самооцінювання та відкритості у визнанні психологічних труднощів.

Суб'єктивна оцінка впливу спорту на психічний стан виявила важливі культурні відмінності: англомовні респонденти частіше асоціюють спорт зі зниженням стресу та релаксацією, 47%, тоді як представники пострадянських країн більше фокусуються на підвищенні впевненості та позитивності через спорт, 57,6%, що вказує на різне культурне конструювання психологічного значення фізичної активності.

Статистичний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона не виявив сильних кореляційних зв'язків між регулярністю занять спортом та показниками життестійкості і задоволеності життям в жодній з вибірок, що вказує на складність та багатофакторність впливу спорту на ментальне здоров'я, який не може бути зведений до простих лінійних залежностей.

Виявлено гендерні відмінності у життестійкості в російськомовній вибірці, де чоловіки демонструють вищу наполегливість після невдач, $r = 0,19628$, тоді як в англомовній вибірці такий зв'язок практично відсутній, $r = -0,0185$, що може відображати соціокультурні очікування щодо гендерних ролей у різних культурах.

Віковий аналіз виявив протилежні тенденції в 2 вибірках: в англомовній культурі з віком зростає прийняття власного життя, $r = 0,29999$, тоді як у пострадянській вибірці спостерігається зворотна тенденція, $r = -0,18849$, що може відображати вплив історичних, соціальних, економічних факторів на сприйняття прожитого життя.

Критично важливим результатом є виявлення того, що регулярні заняття спортом позитивно пов'язані зі здатністю справлятися зі стресом в англomовній вибірці, $r = 0,22946$, тоді як у пострадянській вибірці такий зв'язок практично відсутній, $r = -0,05205$, що вказує на те, що спорт у пострадянських країнах не сприймається як засіб емоційної саморегуляції та психологічного розвантаження.

Аналогічна закономірність виявлена щодо задоволеності життям: в англomовній вибірці регулярні заняття спортом позитивно пов'язані з життєвою задоволеністю, $r = 0,24005$, тоді як у пострадянській вибірці такий зв'язок відсутній, $r = -0,01385$, що підтверджує гіпотезу про утилітарне сприйняття спорту як фізичної активності без значного емоційного чи соціального підкріплення.

Найбільш контрастні результати виявлені щодо зв'язку між самооцінкою фізичного стану та відчуттям причетності до соціального життя: в англomовній вибірці спостерігається помірна позитивна кореляція, $r = 0,4302$, тоді як у пострадянській вибірці зв'язок практично відсутній, $r = -0,0342$, що вказує на різні культурні моделі інтеграції тілесного та соціального досвіду.

Протилежна тенденція виявлена щодо зв'язку між самооцінкою ментального стану та вірою в реалізацію життєвих цілей: у пострадянській вибірці спостерігається сильніша кореляція, $r = 0,5218$, порівняно з англomовною вибіркою, $r = 0,2115$, що може відображати те, що в умовах об'єктивних труднощів саме психологічний стан стає критично важливим чинником збереження віри в можливість реалізації цілей.

Результати дослідження підтвердили 4 гіпотезу про те, що представники англomовної вибірки, які частіше проживають у своїх країнах і займаються спортом більш регулярно, демонструють кращі показники уміння справлятися зі стресом та відчуття гармонії порівняно з представниками пострадянської вибірки, що може бути пов'язано як з

культурними факторами, так і з впливом об'єктивних життєвих обставин, таких як війна, міграція, економічна нестабільність.

На основі результатів дослідження сформульовано комплекс практичних рекомендацій на 3 рівнях: на індивідуальному рівні розвиток усвідомленого підходу до фізичної активності як інструменту психологічної саморегуляції, ведення щоденника фізичної активності та емоційного стану, експериментування з різними видами активності, інтеграція елементів усвідомленості в процес тренувань; на груповому рівні розвиток соціальної підтримки фізичної активності через створення груп за інтересами, корпоративні програми, спільні спортивні заходи; на організаційному та суспільному рівні проведення освітніх кампаній про психологічні переваги спорту, розвиток доступної спортивної інфраструктури, інтеграція спорту в систему охорони здоров'я, створення державних програм стимулювання фізичної активності, особлива увага до вразливих груп населення.

