

Ташилатов В. А.

Національний університет «Одеська юридична академія»

Аджемян Є. А.

Національний університет «Одеська юридична академія»

Стратієнко І. С.

Національний університет «Одеська юридична академія»

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ ТА ТВАРИН

У сучасних умовах зростаючих соціально-економічних викликів, прискореного темпу життя та підвищеної емоційної напруги, проблема збереження та зміцнення ментального здоров'я стає пріоритетною як для індивіда, так і для суспільства в цілому. Особливої актуальності це питання набуває в контексті пошуку ефективних, доступних та безпечних методів профілактики і підтримки психоемоційного благополуччя. Одним із таких методів є фізична активність, яка розглядається не лише як інструмент підтримки фізичного стану, але й як потужний засіб психогігієни. У науковій роботі розглянуто міждисциплінарні аспекти впливу фізичної активності на ментальне здоров'я як людей, так і тварин. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння механізмів дії рухової активності на психоемоційний стан, зокрема через нейрофізіологічні, біохімічні та психосоціальні процеси.

У фокусі дослідження – взаємозв'язок між регулярною фізичною активністю та такими психологічними параметрами, як рівень тривожності, депресивні прояви, емоційна стабільність, самооцінка та якість життя. Наведено результати емпіричних досліджень, які підтверджують позитивний вплив рухової активності на функціонування центральної нервової системи, стимуляцію вивільнення нейромедiatorів (ендорфінів, серотоніну, дофаміну), нормалізацію циркадних ритмів та покращення когнітивних функцій. Особливу увагу приділено аналізу психоемоційного стану тварин у залежності від рівня фізичної активності та умов утримання, зокрема серед домашніх улюбленців та службових тварин.

Підкреслюється, що тварини, як і люди, схильні до психічних порушень за умови дефіциту руху, соціальної ізоляції або надмірних стресорів.

У роботі узагальнено наукові підходи до інтеграції фізичної активності в програми психо-профілактики та реабілітації, запропоновано практичні рекомендації щодо організації рухового режиму для різних груп населення та видів тварин. Робота має прикладне значення для фахівців у галузі психології, медицини, зоотерапії, ветеринарії, а також для волонтерських та реабілітаційних центрів, які працюють з людьми та тваринами у стані стресу або пост-травматичних розладів.

Ключові слова: фізична активність, ментальне здоров'я, психоемоційний стан, стрес, поведінка тварин, людино-тваринна взаємодія.

Постановка проблеми. Фізична активність є невід'ємним компонентом життя більшості живих організмів, зокрема людини та тварин, і має істотний вплив на функціонування їхньої нервової системи та психічного стану. Упродовж останніх десятиліть наукові дослідження дедалі частіше підтверджують, що фізична активність не лише підтримує соматичне здоров'я, а й безпосередньо пов'язана з психічним благополуччям. У контексті сучасних викликів, таких як урбанізація, малорухомий спосіб життя, психоемоційне

навантаження, стрес, тривожні розлади та депресії, значення фізичної активності зростає як одного з ефективних засобів профілактики та підтримки ментального здоров'я. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня тривоги, депресії, підвищує самооцінку, покращує якість сну, когнітивну функцію та сприяє загальному відчуттю щастя. Фізичні вправи викликають вивільнення ендорфінів, дофаміну, серотоніну та інших нейромедiatorів, які позитивно впливають на настрій та поведінку. Крім того, встановлено, що рух стиму-

лює нейропластичність, що є важливою умовою для адаптації до нових умов та відновлення після психічних травм [3, с. 2]. Важливу роль відіграє також соціальний аспект фізичної активності: участь у групових заняттях спортом або прогулянках сприяє формуванню соціальних зв'язків, зниженню відчуття ізольованості, самотності, що особливо актуально для людей похилого віку, підлітків та осіб з ментальними розладами. На прикладі людей з депресією, які починають займатися спортом, можна простежити позитивну динаміку в зменшенні симптомів захворювання навіть без застосування медикаментів [3, с. 2–3].

