ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

Кулдашева Гулбахор Давлятовна
кандидат психологических наук, доцент, и.о. профессор кафедры «Педагогика и психология», Alfraganus University, Ташкент, Узбекистан

Аннотация. В тезисе рассматриваются психологические особенности взаимосвязи физической активности и психологического благополучия студентов. На основе анализа современных научных публикаций раскрываются возможные связи физической активности с эмоциональным состоянием, стрессоустойчивостью, самооценкой и субъективным благополучием. Особое внимание уделяется психологическим механизмам данной связи, включая эмоциональную регуляцию, чувство компетентности, самодетерминацию и социальную поддержку. Обосновывается необходимость учитывать индивидуальные особенности студентов и ограничения имеющихся исследований при разработке психолого-педагогических программ в вузе.

Ключевые слова: физическая активность, студенты, психологическое благополучие, эмоциональное состояние, стресс, самооценка, мотивация, высшее образование.

Период обучения в высшем учебном заведении связан с интенсивными интеллектуальными нагрузками, изменением социального окружения, необходимостью самостоятельного планирования времени и профессионального самоопределения. Эти обстоятельства могут сопровождаться эмоциональным напряжением, тревогой перед экзаменами, нарушением режима сна и снижением субъективного благополучия. Поэтому поиск доступных способов поддержки психического здоровья студентов является значимой задачей современной психологии образования.

Одним из факторов, потенциально связанных с психологическим благополучием, выступает физическая активность. Под ней понимаются не только занятия спортом, но и ходьба, езда на велосипеде, активный отдых и другие виды движения в повседневной жизни. Всемирная организация здравоохранения отмечает, что регулярная физическая активность связана с улучшением психического здоровья и общего благополучия, а также со снижением симптомов тревоги и депрессии [1]. Вместе с тем физическую активность следует рассматривать не как универсальное средство решения психологических проблем, а как один из элементов комплексной поддержки студентов.

Психологическое благополучие представляет собой многокомпонентное явление, включающее положительное эмоциональное состояние, удовлетворённость жизнью, ощущение смысла, личностную включённость и способность справляться с повседневными трудностями. В студенческом возрасте эти характеристики могут зависеть от академической нагрузки, качества межличностных отношений, материальных обстоятельств, режима сна и доступности социальной поддержки. Поэтому анализ связи с физической активностью требует учитывать как личностные, так и средовые факторы.

Первый возможный механизм связан с эмоциональной регуляцией. Физическая активность может помогать переключать внимание с источников напряжения, снижать субъективное ощущение стресса и создавать условия для восстановления после умственной нагрузки. При этом характер переживаний зависит от вида и интенсивности упражнений, личных предпочтений и физического состояния человека. Для одного студента прогулка может быть эффективным способом эмоциональной разгрузки, тогда как другому больше подходят плавание, танцы, командные игры или индивидуальные тренировки.

Второй механизм связан с самооценкой и чувством компетентности. Постепенное освоение двигательных навыков, достижение реалистичных целей и наблюдение за

собственным прогрессом способны укреплять уверенность в своих возможностях. Важным условием является ориентация не только на спортивный результат или внешность, но и на личный прогресс, удовольствие от движения и заботу о собственном состоянии. Сравнение себя с более подготовленными сверстниками и чрезмерно высокие требования, напротив, могут снижать мотивацию и вызывать негативные переживания.

Третий механизм связан с мотивацией. С позиции теории самодетерминации устойчивое участие в деятельности поддерживается, когда человек ощущает автономию, компетентность и связь с другими людьми. Если студент выбирает приемлемый для себя вид активности, понимает её личную ценность и получает поддержку окружающих, вероятность регулярного участия может повышаться. Принуждение, стыжение за физическую подготовку и акцент исключительно на внешних результатах способны, напротив, ослаблять внутреннюю мотивацию.

Четвёртый аспект — социальное взаимодействие. Командные занятия и совместные прогулки могут расширять возможности общения, укреплять чувство принадлежности к группе и уменьшать переживание социальной изоляции. Однако положительный эффект не является автоматическим: соревновательная атмосфера, исключение менее подготовленных студентов или негативные комментарии могут усиливать тревогу. Следовательно, психологически безопасная и инклюзивная среда имеет существенное значение.

Систематический обзор R. Li и R. Huang, опубликованный в 2025 году, обобщил исследования физической активности и психического благополучия студентов вузов. Авторы отметили положительную связь активности с самооценкой и субъективным благополучием, тогда как связь с депрессивными проявлениями в ряде работ была слабой; результаты различались в зависимости от методик и характеристик выборок [2]. Это указывает на необходимость избегать упрощённых выводов и учитывать неоднородность студенческой популяции.