Виявлена культурна специфіка сприйняття спорту вказує на необхідність диференційованих підходів до пропаганди фізичної активності як засобу підтримання ментального здоров'я в різних культурних контекстах, зокрема в пострадянських країнах необхідно посилити інформування населення про психологічні механізми впливу спорту на емоційний стан, стресостійкість, життєстійкість, а не лише про його фізіологічні переваги.

Результати дослідження підтверджують давньогрецьку мудрість «У здоровому тілі – здоровий дух», проте вказують на те, що цей взаємозв'язок не є автоматичним і залежить від культурного контексту, особистісних установок, соціальної підтримки, що підкреслює необхідність комплексного підходу до використання спорту як засобу підтримання ментального здоров'я.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження впливу спорту на ментальне здоров'я особистості дозволило отримати комплексне уявлення про складну природу цього взаємозв'язку, яка характеризується значною культурною специфікою та залежить від широкого спектру соціально-демографічних і контекстуальних факторів. Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел засвідчив, що спорт є не лише засобом підтримання фізичного здоров'я, але й потужним інструментом збереження та зміцнення психічного благополуччя, механізми впливу якого реалізуються як через біохімічні процеси, зокрема вивільнення ендорфінів, так і через психосоціальні фактори, такі як розвиток життєстійкості, підвищення самооцінки, формування почуття контролю над власним життям та посилення соціальних зв'язків.

Водночас аналіз показав, що, незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених окремим аспектам впливу спорту на психічне здоров'я, бракує комплексних робіт, які б систематизували знання про механізми цього впливу на ментальне здоров'я особистості в цілому з урахуванням культурних та соціальних контекстів. Більшість наукових праць зосереджена на загальних теоретичних положеннях або на вивченні окремих показників психологічного благополуччя, тоді як інтегративний підхід до вивчення взаємозв'язків між різними параметрами спортивної активності та показниками ментального здоров'я залишається недостатньо розробленим, що обґрунтовує актуальність та необхідність проведеного емпіричного дослідження.

Розроблена методологія дослідження, яка включала комплекс теоретичних методів, анкетування з використанням стандартизованих психодіагностичних методик, якісний та порівняльний аналіз, статистичну обробку даних за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, дозволила забезпечити валідність та надійність отриманих результатів. Створення

двох культурно різних вибірок по 66 осіб у кожній – англомовної та пострадянської – відкрило можливість для виявлення як універсальних патернів впливу спорту на ментальне здоров'я, так і культурно-специфічних особливостей цього взаємозв'язку. Особлива увага до дотримання етичних норм психологічного дослідження, включаючи забезпечення анонімності, добровільності участі та права на відмову, сприяла отриманню щирих та правдивих відповідей від респондентів.

Емпіричне дослідження виявило фундаментальну культурну відмінність у сприйнятті самого поняття спорту: представники пострадянських країн асоціюють спорт з професійною діяльністю, що має історичні корені в радянській системі спортивного виховання, тоді як англомовні респонденти розглядають його як будь-яку форму фізичної активності, включаючи прогулянки, йогу, пілатес, що відображає західну культуру здорового способу життя. Ця відмінність у концептуалізації спорту має далекосяжні наслідки для розуміння його ролі у підтриманні ментального здоров'я в різних культурних контекстах.

Аналіз регулярності занять спортом показав, що англомовні респонденти на 20% частіше займаються фізичною активністю регулярно (87,9% проти 67,2%), що може відображати як культурні відмінності у цінності здорового способу життя, так і різницю в доступності спортивної інфраструктури, часових ресурсів, соціальної підтримки спортивної активності. Важливим контекстуальним фактором є те, що лише 29,7% респондентів пострадянської вибірки проживають у країні народження порівняно з 56,1% англомовної вибірки, що вказує на вплив міграційних процесів, війни, економічної нестабільності на життєві обставини та можливості підтримання регулярної фізичної активності.

Суб'єктивна оцінка впливу спорту на психічний стан виявила принципові культурні відмінності: англомовні респонденти частіше асоціюють спорт зі зниженням стресу та релаксацією (47%), тоді як

представники пострадянських країн більше фокусуються на підвищенні впевненості та позитивності через спорт (57,6%). Ця відмінність відображає різне культурне конструювання психологічного значення фізичної активності, де в західній традиції спорт розглядається як інструмент емоційної саморегуляції, тоді як у пострадянському просторі він більше асоціюється з самовдосконаленням та досягненнями.