Терапевтичний потенціал фізичних навантажень знаходить своє відображення в клінічній практиці, де фізична активність використовується як частина комплексної психотерапевтичної допомоги [6, с. 2]. Водночас фізична активність позитивно впливає і на когнітивні функції, зокрема на концентрацію уваги, швидкість мислення, пам'ять, що особливо важливо в умовах інтенсивного навчання або професійної діяльності, яка вимагає високої продуктивності. У дітей і підлітків, які регулярно займаються спортом, фіксується вищий рівень успішності, кращі соціальні навички та нижчий рівень поведінкових проблем. Значний інтерес викликає вплив руху на розвиток нервової системи в дитячому віці: активні ігри, заняття спортом сприяють гармонійному дозріванню мозкових структур, формуванню моторних і сенсорних навичок, а також емоційної регуляції [2, с. 836–837]. Для людей з неврологічними порушеннями, такими як хвороба Паркінсона, розсіяний склероз чи постінсультні стани, фізичні вправи є важливим фактором реабілітації, що допомагає зберегти рухливість, підвищити якість життя та знизити рівень тривоги. Слід також відзначити особливу користь фізичної активності в роботі з людьми, які пережили психотравмуючі події, зокрема воєнні дії, насильство, втрату. У таких випадках рухова терапія дозволяє відновити зв'язок із тілом, повернути відчуття безпеки, зменшити соматизовані прояви травми [4, с. 4]. У практиці роботи з внутрішньо переміщеними особами та ветеранами бойових дій саме фізична активність часто стає першим кроком до психічного одужання, коли вербальні методи терапії ще не сприймаються. Рухова активність у цьому контексті не обмежується спортом, а охоплює такі форми, як танець, йога, піші прогулянки, садівництво, які мають глибокий психотерапевтичний потенціал і доступні широкому колу осіб.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Інтеграція фізичної активності в психотерапію дозволяє використовувати тіло як інструмент дослідження емоцій, підвищення усвідомленості, зниження рівня дисоціації, формування нових ресурсних моделей поведінки [6, с. 3]. Усе більше досліджень підтверджують, що фізична активність є не лише фактором підтримки здоров'я, а й серйозним інструментом профілактики та терапії психічних розладів. Наприклад, регулярне виконання аеробних вправ асоціюється зі зниженням ризику виникнення депресії на 25–30%, а у пацієнтів, які вже страждають від депресивного стану, спостерігається зменшення симптоматики, підвищення мотивації до життя та зростання рівня енергії. Окрім депресії, позитивні зміни відзначаються також у людей з генералізованими тривожними розладами, obsesивно-компульсивним розладом, посттравматичним стресовим розладом. Фізичні вправи сприяють активації системи гіпоталамус–гіпофіз–надниркові залози, що дозволяє регулювати рівень кортизолу – гормону стресу, водночас активізується парасимпатична нервова система, що сприяє розслабленню [3, с. 5]. На рівні мозку спостерігається зростання щільності синапсів, нейрогенез у гіпокампі – зоні, яка відіграє ключову роль у формуванні пам'яті та емоційної регуляції. Дані нейровізуалізації підтверджують, що у фізично активних людей активність у префронтальній корі, яка відповідає за контроль імпульсів, планування та критичне мислення, є вищою. Такий ефект особливо важливий для осіб з розладами контролю імпульсів, агресією, порушеннями поведінки. У контексті профілактики старіння мозку фізична активність набуває ще більшого значення [8, с. 695]. Регулярне фізичне навантаження зменшує ризик розвитку деменції, покращує просторову орієнтацію, увагу, швидкість реакції, зберігає незалежність та автономію в повсякденному житті людей літнього віку [5, с. 155]. У той час, як фармакологічні методи часто мають побічні ефекти або обмеження в застосуванні, фізичні навантаження є більш безпечними, природними й універсальними. Крім того, доступність різних форм активності – від ходьби до плавання – дозволяє адаптувати втручання до індивідуальних можливостей та потреб [1]. У сучасній системі охорони здоров'я дедалі більше уваги приділяється інтеграції фізичних активностей у щоденну практику сімейних лікарів, психотерапевтів, педагогів. Освітні програми, що включають рухові вправи в навчальний процес, демонструють позитивний вплив не

