

for a successful career for graduates of vocational education institutions. Attention is focused on the importance of entrepreneurship development in Ukraine. It is emphasized that in today's conditions, the classical educational paradigm of entrepreneurial education, which is of a reproducible nature and is focused mainly on reproductive knowledge, has practically exhausted itself and does not meet the requirements of modern society. The new paradigm of vocational education makes it possible for future specialists, including future auto mechanics, to realize the essential nature of entrepreneurship as an opportunity to contribute to the development of society. The understanding of the meaning of the concept of "entrepreneur" as an energetic and proactive person, a generator of new ideas, capable of organizing the implementation of these ideas and achieving success in the initiated business is substantiated. The need to ensure appropriate training of teachers for the introduction of entrepreneurship into the training of specialists in the transport industry is emphasized.

Key words: vocational education, auto mechanic, economy, entrepreneurship, competence, paradigm, future specialist, employer.

УДК 159.94:796

Ірина Самохвалова

Сумський національний аграрний університет

ORCID ID 0000- 0001- 7017- 6915

DOI 10.24139/2312-5993/2025.01/371-378

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕННЯ ЯКІСТЮ ЖИТТЯ, СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Здобувачів вищої освіти стикаються зі значним психоемоційним навантаженням, що пов'язане з навчальною діяльністю, зміною способу життя, необхідністю самостійного прийняття рішень та відповідальністю за майбутнє. Вивчення впливу фізичної активності на психоемоційний стан студентів є важливим для розробки ефективних профілактичних і корекційних програм, спрямованих на підвищення якості життя та формування здорового стилю життя молоді.

Мета дослідження - визначити вплив регулярної фізичної активності на рівень задоволення якістю життя, стресостійкості та самооцінки здобувачів вищої освіти.

Експеримент проводився на базі Сумського національного аграрного університету. В дослідженні взяли участь 46 здобувачів вищої освіти віком 18 – 19 років, яких розподілено на групи. До першої групи (n = 24) увійшли респонденти фізично активні - хто тренується три рази на тиждень, до другої групи (n = 22) - малорухомі здобувачі.

Для визначення впливу регулярної фізичної активності на психологічні показники використовувались методики: міжнародний опитувальник фізичної активності; шкала задоволення якістю життя (SWLS); шкала самооцінки Розенберга; шкала стресостійкості Коннора – Девідсона (10-елементна версія). Статистичні методи дослідження: кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона); порівняльний аналіз (t-тест Стьюдента) між активною та неактивною групами.

В результаті порівняльного аналізу підтверджено наявність статистично значущих відмінностей між фізично активними та малорухомими респондентами за психологічними показниками. У фізично активних здобувачів вищої освіти порівняно з малорухомими було зафіксовано вищі середні значення за показниками: задоволеність якістю життя на 25,5%, шкали Розенберга (самооцінка) 14,04%, шкали стресостійкості 13,87%. Дані кореляційного аналізу підтверджують існування помірного позитивного зв'язку між рівнем фізичної активності та ключовими показниками особистісної самореалізації.

Таким чином, фізична активність є багатовимірним інструментом впливу на психофізіологічний стан студентської молоді. Її регулярне застосування здатне забезпечити не лише соматичне здоров'я, а й сприяти розвитку ключових психологічних ресурсів особистості, необхідних для адаптації, самореалізації та задоволеного життя.

Ключові слова: *фізична активність, психоемоційний стан, здобувачі вищої освіти, рівень якості життя.*

Постановка проблеми. Тривалий стрес від бойових дій, економічна нестабільність, невизначеність майбутнього негативно позначаються на психічному здоров'ї українців. Особливо це стосується здобувачів вищої освіти, тому що у цей час вони стикаються зі значним психоемоційним навантаженням, що пов'язане з навчальною діяльністю, зміною способу життя, необхідністю самостійного прийняття рішень та відповідальністю за майбутнє. Внаслідок цього зростає ризик хронічного стресу, зниження самооцінки, незадоволеності якістю життя та погіршення психічного здоров'я (Грибан, Мельников, 2020).