Статистичний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона виявив складну та неоднозначну картину взаємозв'язків між спортивною активністю та показниками ментального здоров'я. Не було виявлено сильних кореляційних зв'язків між регулярністю занять спортом та показниками життєстійкості і задоволеності життям в жодній з вибірок, що вказує на багатофакторність та нелінійність впливу спорту на психологічне благополуччя. Водночас виявлені культурно-специфічні патерни кореляцій дозволяють стверджувати, що механізми та шляхи впливу спорту на ментальне здоров'я суттєво відрізняються в різних культурних контекстах.

Критично важливим результатом є виявлення того, що регулярні заняття спортом позитивно пов'язані зі здатністю справлятися зі стресом в англomовній вибірці ($r = 0,22946$), тоді як у пострадянській вибірці такий зв'язок практично відсутній ($r = -0,05205$). Аналогічна закономірність виявлена щодо задоволеності життям: в англomовній вибірці регулярні заняття спортом позитивно пов'язані з життєвою задоволеністю ($r = 0,24005$), тоді як у пострадянській вибірці цей зв'язок відсутній ($r = -0,01385$). Результати підтверджують гіпотезу про те, що спорт у пострадянських країнах не сприймається як засіб емоційної саморегуляції та психологічного розвантаження, а розглядається переважно як фізична активність без значного емоційного чи соціального підкріплення.

Найбільш контрастні результати виявлені щодо зв'язку між самооцінкою фізичного стану та відчуттям причетності до соціального

життя: в англомовній вибірці спостерігається помірна позитивна кореляція ($r = 0,4302$), тоді як у пострадянській вибірці зв'язок практично відсутній ($r = -0,0342$). У англомовних культурах добрий фізичний стан підвищує відчуття соціальної інтеграції та причетності, що відображає індивідуалістичні цінності, де особисті досягнення, включаючи фізичну форму, є основою для соціальної ідентичності. У пострадянському просторі фізичне самопочуття не визначає відчуття соціальної причетності, яке більше залежить від емоційних, соціальних, колективних факторів, що відображає колективістську культурну орієнтацію.

Протилежна тенденція виявлена щодо зв'язку між самооцінкою ментального стану та вірою в реалізацію життєвих цілей: у пострадянській вибірці спостерігається сильніша кореляція ($r = 0,5218$) порівняно з англомовною вибіркою ($r = 0,2115$). Результат вказує на те, що в умовах об'єктивних труднощів, таких як економічна нестабільність, соціальні зміни, військовий конфлікт, саме психологічний стан стає критично важливим чинником, що визначає, чи людина зберігає віру в можливість реалізації своїх цілей та бажань. Для представників пострадянського простору внутрішні психологічні ресурси набувають компенсаторного значення в умовах зовнішньої нестабільності та обмежених можливостей контролю над зовнішніми обставинами.

Віковий аналіз виявив принципово протилежні тенденції у двох вибірках: в англомовній культурі з віком зростає прийняття власного життя та задоволеність прожитим досвідом ($r = 0,29999$), тоді як у пострадянській вибірці спостерігається зворотна тенденція ($r = -0,18849$). Старші респонденти пострадянського простору частіше висловлюють бажання щось змінити у своєму житті, що може відображати вплив історичних катаклізмів, соціально-економічних трансформацій, втрачених можливостей, що формують менше відчуття задоволення життям у

старшому віці. Відмінність має важливе значення для розробки віково-орієнтованих програм підтримки ментального здоров'я.

Результати дослідження підтвердили четверту гіпотезу про те, що представники англомовної вибірки, які частіше проживають у своїх країнах і займаються спортом більш регулярно, демонструють кращі показники уміння справлятися зі стресом та відчуття гармонії порівняно з представниками пострадянської вибірки. Водночас перші три гіпотези про позитивний вплив регулярних занять спортом на ментальне здоров'я, життєстійкість та задоволеність життям не отримали сильного підтвердження у формі значущих кореляцій, що вказує на необхідність більш нюансованого розуміння механізмів впливу спорту на психологічне благополуччя з урахуванням культурного, соціального, особистісного контекстів.