лише на академічну успішність, а й на зниження рівня шкільної тривожності, конфліктності, агресії серед учнів. У цьому контексті надзвичайно важливим є приклад дорослих, які демонструють фізичну активність як норму поведінки, джерело задоволення, а не як вимушений обов'язок. Таке моделювання сприяє формуванню здорових звичок ще з дитинства, що має довготривалий ефект на все життя. У межах соціальної політики держави фізична активність повинна розглядатися як інструмент не лише охорони здоров'я, а й формування згуртованих спільнот, зміцнення соціального капіталу [2, с. 838]. Доступність інфраструктури для занять спортом, облаштування парків, спортивних майданчиків, розвиток програм для вразливих груп населення – усе це сприяє підвищенню рівня фізичної активності населення, а відповідно – покращенню психічного здоров'я в суспільстві. Позитивні зміни спостерігаються також серед людей з інвалідністю: адаптивні форми спорту, участь у групових активностях дозволяють підвищити самооцінку, соціальну залученість, покращити емоційний стан, зменшити рівень стигматизації. Унікальною сферою, де фізична активність відіграє ще й терапевтичну роль, є робота з тваринами. Участь у програмах з догляду за тваринами або заняття кінною терапією, каністерапією та іншими видами зоотерапії поєднують фізичні навантаження з емоційним контактом, що має потужний оздоровчий ефект. Це особливо актуально для дітей з аутизмом, людей із синдромом Дауна, ветеранів бойових дій з посттравматичними розладами. Встановлення безпечного контакту з твариною, потреба у регулярному догляді та спільному русі сприяє розвитку відповідальності, підвищенню рівня довіри до світу, формуванню емоційного зв'язку, який важко досягнути іншими методами. При цьому покращується не лише психоемоційний стан людини, а й фізичне здоров'я самої тварини: спільні прогулянки, ігри, тренування позитивно впливають на поведінку, тривалість життя, адаптивні можливості тварин. Таким чином, у відносинах між людьми й тваринами відбувається взаємне збагачення, побудоване на біологічній, емоційній та соціальній основі. Варто також зазначити, що в умовах соціальної ізоляції, втрати чи депресії, взаємодія з домашніми тваринами часто є єдиним джерелом підтримки, безумовного прийняття та стабільності [7, с. 695]. Регулярні фізичні контакти у вигляді прогулянок, догляду, гри знижують рівень тривожності, сприяють стабілізації сну, покращують режим дня, що є важливою осно-

вою психічного благополуччя. У сільських громадах, де рівень формалізованої медичної допомоги обмежений, фізична активність у вигляді праці з тваринами, участі в сезонних роботах, щоденне перебування на відкритому повітрі виявляється одним із ключових факторів збереження психічної стійкості, зниження рівня депресивних станів. У цьому контексті варто розглядати фізичну активність не лише як вправу чи спорт, а як стиль життя, інтегрований у повсякденну рутину [5, с. 158]. Такий підхід дозволяє подолати бар'єр між «нормальним» та «терапевтичним», зосереджуючи увагу на природному русі як засобі саморегуляції та відновлення. Не менш важливою є роль фізичної активності в умовах надзвичайних ситуацій – війни, стихійних лих, епідемій. У цих контекстах вона виступає не тільки способом зниження психологічної напруги, а й як чинник організації спільноти, збереження структури життя, ритуалу, що забезпечує відчуття контролю та безпеки [8, с. 695]. Колективні фізичні дії – чи то евакуація, участь у волонтерській діяльності, чи просто спільна прогулянка – дозволяють зменшити відчуття ізоляції, паніки, безпорадності. Особливо це актуально в роботі з дітьми, які у кризових ситуаціях потребують стабільності, ритму та тілесного досвіду, що сприяє інтеграції емоцій та зниженню тривожності. Таким чином, фізична активність є не лише біологічною потребою, а й фундаментальним механізмом відновлення в умовах стресу.

Постановка завдання. Фізична активність не лише полегшує переживання стресових ситуацій, а й має суттєвий вплив на профілактику психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади, порушення сну, стресові реакції та навіть серйозні психосоматичні захворювання. Вчені відзначають, що регулярна фізична активність стимулює вироблення нейротрансмітерів, таких як серотонін, дофамін та норадреналін, які є ключовими для регуляції настрою, емоційного стану та когнітивних функцій [9, с. 5]. Крім того, фізичні вправи допомагають знижувати рівень стресових гормонів, таких як кортизол, що безпосередньо пов'язано з підвищенням стійкості до стресу і зменшенням його негативного впливу на психіку. Навіть помірне фізичне навантаження, таке як швидка прогулянка чи легкі аеробні вправи, може мати потужний позитивний ефект на психоемоційний стан. Важливим є і соціальний аспект фізичної активності [4, с. 6].