Фізична активність виступає одним з ключових факторів, здатних сприяти збереженню психоемоційного благополуччя студентської молоді. Регулярні фізичні вправи не лише позитивно впливають на фізичний стан організму, але й сприяють підвищенню рівня енергії, покращенню настрою, зміцненню стресостійкості, а також формуванню більш позитивної самооцінки (Сікорська, Вознюк, 2024). Проте, незважаючи на численні теоретичні і практичні докази користі фізичної активності, значна частина здобувачів вищої освіти веде малорухомий спосіб життя, що знижує їх адаптаційні можливості та негативно впливає на загальне самопочуття - це актуалізує необхідність дослідження взаємозв'язку між рівнем фізичної активності та психологічними показниками.

Аналіз актуальних досліджень. Дослідники вивчали вплив регулярної фізичної активності на психічне здоров'я людини. Л. Сікорська, Т. Вознюк досліджували можливості практичного

застосування спортивних ігор або окремих засобів зі спортивних ігор для нормалізації фізичного та психологічного стану студентів (Сікорська, Вознюк, 2024).

Результати наукових розвідок А. Коваленко показали, що фізичні навантаження позитивно впливають на психологічний стан здобувачів освіти, покращують когнітивні функції, зокрема підвищують когнітивну продуктивність, пам'ять та когнітивну гнучкість (Коваленко 2024).

Дослідження вказують на існування зв'язку між рівнем фізичної активності та суб'єктивним відчуттям успішності й життєвого задоволення. Встановлено, що регулярна фізична активність знижує рівень кортизолу - гормону стресу та підвищує рівень ендорфінів, що сприяють емоційному відновленню. Тому, фізична активність, зокрема у форматі силових тренувань, не лише покращує соматичне здоров'я, а й безпосередньо впливає на психологічні компоненти задоволення життям і відчуття особистої ефективності. Люди, які підтримують належний рівень фізичної форми, демонструють вищі показники психологічного благополуччя, соціальної адаптованості та мотивації досягнення (Netz 2005; McAuley, 2000).

Таким чином, фізичний розвиток можна розглядати як універсальний засіб підтримки цілісного функціонування особистості.

Мета дослідження - визначити вплив регулярної фізичної активності на рівень задоволення якістю життя, стресостійкості та самооцінки здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження. Експеримент проводився на базі Сумського національного аграрного університету. В дослідженні взяли участь 46 здобувачів вищої освіти віком 18 – 19 років, яких розподілено на групи. До першої групи ($n = 24$) увійшли респонденти фізично активні - хто тренується три рази на тиждень, до другої групи ($n = 22$) - малорухомі здобувачі.

Для визначення впливу фізичної активності на рівень задоволення якістю життя, стресостійкості та самооцінки використовувались методики: Міжнародний опитувальник фізичної активності – коротка форма (IPAQ-SF); шкала задоволення якістю життя (SWLS); шкала самооцінки Розенберга; шкала стресостійкості Коннора – Девідсона (10-елементна версія).

Статистичні методи дослідження: кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона); порівняльний аналіз (t-тест Стьюдента) між активною та неактивною групами.

Виклад основного матеріалу. Фізичні навантаження активують низку біологічних механізмів, які безпосередньо впливають на функціонування нервової системи, гормональний статус і емоційно-мотиваційні процеси (Приходько, 2015). Одним із ключових механізмів впливу фізичної активності є активація ендогенної опіоїдної системи, що супроводжується підвищенням рівня ендорфінів, серотоніну та дофаміну. Ці нейромедіатори беруть участь у формуванні позитивного емоційного стану, зниженні відчуття тривожності, пригнічення та хронічного стресу (Salmon 2001). Саме тому регулярна фізична активність часто асоціюється з підвищеним рівнем життєвої задоволеності, що є складовою суб'єктивної якості життя.