Попри те, що не всі висунуті гіпотези отримали повне статистичне підтвердження у формі сильних кореляційних зв'язків, виявлені культурно-специфічні патерни взаємозв'язків мають велике теоретичне та практичне значення. Вони вказують на те, що вплив спорту на ментальне здоров'я не є універсальним та автоматичним, а опосередкований культурними уявленнями про роль фізичної активності, соціальними контекстами, індивідуальними установками та життєвими обставинами особистості, що підкреслює необхідність культурно-адаптованих підходів до використання спорту як засобу підтримання психологічного благополуччя.

На основі отриманих результатів розроблено комплекс практичних рекомендацій на трьох рівнях. На індивідуальному рівні необхідно розвивати усвідомлений підхід до фізичної активності як інструменту психологічної саморегуляції, що включає ведення щоденника емоційного стану, експериментування з різними видами активності, інтеграцію елементів усвідомленості в процес тренувань. На груповому рівні важливо

розвивати соціальну підтримку фізичної активності через створення груп за інтересами, корпоративні програми, спільні спортивні заходи. На організаційному та суспільному рівні необхідні широкомасштабні освітні кампанії про психологічні переваги спорту, розвиток доступної спортивної інфраструктури, інтеграція спорту в систему охорони здоров'я як методу профілактики та немедикаментозного лікування психологічних розладів.

Для України та інших пострадянських країн особливо актуальною є необхідність зміни культурного сприйняття спорту як виключно фізичної активності до розуміння його ролі як потужного інструменту емоційної саморегуляції, управління стресом, підтримання психологічного благополуччя. Це вимагає цілеспрямованих просвітницьких зусиль на всіх рівнях – від закладів освіти до засобів масової інформації, від сімейних лікарів до психологів, від роботодавців до державних органів охорони здоров'я. Важливо поширювати знання про те, що спорт – це не лише засіб підтримання фізичної форми чи професійних досягнень, але й доступний, науково обґрунтований метод підтримання ментального здоров'я, особливо актуальний в умовах високого рівня стресу, спричиненого війною, економічною нестабільністю, соціальними трансформаціями.

Результати дослідження мають важливе значення для практичних психологів, спортивних психологів, тренерів, лікарів, працівників соціальних служб, освітян, які працюють з різними категоріями населення. Вони вказують на необхідність диференційованих, культурно-адаптованих підходів до пропаганди та організації фізичної активності як засобу підтримання ментального здоров'я. Для західних аудиторій може бути достатньо підкреслювати переваги спорту для управління стресом, тоді як для пострадянських аудиторій необхідно більш системно формувати нове розуміння спорту як психологічного ресурсу, а не лише фізичної активності чи розваги.

Особливої уваги потребують вразливі групи населення, які знаходяться в зоні підвищеного ризику щодо психологічних розладів – особи, що пережили травматичний досвід війни, внутрішньо переміщені особи, біженці, люди з хронічними захворюваннями, літні люди в ізоляції. Для цих категорій необхідно розробляти спеціалізовані програми фізичної активності, адаптовані до їхніх потреб, можливостей, обмежень, що включають не лише фізичний компонент, але й психологічну підтримку, соціальну інтеграцію, формування спільноти взаємодопомоги.

Дослідження підтверджує давньогрецьку мудрість «У здоровому тілі – здоровий дух», водночас показуючи, що цей взаємозв'язок не є автоматичним і універсальним, а залежить від культурного контексту, особистісних установок, соціальної підтримки, життєвих обставин. Спорт дійсно є потужним інструментом підтримання та зміцнення ментального здоров'я, проте його ефективність у цій ролі визначається тим, як саме люди концептуалізують фізичну активність, які значення та смисли вони їй надають, як інтегрують її у свій життєвий досвід та психологічну практику.