Спільні заняття спортом, такі як групові тренування, командні ігри або участь у спортивних

заходах, сприяють розвитку соціальних зв'язків, створенню підтримуючих спільнот і груп. Участь у групових активностях допомагає знижувати рівень ізоляції та покращує якість соціальних контактів, що є важливим фактором для збереження психічного здоров'я. Проте важливо зауважити, що хоча фізична активність має багато переваг для психічного здоров'я, її надмірність може мати й негативний ефект. Перенавантаження або примус до фізичних вправ у відсутності належної відновлювальної діяльності може призвести до вигорання, фізичних травм та емоційного виснаження, що, в свою чергу, може мати серйозні наслідки для психічного благополуччя [9, с. 8]. Також слід враховувати індивідуальні особливості, оскільки не кожен тип фізичної активності є підходящим для кожної людини, залежно від її фізичних можливостей, віку, наявності захворювань чи обмежень. Тому перед початком занять важливо провести консультацію з лікарем або фахівцем, щоб вибрати найбільш підходящий режим тренувань і уникнути надмірного навантаження.

Виклад основного матеріалу. Вивчення впливу фізичної активності на психічне здоров'я продовжує залишатися актуальною темою в наукових колах, і в майбутньому, ймовірно, буде зростати інтерес до застосування фізичних вправ як додаткових методів терапії для лікування різних психічних розладів. Інтеграція фізичних вправ у щоденне життя є важливою частиною створення здорового та збалансованого способу життя, що сприяє не тільки фізичному, але й психічному відновленню. З часом, з розвитком нових технологій та методів тренування, з'являється більше можливостей для персоналізованих програм, які можуть бути адаптовані під індивідуальні потреби кожної людини [8, с. 694]. Таким чином, фізична активність повинна бути важливою частиною комплексного підходу до підтримки психічного здоров'я, сприяючи не лише покращенню фізичного стану, але й розвитку внутрішньої стійкості та емоційного балансу. Фізична активність має особливе значення і для психічного здоров'я тварин, зокрема домашніх улюбленців. У багатьох випадках саме фізична активність стає основним методом боротьби з різними психологічними проблемами у тварин, зокрема депресією, тривожними станами або стресом, спричиненим змінами в оточуючому середовищі чи режимі. Кожен, хто має домашню тварину, знає, як важливо щодня забезпечувати їй рухову активність, адже недостаток фізичних вправ може призвести до розвитку різноманітних поведінкових проблем [10, с. 1106].

Тварини, які не отримують достатньо фізичної активності, часто стають надмірно агресивними, тривожними чи пасивними. Для собак, наприклад, регулярні прогулянки та ігри на свіжому повітрі є основними методами підтримки не тільки фізичного здоров'я, але й психологічного благополуччя. Прогулянки дозволяють їм не лише споживати енергію, а й стимулюють розвиток соціальних навичок, таких як взаємодія з іншими тваринами та людьми, що значно знижує рівень стресу та агресії. Для котів, хоча й інший тип активності, також важливою є можливість грати та досліджувати навколишній простір [10, с. 1107]. Ігри з котями, а також доступ до іграшок та іншого обладнання для активного проведення часу допомагають знижувати рівень тривожності та депресії, які можуть виникати через обмеження у фізичній активності. Однак для деяких тварин, таких як породи собак з певними фізіологічними обмеженнями або старші тварини, фізична активність повинна бути ретельно адаптована до їхнього стану. У таких випадках важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості тварин, щоб не спричинити їм зайвого стресу чи травм [7, с. 323]. Дослідження показують, що взаємодія з тваринами під час фізичних вправ має позитивний вплив не тільки на фізичний стан тварини, але й на психічне здоров'я їх власників. Спільні заняття спортом, прогулянки або навіть активні ігри з тваринами допомагають людям знизити рівень стресу, тривожності та депресії. Тварини можуть мати лікувальний ефект завдяки своїй здатності знижувати рівень стресових гормонів у людському організмі через емоційний контакт та взаємодію. Взаємодія з тваринами сприяє покращенню настрою та стимулює соціалізацію людей, особливо тих, хто страждає від соціальної ізоляції або труднощів у міжособистісних стосунках. Крім того, фізична активність тварин, особливо в контексті лікувальної терапії, може сприяти позитивним змінам у поведінці, покращувати емоційний стан і навіть допомагати у лікуванні різноманітних психічних розладів у людей, зокрема депресії або посттравматичного стресового розладу. Враховуючи ці аспекти, можна зробити висновок, що фізична активність є важливою складовою частиною як для психічного здоров'я людей, так і для здоров'я тварин, зокрема їхнього психоемоційного стану. Для створення оптимальних умов для розвитку тварин, а також для підтримки психічного здоров'я людей, необхідно враховувати потреби та можливості обох сторін, щоб забезпечити ефективність фізичної активності в кон-