Систематический обзор и метаанализ, опубликованный в 2024 году в журнале Health Promotion International, включил 59 исследований вмешательств, связанных с физической активностью у студентов бакалавриата. В объединённом анализе были обнаружены снижения самооценённых симптомов тревоги, депрессии и стресса, однако авторы также указали на значительную неоднородность результатов и ограничения качества доказательств [3]. Другой обзор программ физической активности в учреждениях высшего образования подчеркнул разнообразие используемых подходов, измерительных инструментов и условий реализации [4]. Следовательно, результаты международных исследований дают основания рассматривать физическую активность как перспективное направление профилактической работы, но не позволяют утверждать, что одинаковая программа будет одинаково эффективна для всех студентов.

В отечественной российской научной традиции важное место занимает Е. П. Ильин, рассматривавший психологию физического воспитания и спорта через особенности мотивации, психической регуляции деятельности, общения и поведения участников спортивной деятельности [5]. Для настоящей темы особенно значим его подход к рассмотрению спорта не только как физической нагрузки, но и как деятельности, включающей эмоциональные, волевые и социально-психологические компоненты. В более поздней работе С. И. Филатовой, Н. Л. Ильиной и А. В. Павленко спорт рассматривается как один из факторов, связанных с повышением психологического благополучия; эта публикация непосредственно соотносится с предметом настоящего тезиса [6].

В узбекском научном контексте полезны работы, посвящённые психологическим механизмам формирования интереса студентов к физической и спортивной деятельности. Т. Т. Арзымбетов анализирует педагогико-психологические особенности развития мотивов спортивной деятельности у студентов, подчёркивая значение психологической поддержки,

целеполагания и волевых качеств [7]. Эти положения позволяют рассматривать мотивацию как один из факторов, который может объяснять устойчивость участия студентов в физической активности. Работы А. Абдуллаева и Ш. Хонкелдиева по теории и методике физического воспитания дополняют этот подход с точки зрения организации физкультурной деятельности и её адаптации к задачам образовательной среды [8]. При этом названные отечественные работы преимущественно освещают мотивационные и физкультурно-педагогические аспекты; их выводы не следует трактовать как прямое доказательство причинного влияния физической активности на психологическое благополучие.

Таким образом, сопоставление российских психологических исследований и публикаций узбекских авторов позволяет выделить общий практический ориентир: студенческая физическая активность должна строиться с учётом индивидуальной мотивации, эмоциональной безопасности, доступности занятий и возможностей социального взаимодействия. Именно эти условия важно учитывать при разработке университетских программ, направленных на поддержку психологического благополучия.

С психологической точки зрения университетские программы целесообразно строить на принципах добровольности, доступности и индивидуального выбора. Студентам следует предлагать разные форматы активности: ходьбу, танцевальные занятия, плавание, командные и индивидуальные виды спорта, короткие двигательные паузы между учебными занятиями. Важно не противопоставлять физическую активность психологической помощи, а при необходимости сочетать её с консультированием, обучением навыкам управления стрессом и развитием эмоциональной саморегуляции.

При оценке эффективности таких программ можно изучать частоту и продолжительность двигательной активности, субъективное благополучие, уровень воспринимаемого стресса, эмоциональное состояние и мотивацию. Для этого допустимо использовать валидизированные опросники, например WHO-5 для оценки благополучия и PSS-10 для оценки воспринимаемого стресса, предварительно проверив доступность корректной языковой версии. Если проводится эмпирическое исследование, необходимо описывать выборку, методики и процедуру сбора данных; без таких данных нельзя представлять предполагаемые результаты как фактически полученные.

Таким образом, физическая активность может быть связана с психологическим благополучием студентов через эмоциональную регуляцию, переживание компетентности, поддержание самооценки, мотивацию и социальное взаимодействие. Наиболее обоснованным является комплексный подход, при котором двигательная активность рассматривается как один из ресурсов поддержки психического здоровья, а не как замена профессиональной психологической или медицинской помощи. Для практики высшей школы особенно важны добровольность участия, учёт индивидуальных различий и создание поддерживающей среды. Дальнейшие исследования в студенческой среде Узбекистана могут уточнить, какие виды активности и психологические механизмы наиболее тесно связаны с благополучием студентов в конкретных социокультурных условиях.

Список использованной литературы

1. World Health Organization. Physical activity. 26 June 2024. URL: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity (дата обращения: 16.10.2026).

2. Li R., Huang R. The influence of physical activity on mental well-being in college students: a systematic review // Frontiers in Psychology. 2025. Vol. 16. Article 1573446. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1573446.

3. Effectiveness of physical activity interventions on undergraduate students' mental health: systematic review and meta-analysis // Health Promotion International. 2024. Vol. 39, No. 3. Article daae054. DOI: https://doi.org/10.1093/heapro/daae054.

4. Donnelly S., Penny K., Kynn M. The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: a systematic review // Health Promotion International. 2024. Vol. 39, No. 2. Article daae027. DOI: https://doi.org/10.1093/heapro/daae027.

5. Ильин Е. П. Психология спорта: учебник. — Москва; Санкт-Петербург: Питер, 2021. — 352 с. — ISBN 978-5-4461-9388-2.