Таким чином, проведене дослідження дозволило отримати комплексне уявлення про вплив спорту на ментальне здоров'я особистості, виявити культурно-специфічні особливості цього взаємозв'язку, розробити науково обґрунтовані рекомендації щодо використання фізичної активності як засобу підтримання та зміцнення психологічного благополуччя. Результати підтверджують, що спорт є важливим, але недостатньо використовуваним ресурсом для підтримання ментального здоров'я, особливо в пострадянському просторі, де необхідна цілеспрямована робота зі зміни культурного сприйняття ролі фізичної активності у психологічному благополуччі особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості як соціально-психологічне явище. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 3(2). С. 7-11.
2. Горбачова І. М., Сидорова Н. В. Фізичне виховання як складова процесу формування професійної компетентності майбутніх офіцерів Збройних Сил України. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2019. Вип. 32. С. 157-161.
3. Григорчук Л. В. Життестійкість як психологічний ресурс адаптації особистості. *Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка*. URL: <https://surl.li/quufbt> (дата звернення: 09.10.2025).
4. Етичний кодекс психолога. URL: <https://surl.li/wczqnd> (дата звернення: 11.10.2025).
5. Етичні правила психологічних досліджень. URL: <https://surl.li/wwchmw> (дата звернення: 11.10.2025).
6. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. № 3. С. 47-58.
7. Коваленко А. Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Science and Education*. 2024. № 1. С. 62-70. DOI: <https://doi.org/10.24195/2414-4665-2024-1-5>.
8. Козлов А. В. Методика діагностики психологічного здоров'я. *Perspectives of Science and Education*. 2014. № 6 (12). С. 110-117.
9. Козлов А. В. Структура психологічного здоров'я: психосемантичний підхід. *Вісник Харківського національного університету*. 2011. № 937. С. 130-133.
10. Козуб О. Вплив регулярних занять спортом на психологічний стан студентів. *Психологічний вісник*. 2020. Вип. 6(45). С. 88-93.

11. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. *Психологія здоров'я людини* / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

12. Лукомська С. О. Ресурсний підхід до подолання особистістю кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 1. С. 190-195.

13. Максименко С. Д., Коваль І. А., Максименко К. С., Папуча М. В. *Медична психологія: підручник* / за ред. академіка С. Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2008. 520 с.

14. Основні методи наукових психологічних досліджень. URL: <https://surl.li/dzbcqb> (дата звернення: 11.10.2025).

15. Павлик Н. В. *Структура і критерії психологічного здоров'я особистості*. Психологія і особистість: науковий журнал / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України; Полтав. нац. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. Київ; Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. Вип. 1 (21). С. 34-59.

16. Петренко О. Вплив фізичної активності на емоційний стан студентів. *Науковий вісник Львівського національного університету ім. Івана Франка. Серія: Педагогіка та психологія*. 2019. Вип. 42(1). С. 169-175.

17. Поняття про якісний аналіз та інтерпретацію результатів експериментів. URL: <https://surl.li/jeujre> (дата звернення: 09.10.2025).

18. Потапчук Є. М. *Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців*: монографія. Хмельницький, 2004. 322 с.

19. Рева О. В. Фізичне виховання майбутніх військових лідерів як фактор формування професійної компетентності. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. Вип. 6 (90). С. 249-256.

20. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. *Психологія здоров'я: навчальний посібник*. Чернівці: Книги - XXI, 2009. 296 с.

21. Титаренко Т. М. *Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації*: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: ІМЕКС-ЛТД, 2018. 160 с.

22. Ткалич М. Г. Життєстійкість та психологічне виснаження під час війни: показники адаптації. *Журнал сучасної психології: науковий журнал*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 4 (27). С. 71-76.

23. Ткачук О. Г. Вплив фізичного навантаження на ментальне здоров'я легкоатлетів: наукові докази та сучасні підходи до психоемоційної стійкості. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2025. № 1 (111). С. 175-183. DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310/2025-111-1-175-183>.

24. Тристан С. Ю. Ментальне здоров'я як ключовий аспект оздоровчої фізичної культури. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти: матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції*, м. Харків, 27 квітня 2023 року / за заг. ред. А. А. Івашури. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2023. С. 203-205.

25. Тест життєстійкості С. Мадді. Навчальна інформація для українських студентів. URL: <https://surl.li/alakrz> (дата звернення: 09.10.2025).