Важливою є, також, регуляторна роль фізичних вправ у системі «гіпоталамус – гіпофіз – наднирники», яка відповідає за формування стрес-реакцій. Регулярні фізичні навантаження сприяють адаптації організму до стресу. Такий ефект обумовлений стабілізацією рівня кортизолу – основного гормону стресу, який у хронічно високих концентраціях чинить негативний вплив на когнітивні функції та емоційний стан (Sadova, Lapshun, Samokhvalova, Oglu Abdullayev, Komarivska, 2025).

З фізіологічної точки зору фізична активність стимулює нейропластичність головного мозку, покращує кровообіг, насичення тканин киснем, що, у свою чергу, підвищує розумову працездатність, увагу, здатність до саморегуляції та подолання фрустрації. У результаті формується стабільніша самооцінка, яка базується на відчутті компетентності, контролю та впевненості у власних силах (Коваленко 2024).

Проведено порівняльний аналіз психологічних показників у групах з різним рівнем рухової активності (табл.1).

Таблиця 1

Середні значення психологічних показників у групах з різним рівнем фізичної активності

Показник	Фізично активні (n = 20)	Малорухомі (n = 20)	t-критерій Стьюдента	p-значення
Задоволення якістю життя, бали	16,81 ± 4,2	12,54 ± 5,1	4,89	< 0,01
Самооцінка	29,23 ± 3,8	25,17 ± 4,5	5,06	< 0,01
Стресостійкість	27,41 ± 4,0	23,62 ± 4,3	4,27	< 0,01

За результатами дослідження можна зазначити, що показники задоволення якістю життя респондентів з високим рівнем фізичної

активності (що займалися фізичними вправами щонайменше тричі на тиждень) становили $16,81 \pm 4,2$ балів, у представників малорухомої групи - $12,54 \pm 5,16$ балів. Це може бути пояснено впливом регулярного фізичного навантаження на психоемоційний тонус, покращення сну, підвищення енергійності. Показники за цією шкалою в обох групах знаходяться на рівні нижче середнього «дещо незадоволений», у зв'язку з воєнними діями на території України.

За результатами тестування за шкалою Розенберга, фізично активні респонденти мали $29,23 \pm 3,8$ бали, а малорухомі - $25,17 \pm 4,5$ бали. Фізична активність, зокрема силові та функціональні вправи, сприяє кращому сприйняттю власного тіла, підвищенню впевненості в особистих можливостях та зниженню рівня тривожності щодо власної зовнішності, що підтверджується низкою попередніх досліджень (Кондратюк, 2011).

Окрему увагу заслуговують результати за шкалою стресостійкості CD-RISC-10: у групі фізично активних осіб були зафіксовані вищі середні значення психологічної витривалості у порівнянні з малорухомими респондентами - $27,41 \pm 4,0$ бали та $23,62 \pm 4,3$ бали відповідно, що свідчить про здатність ефективно адаптуватися до життєвих труднощів та чинити опір дії стресогенних факторів.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність помірної прямої залежності між рівнем фізичної активності та кожною з трьох досліджуваних змінних ($r = 0,41$ для життєвої задоволеності, $r = 0,45$ для самооцінки, $r = 0,38$ для стресостійкості, $p < 0,01$). Це дозволяє зробити висновок про взаємозв'язок між тілесним саморозвитком і психологічними чинниками самореалізації (табл. 2).

