

РОЛЬ СПОРТУ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Мельниченко О. А.

студентка 1 курсу ОР магістр
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: **Кононенко О. І.**

Д-р. психол. н., професор, академік НАН Вищої освіти
України, завідувач кафедри соціальної психології, ФПСР

У пошуках способів для збереження психологічного
здоров'я в сучасному світі все більша і більша увага

приділяється фізичній активності та спорту. Подолання стресу та тривожності, підвищення настрою та покращення якості життя стають основною метою більшості людей у всьому світі. У цьому контексті виникає важлива тема про роль спорту у збереженні психологічного здоров'я людини. Ця тема не лише актуальна, але й набуває все більшого значення в умовах сучасних викликів, таких як стресові ситуації, епідемії, війни, природні катаклізми та стихійні лиха та швидкі зміни в соціальному середовищі. Дослідження ролі спорту в підтримці психічного здоров'я вказує на ефективні методи та стратегії, спрямовані на забезпечення психологічного благополуччя та відкриття нових можливостей для підвищення якості життя.

Фізична активність не лише впливає на тривалість та якість життя, на фізіологічний стан, а й на психологічне здоров'я людини, це було відомо ще у Стародавній Греції. Древні греки не лише пропагандували концепцію «*mens sana in corpore sano*» – здорового духу в здоровому тілі, як символу балансу між інтелектуальним розвитком, психічним здоров'ям і фізичною активністю, які становлять основні цінності людського існування, а також усвідомлювали користь фізичної активності для всебічного формування громадян як засобу виховання як тіла, так і розуму, а також психологічної рівноваги особистості [1].

У наш час, коли стан навколишнього середовища погіршується, а «пандемія» малорухомого способу життя в комфортних умовах з фастфудом та гаджетами, великої кількості інформації та багатьох факторів стресу, притання як фізичного так і психологічного здоров'я набувають загостреної актуальності. Цитату «Рух – це життя» варто сприймати серйозніше ніж будь-коли.

Згідно з ВООЗ, психологічне здоров'я людини визначається широким спектром аспектів, таких як самореалізація, пізнавальні функції, адекватне

протистояння стресовим ситуаціям, продуктивна працездатність, контроль над емоціями та поведінкою, а також активна участь в суспільстві [2]. Заняття спортом сприяє розвитку цих складових психічного здоров'я людини, зокрема розвитку самоконтролю, навичок співпраці в команді, ефективного стресостійкого поведіння, сприяє підтримці емоційної стійкості та підвищенню самовпевненості. Таким чином, спорт не лише сприяє фізичному здоров'ю, але й є важливим чинником для збереження та підтримки психологічного благополуччя, сприяючи гармонійному розвитку різних аспектів психічного здоров'я. Багато досліджень, проведених у останні роки, підтверджують терапевтичну користь зайняття фізичною активністю і спортом для психологічного благополуччя дітей, підлітків і дорослих [3; 4].

Засновані на численних дослідженнях висновки свідчать про те, що фізична активність має значний вплив на когнітивні функції людини. Велика кількість наукових досліджень показала, що фізичні вправи можуть призводити до нейрохімічних та нейрофізіологічних змін у мозку. Також відомо, що вони покращують процеси навчання і когнітивні здібності, що сприяє підвищенню якості життя та загального благополуччя. Інші дослідження вказують на те, що люди, які регулярно займаються фізичною активністю, мають більшу коркову масу. Наприклад, вчені виявили, що у дітей зі спортивними звичками спостерігається більший обсяг сірої та білої речовини у мозку. Дослідження також підтверджують, що фізична активність протягом шкільного дня сприяє покращенню уваги, концентрації та мисленневих процесів, що впливає на академічну успішність студентів. Це пояснюється тим, що фізичні вправи стимулюють вивільнення нейрохімічних речовин, таких як дофамін,

серотонін та норадреналін, які відповідають за мотивацію, настрій, увагу, сприйняття, пам'ять і навчання [4].