26. Шимечко А. Я., Шафранський І. В. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан людини. *III International scientific and practical conference «Collective Thinking: Unifying Scientific Approaches in Multifaceted Research»*(November 29 - December 01, 2023) Amsterdam, Netherlands. International Science Unity, 2023. P. 307.

27. Як заняття спортом покращує ваш психоемоційний стан та зміцнює психічне здоров'я? Центр громадського здоров'я. URL: <https://surl.lt/jrqgil> (дата звернення: 09.10.2025).

28. 2021 Global Burden of Disease (GBD) [online database]. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation; 2024. URL: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/> (дата звернення: 09.10.2025).
29. Asztalos M. Sport participation and stress among women and men. *Psychology of Sport and Exercise*. 2012. Vol. 13, Issue 4. P. 466-483.
30. Bahrke M. S., Morgan W. P. Anxiety reduction following exercise and meditation. *Cognitive Therapy and Research*. 1978. Vol. 2. P. 323-334.
31. Beauchemin J. College Student-Athlete Wellness: An Integrative Outreach Model. *College Student Journal*. 2014. Vol. 48, Issue 2. P. 268-280.
32. Branquinho L., Forte P., de França E., Ferraz R., Teixeira J. E., Thomatieli-Santos R. Editorial: Training load in sport: current challenges and future perspectives. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2025. Vol. 7. 1574500. DOI: <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1574500>.
33. Burholt V., Nash P. Short Form 36 (SF-36) Health Survey Questionnaire: normative data for Wales. *Journal of Public Health* (Oxford, England). 2011. Vol. 33(4). P. 587-603. DOI: <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdr006>.
34. Campos Y., Casado A., Vieira J. G., Guimarães M., Sant'Ana L., Leitão L., da Silva S. F., Silva Marques de Azevedo P. H., Vianna J., Domínguez R. Training-intensity Distribution on Middle-and Long-distance Runners: A Systematic Review. *International Journal of Sports Medicine*. 2022. Vol. 43(4). P. 305-316. DOI: <https://doi.org/10.1055/a-1559-3623>.
35. Carek P. J., Laibstain S. E., Carek S. M. Exercise for the treatment of depression and anxiety. *International Journal of Psychiatry in Medicine*. 2011. Vol. 41 (1). P. 15-28.
36. Carless D., Douglas K. *Sport and physical activity for mental health*. John Wiley & Sons, 2011. 181 p.
37. Eather N., Wade L., Pankowiak A., Eime R. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic

review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*. 2023. Vol. 12(1). 102. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>.

38. Filippou K., Knappe F., Morres I. D., Tzormpatzakis E., Proskinitopoulos T., Theodorakis Y., Gerber M., Hatzigeorgiadis A. Objectively measured physical activity and mental health among asylum seekers residing in a camp. *Psychology of Sport and Exercise*. 2025. Vol. 77. 102794. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102794>.

39. Gulliver A. Commentary: Mental Health in Sport (MHS): Improving the early intervention knowledge and confidence of elite sport staff. *Frontiers in Psychology*. 2017. Vol. 8 (JUL). P. 1209.

40. Martín-Rodríguez A., Gostian-Ropotin L. A., Beltrán-Velasco A. I., Belando-Pedreño N., Simón J. A., López-Mora C., Navarro-Jiménez E., Tornero-Aguilera J. F., Clemente-Suárez V. J. Sporting Mind: *The Interplay of Physical Activity and Psychological Health*. *Sports*. 2024. Vol. 12 (1). 37. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports12010037>.

41. Neumann R. J., Ahrens K. F., Kollmann B., Goldbach N., Chmitorz A., Weichert D., Fiebach C. J., Wessa M., Kalisch R., Lieb K., Tüscher O., Plichta M. M., Reif A., Matura S. The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. 2022. Vol. 272 (4). P. 679-692. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01338-9>.

42. Newlove-Delgado T., Marcheselli F., Williams T., Mandalia D., Dennes M., McManus S., Savic M., Treloar W., Croft K., Ford T. Mental Health of Children and Young People in England, 2023. NHS England, Leeds, 2023.

43. Reardon C. L., Hainline B., Aron C. M., Baron D., Baum A. L., Bindra A., Engebretsen L. Mental health in elite athletes: International Olympic

Committee consensus statement. *British Journal of Sports Medicine*. 2019. Vol. 53(11). P. 667-699. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>.