Таблиця 2

Взаємозв'язок між фізичною активністю та психологічними змінними

Змінна	Коефіцієнт кореляції (r)	p-значення
Життєва задоволеність	0,41	< 0,01
Самооцінка	0,45	< 0,01
Стресостійкість	0,38	< 0,01

Таким чином, отримані дані підтверджують гіпотезу про позитивний вплив регулярної фізичної активності на ключові аспекти психологічного функціонування молоді. Фізичний розвиток виступає не лише як компонент здоров'я, але й як інструмент особистісного зростання та самореалізації.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз наукової літератури показав, що регулярна рухова активність сприяє підвищенню адаптивних можливостей організму та стабілізації психофізіологічного стану особистості, що є важливими чинниками загального рівня якості життя та психічного здоров'я студентської молоді. Результати дослідження підтверджують наявність статистично значущих відмінностей між фізично активними та малорухомими респондентами за психологічними показниками. У фізично активних здобувачів вищої освіти порівняно з малорухомими було зафіксовано вищі середні значення за шкалами: задоволення якістю життя на 25,5%, шкалою Розенберга 14,04%, шкалою стресостійкості 13,87%. Дані кореляційного аналізу підтверджують існування помірного позитивного зв'язку між рівнем фізичної активності та ключовими показниками особистісної самореалізації.

Таким чином, фізична активність може розглядатися як ефективний чинник розвитку психологічної витривалості, позитивного самосприйняття та мотивації до життя, що має важливе значення у системі психопрофілактики та освітньо-виховної роботи зі студентською молоддю.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням впливу специфічних видів фізичної активності (йога, силовий тренінг, командні види спорту) на інші аспекти психологічного функціонування, зокрема мотивацію, емоційну регуляцію та соціальну адаптацію.

ЛІТЕРАТУРА

- Ареф'єва, Л. П., Плющакова, О. В., Ганчева, В. І., & Гончаренко, В. І. (2021). Вплив занять спортивними іграми на психофізичний стан студентів. *Науковий часопис. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*, 11(143), 26–29 (Arefieva, L. P., Plyushchakova, O. V., Hancheva, V. I., & Honcharenko, V. I. (2021). The impact of playing sports games on the psychophysical condition of students. *Naukovo-Chasopys. Series No. 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture*, 11(143), 26–29).
- Грибан, В. Г., & Мельников, В. Л. (2020). Фізична активність як важливий фактор зміцнення здоров'я та подовження тривалості життя. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*, 1(104), 75–81 (Hryban, V. H., & Melnikov, V. L. (2020). Physical activity as an important factor in improving health and increasing life expectancy. *Scientific Bulletin of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs*, 1(104), 75–81).
- Коваленко, А. (2024). Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Наука і освіта*, 1, 27–31. (Kovalenko, A. (2024). The impact of regular physical activity on the emotional state of students. *Science and Education*, 1, 27–31).

- Кондратюк, С. В. (2011). Психологічні особливості самооцінки студентів у процесі професійної підготовки. *Наукові записки кафедри педагогіки*, 29, 83–87 (Kondratiuk, S. V. (2011). Psychological features of students' self-esteem in the process of professional training. *Scientific Notes of the Department of Pedagogy*, 29, 83–87).
- Приходько, І. І. (2015). *Якість життя особистості: психологічні виміри*. К.: ІП НАПН України (Prykhodko, I. I. (2015). *Quality of life of the individual: Psychological dimensions*. Kyiv: Institute of Psychology, NAPS of Ukraine).
- Сікорська, Л., & Вознюк, Т. (2024). Вплив занять спортивними іграми на якість життя студентської молоді. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 4, 19–30 (Sikorska, L., & Vozniuk, T. (2024). The impact of playing sports games on the quality of life of student youth. *Current Issues of Physical Education and Methods of Sports Training*, 4, 19–30). <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2024-4-2>
- McAuley, E., et al. (2000). Physical activity, self-esteem, and self-efficacy relationships in older adults: A randomized controlled trial. *Annals of Behavioral Medicine*, 22(2), 131–139.
- Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20(2), 272–284.
- Sadova, M., Lapshun, G., Samokhvalova, I., Oglu Abdullayev, V. E., & Komarivska, N. (2025). The role of psychological adaptation in the process of self-realization of gifted students. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 13(1), 44–52. <https://www.lifescienceglobal.com/pms/index.php/jiddt/article/view/10129>
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61.