Дослідження підтверджують, що спорт і фізична активність не лише безпосередньо впливають на покращення настрою, але й є ефективним засобом боротьби з симптомами різних розладів настрою. Участь у групових заняттях спортом або фітнесом сприяє формуванню відчуття приналежності і спільноти, що відіграє важливу роль у поліпшенні емоційного стану. Це пов'язано з тим, що соціальна підтримка, доступна в рамках такої громадської діяльності, зменшує відчуття ізоляції і самотності, які часто супроводжуються депресією та тривогою. Фізична активність має суттєвий вплив на зменшення стресу. Вона сприяє збільшенню виділення нейромедiatorів, таких як норадреналін, що допомагає мозку ефективніше впоратися зі стресом. Фізична активність також модулює рівень гормонів стресу, таких як кортизол, знижуючи їх у крові і полегшуючи відчуття тривоги. Виділення ендорфінів в результаті фізичної активності сприяє зниженню стресу та покращенню настрою, а також створює відчуття благополуччя. Фізичні вправи можуть бути засобом відволікання від повсякденних стресів та сприяти стану усвідомленості, що дозволяє уникнути негативних думок і переживань [5].

Крім того, фізичні вправи впливають на якість сну, що є ще одним важливим аспектом їхньої ролі в зниженні стресу. Регулярна фізична активність покращує якість сну, що, в свою чергу, зменшує стрес. Вправи сприяють збільшенню часу, проведеного у глибокому сні, найбільш фізично відновлювальній фазі сну, тим самим покращуючи загальну якість сну. Гарний сон може знизити рівень стресу та поліпшити психологічне здоров'я.

Також заняття спортом і фізичною активністю сприяють підвищенню самооцінки та самоефективності.

Досягнення цілей у фізичній активності зміцнює відчуття виконаного обов'язку і підвищує самооцінку, що особливо важливо для людей із низькою самооцінкою. Ці фактори позитивно впливають на загальний настрій та якість життя. Дисципліна як невід'ємна частина спорту навчає людей цілеспрямованості та умінню справлятися з розчаруванням. Ці уроки мають надзвичайне значення для підвищення стійкості, оскільки допомагають розвинути сильніші навички у вирішенні життєвих проблем.

Аналізуючи взаємозв'язок емоційної регуляції та спорту, важливим аспектом є вплив фізичної активності на розвиток психологічної стійкості. Використання дисциплінованого та цілеспрямованого підходу у спорті сприяє підвищенню цієї стійкості, яка є життєвоважливим компонентом психологічного здоров'я. Заняття спортом надають користь не лише у моментальному покращенні настрою та стрес-менеджменті, а й захищають людей від майбутніх емоційних проблем. Розвиваючи навички такі, як спільна робота, наполегливість та самоефективність, спорт надає людям інструменти, необхідні для ефективного подолання життєвих труднощів, тим самим роблячи значний внесок у їхнє довгострокове емоційне та психологічне благополуччя [4; 5].

Отже, багатогранний вплив фізичної активності та спорту на психологічне здоров'я є незаперечним. Визволяючи нейротрансмітери та ендорфіни, вправи ефективно покращують настрій і знижують стрес, одночасно сприяючи психологічній стійкості та благополуччю. Синтез фізіологічних, психологічних та соціальних переваг демонструє важливу роль регулярної фізичної активності в підтримці та поліпшенні психічного здоров'я. Цей комплексний підхід не лише вирішує непрямі проблеми настрою та стресу, але також надає людям надійні інструменти для емоційної стійкості, підкреслюючи глибоке

та невичерпне значення включення спорту та фізичної активності в повсякденне життя.

Література:

1. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL:<https://www.who.int/ukraine/uk/publications/9789241516822>
2. Golden M. Sport and Society in Ancient Greece. *The American Historical Review*, 105(4), 1362. Oxford University Press. 2000. DOI: <https://doi.org/10.2307/2651521>.
3. Smith P. J., Potter G. G., McLaren M. E., Blumenthal J. A. Impact of Aerobic Exercise on Neurobehavioral Outcomes. *Mental Health and Physical Activity*. 2013. Volume 6, Issue 3. P.139–153.
4. 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. (2024). Sporting Mind: The Interplay of Physical Activity and Psychological Health. *Sports*. 2024. № 12(1). P. 37. DOI: <https://doi.org/10.3390/sports12010037>
5. Kiecolt-Glaser J. K., Renna M. E., ShROUT M. R., & Madison A. A. Stress Reactivity: What Pushes Us Higher, Faster, and Longer—and Why It Matters. *Current Directions in Psychological Science*. 2020. № 29 (5). P. 492–498. DOI:<https://doi.org/10.1177/0963721420949521>