44. Rice S. M., Purcell R., De Silva S., Mawren D., McGorry P. D., Parker A. G. The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. *Sports Medicine*. 2021. Vol. 51 (3). P. 327-358. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01389-4>.

45. Ryff C., Keyes C. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719-727.

46. Sport participation, acculturative stress, and depressive symptoms among international college students in the United States. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10017837/> (дата звернення: 09.10.2025).

47. Understanding the impact of movement on mental health and wellbeing Active Lives Survey Nov 22-23. URL: <https://surl.li/jfpoxz> (дата звернення: 09.10.2025).

48. UNICEF 2025. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/> (дата звернення: 09.10.2025).

49. Yang P., Xu R., Le Y. Factors influencing sports performance: A multi-dimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*. 2024. Vol. 10(17). e36646. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36646>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Survey: The Impact of Sports on Mental Health

My name is Nadia Yarychevska, and I am conducting research on the impact of sports on mental health as part of my master's thesis. This questionnaire consists of three sections and takes no more than 10 minutes to complete. Your responses will remain completely anonymous and will be used for research purposes only.

PART 1. General Information and Sports Activity

1. Your gender:

☐ Male ☐ Female ☐ Other ☐ Prefer not to say

2. Your age (years): _____

3. Your level of education:

☐ Secondary ☐ Vocational ☐ Higher ☐ Currently studying (school/university) ☐ Other: _____

4. Country of residence: _____

5. What type of area do you live in:

☐ Capital or large city ☐ Small town ☐ Village

6. Your current status:

☐ Living in country of birth ☐ Immigrant ☐ Expat ☐ Student studying abroad ☐ Working abroad ☐ Refugee ☐ Other: _____

7. If you have moved to another country, how long have you been living there?

☐ Less than 1 year ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ More than 10 years

8. Do you exercise regularly (at least twice a week)?

☐ Yes ☐ No

9. What type of physical activity do you do most often? (You can choose several options)

☐ Walking / running ☐ Yoga ☐ Fitness / gym ☐ Dancing ☐ Swimming ☐ Cycling ☐ Other: _____ ☐ I do not exercise

10. If you exercise, do you prefer team or individual sports:

☐ Team ☐ Individual

11. If you exercise, how much time do you usually spend per week on it?

☐ Less than 1 hour ☐ 1–3 hours ☐ 3–5 hours ☐ More than 5 hours ☐ I do not exercise

12. How would you rate your overall physical condition?

☐ Excellent ☐ Good ☐ Satisfactory ☐ Below average ☐ Poor

13. How would you rate your mental health?

☐ Excellent ☐ Good ☐ Satisfactory ☐ Below average ☐ Poor

14. In your opinion, how does sport affect your mental state?

☐ Sport reduces my stress and helps me relax

☐ I feel more confident and positive

☐ Sport decreases my depression

☐ I feel more tense and anxious

☐ I feel less confident

☐ My depression increases

15. Please rate your self-confidence / self-esteem from 0 to 10:

0 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 10

(Write the number or mark on the scale)

PART 2. Resilience

Please rate how much you agree with the following statements. Scale: 1 – strongly disagree, 5 – strongly agree

16. I believe that I control the course of events in my life.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

17. In difficult situations, I try to act rather than give up.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

18. When I fail at something important, I try again.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

19. I often feel that my life has meaning.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

20. Even when things don't go according to plan, I find ways to cope.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

21. I feel involved in what is happening around me and a part of it.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

22. I know how to deal with stress.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

PART 3. Life Satisfaction

Please rate each statement on a scale from 1 to 7, where 1 means “strongly disagree” and 7 means “strongly agree.”

23. In general, I am satisfied with my life.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐

24. My living conditions are close to ideal.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐

25. I am more satisfied with my life than most people.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐

26. If I could live my life over again, I would change almost nothing.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐

27. My life goals and desires are generally being achieved or are in the process of being achieved.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐

28. I feel harmony in my life.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐

Додаток Б

Анкета: Вплив спорту на ментальне здоров'я

Мене звати Надія Яричевська, і я досліджую вплив спорту на психічне здоров'я в рамках магістерської дисертації. Опитувальник складається з трьох частин і займає не більше 10 хвилин вашого часу. Ваші відповіді залишаються повністю анонімними та будуть використані виключно в наукових цілях.