SUMMARY

Samokhvalova Iryna. The Impact of Physical Activity on Life Satisfaction, Stress Resilience, and Self-Esteem of Agricultural University Students.

Higher education students face significant psycho-emotional stress related to academic activities, changes in lifestyle, the need for independent decision-making, and responsibility for their future. Studying the impact of physical activity on the psycho-emotional state of students is essential for developing effective preventive and corrective programs aimed at improving quality of life and promoting a healthy lifestyle among young people.

The aim of the study was to determine the effect of regular physical activity on the level of life satisfaction, stress resilience, and self-esteem of higher education students.

The experiment was conducted at Sumy National Agrarian University. The study involved 46 higher education students aged 18–19 years, who were divided into two groups. The first group (n = 24) included physically active respondents who exercised three times a week; the second group (n = 22) consisted of sedentary students.

To assess the impact of regular physical activity on psychological indicators, the following methods were used: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ); the Satisfaction with Life Scale (SWLS); Rosenberg Self-Esteem Scale; and the 10-item Connor–Davidson Resilience Scale. Statistical analysis methods included Pearson correlation analysis and Student's t-test for comparing active and inactive groups.

The results of the comparative analysis confirmed statistically significant differences between physically active and sedentary respondents in terms of

psychological indicators. Physically active students showed higher average values compared to their less active peers: life satisfaction was higher by 25.5%, self-esteem (Rosenberg scale) by 14.04%, and resilience by 13.87%. Correlation analysis results confirmed the existence of a moderate positive relationship between physical activity levels and key indicators of personal self-realization.

Thus, physical activity is a multidimensional tool influencing the psychophysiological state of university students. Its regular application can contribute not only to physical health but also to the development of key psychological resources necessary for adaptation, self-realization, and a fulfilling life.

Key words: physical activity, psycho-emotional state, higher education students, quality of life.

УДК 377.5:631.5(4)

Сергій Товстуха

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ORCID ID 0009-0001-3469-1466

DOI 10.24139/2312-5993/2025.01/378-386

ЗМІСТОВІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ САДОВО-ПАРКОВОГО ГОСПОДАРСТВА В КРАЇНАХ ЄС

Статтю присвячено аналізу змісту освітніх програм у галузі садово-паркового господарства «Садівництво та управління бізнесом» та «Виноградарство та інженерія енології», що реалізуються в країнах Європейського Союзу. Виявлено ключові тенденції у професійній підготовці фахівців садово-паркового господарства. Виявлено, що зазначені програми орієнтовані на інтеграцію теоретичних знань із практичними навичками, активне залучення здобувачів вищої освіти до науково-дослідної та виробничої діяльності, а також формування підприємницького мислення. Програми передбачають міждисциплінарний підхід, який поєднує аграрні, інженерні, екологічні, економічні та управлінські компоненти. Особливу увагу приділено таким аспектам, як сталий розвиток, інноваційні технології у вирощуванні рослин, сучасні підходи до ландшафтного дизайну, а також енологію як важливий елемент виноградарської галузі.

Ключові слова: *фахівці садово-паркового господарства, професійна підготовка, бакалавр наук у галузі садово-паркового господарства, країни ЄС.*

Постановка проблеми. Сучасні умови розвитку суспільства та посилення уваги до питань екології, урбаністики й сталого розвитку висувують нові вимоги до професійної підготовки фахівців садово-паркового господарства. Незважаючи на зростаючу роль цієї професії у формуванні комфортного та безпечного життєвого простору, спостерігається зниження зацікавленості молоді у здобутті відповідної освіти. У цьому контексті особливої актуальності набуває пошук ефективних шляхів модернізації професійної підготовки фахівців, здатних поєднувати знання з агрономії, ландшафтного дизайну, екології та менеджменту. Важливо, щоб ці фахівці володіли