

ФІЗИЧНІ ПРАКТИКИ ЯК МУЛЬТИФАКТОРНИЙ РЕСУРС ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА КОГНІТИВНОЇ СТІЙКОСТІ

Павло Калініченко
Ігор Кудряшов, доцент

*Державний біотехнологічний університет
Харків, Україна*

Вступ. В сучасних умовах зростання психоемоційного навантаження, інформаційної перенасиченості та соціальної нестабільності проблема збереження психічного благополуччя та когнітивної стійкості особистості набуває особливої актуальності. Підвищення рівня тривожності, стресу та депресивних станів серед різних вікових груп зумовлює необхідність пошуку ефективних і доступних засобів їх профілактики та корекції. Одним із таких засобів є фізичні практики, які розглядаються як мультифакторний ресурс впливу на психічний стан людини [3].

Мета дослідження: визначити значення фізичної активності як важливого чинника у збереженні психічного здоров'я та зниженні ризику депресивних і тривожних розладів.

Матеріал і методи дослідження. Систематичний аналіз матеріалів із наукової літератури та інтернет-ресурсів для встановлення їх цінності, достовірності та повноти поданої інформації.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична активність виступає важливим чинником збереження та зміцнення здоров'я людини, забезпечуючи позитивний вплив як на фізичний, так і на психічний стан. Регулярні рухові навантаження зміцнюють серцево-судинну систему, покращують роботу м'язів і суглобів, підвищують витривалість організму та сприяють нормалізації обміну речовин. Окрім очевидного впливу на фізичне здоров'я, фізична активність має значний позитивний ефект на психоемоційний стан людини. Вона допомагає знижувати рівень стресу, підвищує емоційну стійкість, сприяє поліпшенню настрою та загального самопочуття. Регулярні фізичні навантаження стимулюють вироблення ендорфінів та серотоніну – нейрохімічних речовин, які відповідають за відчуття радості, спокою та внутрішньої гармонії. Завдяки цьому організм природним шляхом зменшує прояви тривожності, а також формує стійкість до психоемоційних перевантажень. Важливим є і те, що фізична активність нормалізує роботу гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, яка регулює реакції на стрес та підтримує баланс нервової системи.

Наукові дослідження підтверджують, що фізична активність є ефективним фактором профілактики депресивних та тривожних розладів через комплексний вплив на нейробіологічні, психофізіологічні та соціальні механізми регуляції психічного стану [1]. На нейробіологічному рівні регулярні рухові навантаження стимулюють секрецію серотоніну, дофаміну та ендорфінів, що формує позитивний емоційний фон та знижує ризик афективних

порушень. Одночасно знижується рівень кортизолу й адреналіну, що послаблює стресові реакції організму. Фізична активність підвищує експресію нейротрофічного фактора мозку, сприяючи формуванню нових нейронних зв'язків, покращенню пам'яті та когнітивних функцій, а також підвищенню адаптивності нервової системи до стресу. Рухова активність нормалізує сон, стабілізує роботу вегетативної нервової системи та зменшує соматичні прояви тривожності, зокрема тахікардію, підвищений м'язовий тонус і відчуття нестачі повітря. З психологічної точки зору фізичні вправи позитивно впливають на рівень самооцінки, сприяють формуванню відчуття контролю над власним тілом і життям, а також забезпечують відволікання від нав'язливих думок. Соціальний аспект проявляється у зміцненні соціальних зв'язків через колективні форми занять, що додатково підвищує психоемоційну стабільність. Таким чином, фізична активність виступає багатофакторним протективним ресурсом, здатним знижувати ризик розвитку депресивних і тривожних станів та слугувати ефективним компонентом комплексної профілактики психічних розладів [2].

Крім індивідуальних психофізіологічних ефектів, фізична активність має ключове значення як профілактичний чинник депресивних і тривожних розладів через створення стабільного психоемоційного фону та розвиток адаптивних стратегій поведінки. Регулярні заняття спортом допомагають структурувати повсякденний ритм життя, формують навички планування та самоконтролю, що знижує ймовірність румінаційних і тривожних думок. Важливим є й соціальний аспект: участь у групових формах активності стимулює взаємопідтримку, зміцнює соціальні зв'язки та підвищує відчуття приналежності до спільноти, що додатково зменшує ризик емоційного вигорання та ізоляції – факторів, які часто провокують депресію. Особливо значущим є профілактичний ефект фізичної активності серед молоді та людей працездатного віку, які перебувають у високому психоемоційному навантаженні. Систематичні фізичні вправи сприяють розвитку психологічної стійкості, підвищують здатність до адаптації у стресових умовах та формують відчуття власної ефективності у житті. Отже, фізична активність слугує не лише підтримкою фізичного здоров'я, а й багаторівневим ресурсом профілактики психічних розладів, що забезпечує формування стійкого емоційного стану та покращення загальної життєвої якості.

Різні форми фізичної активності можуть мати специфічний вплив на профілактику депресивних та тривожних станів. Аеробні вправи, такі як біг, плавання або їзда на велосипеді, сприяють загальному зміцненню психічної витривалості та зниженню тривожності, тоді як вправи на гнучкість і баланс допомагають регулювати емоційний стан, знижують м'язове напруження та покращують самопочуття. Колективні види спорту формують навички соціальної підтримки, комунікації та командної взаємодії, що створює додатковий захисний ефект від соціальної ізоляції та емоційного виснаження. Комбінування різних видів активності дозволяє комплексно зміцнювати психічне здоров'я та зменшувати ймовірність розвитку депресії і тривожності в різних вікових групах.

Висновки. Фізична активність виступає важливим чинником гармонізації психоемоційного стану та підвищення адаптаційних можливостей особистості. Вона створює умови для мобілізації внутрішніх ресурсів і формування ефективних стратегій подолання психічного дисбалансу, сприяючи розвитку емоційної стійкості та когнітивної гнучкості. Комплексне поєднання різних видів рухової діяльності забезпечує багаторівневу регуляцію психічного стану та формування внутрішньої стабільності, що знижує чутливість до психологічних перевантажень. Таким чином, фізичну активність доцільно розглядати як універсальний ресурс психічної підтримки, який сприяє підвищенню особистісної ефективності, соціальної інтеграції та довготривалої психоемоційної стабільності.

Список використаної літератури.

1. Грибан В. Г., Мельников В. Л. Фізична активність як важливий фактор зміцнення здоров'я та подовження тривалості життя. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2020. № 1 (104). С. 75-81. URI: <https://er.dduvs.edu.ua/handle/123456789/4654> (дата звернення: 26.03.2026).

2. Гант О., Спіцин В. Соціально-психологічна адаптованість підлітків в умовах пандемії. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору: матеріали VII Науково-практичної конференції*. 23 квітня 2021 р. Харків : ХДАФК, 2021. С. 142-147. URI: <https://khdafk.com.ua/wp-content/uploads/2023/05/zbirnyk-2021.pdf> (дата звернення: 26.03.2026).

3. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : колективна монографія. Академія праці, соціальних відносин і туризму / За заг. ред. : Г. А. Пріба, Л. Є. Бегези. Київ : Ф-ОП Гуляєв О. В., 2025. 392 с. DOI:10.5281/zenodo.14765840 (дата звернення: 26.03.2026).