ЧАСТИНА 1. Загальна інформація та спортивна активність

1. Ваша стать:

☐ Чоловіча ☐ Жіноча ☐ Інше ☐ Віддаю перевагу не вказувати

2. Ваш вік (років): _____

3. Ваш рівень освіти:

☐ Середня ☐ Середньо-спеціальна ☐ Вища ☐ Навчаюсь у школі / ВНЗ ☐ Інше: _____

4. Країна проживання: _____

5. У якій місцевості ви проживаєте:

☐ Столиця або велике місто ☐ Маленьке містечко ☐ Село

6. Ваш поточний статус:

☐ Проживаю в країні народження ☐ Іммігрант ☐ Експат ☐ Студент, навчаюся за кордоном ☐ Працюю за кордоном ☐ Біженець ☐ Інше: _____

7. Якщо ви переїхали в іншу країну, як довго ви там проживаєте?

☐ До 1 року ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐ Більше 10 років

8. Чи займаєтесь ви спортом регулярно (не менше 2 разів на тиждень)?

☐ Так ☐ Ні

9. Яким видом фізичної активності ви займаєтесь найчастіше? (Можна вибрати кілька варіантів)

☐ Ходьба / біг ☐ Йога ☐ Фітнес / тренажерний зал ☐ Танці ☐ Плавання ☐ Велоспорт ☐ Інше: _____ ☐ Не займаюся спортом

10. Якщо ви займаєтесь спортом, ви надаєте перевагу командним чи індивідуальним видам спорту:

☐ Командні ☐ Індивідуальні

11. Якщо ви займаєтесь спортом, скільки часу на тиждень ви зазвичай витрачаєте на заняття?

☐ Менше 1 години ☐ 1–3 години ☐ 3–5 годин ☐ Більше 5 годин ☐ Не займаюся спортом

12. Як ви загалом оцінюєте свій фізичний стан?

☐ Відмінний ☐ Добрий ☐ Задовільний ☐ Нижче середнього ☐ Поганий

13. Як ви оцінюєте своє ментальне здоров'я?

☐ Відмінне ☐ Добре ☐ Задовільне ☐ Нижче середнього ☐ Погане

14. Як, на вашу думку, спорт впливає на ваш психічний стан?

☐ Спорт знижує мій стрес і розслабляє мене
☐ Я почуваюся більш упевнено і позитивно
☐ Спорт зменшує мою депресію
☐ Я почуваюся більш напруженою та тривожною
☐ Я менш упевнений(а) у собі
☐ Моя депресія посилюється

15. Оцініть, будь ласка, свою впевненість у собі / самооцінку від 0 до 10:

0 ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ 10

(Напишіть число або позначте на шкалі)

ЧАСТИНА 2. Життестійкість

Оцініть, наскільки ви згодні з наведеними твердженнями. Шкала: 1 – зовсім не згоден(а), 5 – повністю згоден(а)

16. Я вважаю, що контролюю розвиток подій у своєму житті.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

17. У складних ситуаціях я намагаюся діяти, а не здаватися.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

18. Коли я зазнаю невдачі у чомусь важливому, я пробую ще раз.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

19. Я часто відчуваю, що моє життя має сенс.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

20. Навіть якщо все йде не за планом, я знаходжу способи впоратися.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

21. Я відчуваю себе причетним до того, що відбувається навколо мене, і частиною цього.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

22. Я знаю, як впоратися зі стресом.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐

ЧАСТИНА 3. Задоволення життям

Будь ласка, оцініть кожне твердження за шкалою від 1 до 7, де 1 – «зовсім не згоден», а 7 – «повністю згоден».

23. Загалом, я задоволений своїм життям.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐

24. Мої умови життя близькі до ідеальних.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐

25. Я більш задоволений своїм життям, ніж більшість людей.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐

26. Якби я міг прожити своє життя знову, я б майже нічого не змінив.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐

27. Мої життєві цілі та бажання, як правило, реалізуються або перебувають у процесі досягнення.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐

28. Я відчуваю гармонію у своєму житті.

1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