тексті загального благополуччя. Враховуючи все вищезазначене, фізична активність є важливим інструментом для підтримки психічного здоров'я, як людей, так і тварин. Однак важливо розуміти, що кожен випадок є індивідуальним і вимагає відповідного підходу. Всі фізичні навантаження повинні бути обрані з урахуванням здоров'я, віку та фізичних можливостей як людини, так і тварини [10, с. 1108]. Наприклад, людям з хронічними захворюваннями або фізичними обмеженнями можуть бути рекомендовані легші види активності, такі як йога або плавання, що дозволяє зберегти фізичну активність без зайвого навантаження на організм. Для старших людей, що мають проблеми з опорно-руховим апаратом, фізична активність повинна включати в себе помірні вправи на гнучкість та баланс, що дозволяє покращити рухливість і знизити ризик падінь. Врахування індивідуальних потреб стає також важливим при плануванні фізичних навантажень для тварин. Наприклад, для старших собак або тих, що мають захворювання суглобів, фізичні вправи повинні бути більш м'якими, щоб не погіршити стан їх здоров'я [4, с. 6]. Також слід враховувати породу тварини, її характер та особливості розвитку. Наприклад, активні породи собак потребують більш інтенсивних фізичних навантажень, тоді як менш активні породи можуть бути задоволені легкими прогулянками або іграми вдома. Коли йдеться про фізичну активність, важливо також звертати увагу на мотивацію та підхід до виконання вправ. Дослідження показують, що мотивація є важливим фактором у підтримці фізичної активності, як для людей, так і для тварин. Люди, які мають чіткі цілі та розуміють, чому вони займаються фізичними вправами, значно частіше зберігають регулярність у заняттях. Те ж саме можна сказати і про тварин. Для них важливо, щоб фізична активність була не тільки корисною, але й цікавою, адже якщо тварина не має інтересу до активностей, то вона може відмовитися від них, що знижує ефективність фізичних вправ [10, с. 1109]. Ось чому важливо використовувати різноманітні ігри, тренування та активні завдання, щоб забезпечити підтримку фізичної активності у тварин. Водночас, важливо розуміти, що фізична активність повинна бути збалансована з іншими аспектами здоров'я, такими як харчування, відпочинок та психологічне благополуччя. Потрібно забезпечити правильне харчування, що сприятиме не тільки фізичному, але й психічному здоров'ю, адже харчування, як і фізична активність, має прямий вплив на нервову систему. Правильне харчу-

вання збагачує організм необхідними вітамінами та мінералами, що позитивно позначається на настрої і загальному самопочутті. Збалансоване харчування також є важливим для підтримки здоров'я тварин, адже правильний раціон допомагає їм підтримувати активність і здоров'я на високому рівні.

Взаємодія фізичної активності, харчування і психологічного стану людини чи тварини створює комплексний підхід до збереження здоров'я. Наприклад, у людей, які займаються спортом, позитивно змінюється гормональний фон, що сприяє зменшенню рівня стресу і тривоги. Тварини також можуть мати позитивні зміни у стані через регулярні фізичні вправи, що знижує рівень агресії та тривожності [4, с. 11]. Тому забезпечення оптимальної фізичної активності є важливим кроком до покращення психічного здоров'я, і цей аспект не можна ігнорувати при роботі з людьми та тваринами. Крім того, варто пам'ятати, що підтримка активного способу життя не обмежується лише фізичними вправами. Важливо враховувати соціальний аспект активності. Взаємодія з іншими людьми та тваринами в процесі фізичних вправ сприяє зниженню соціальної ізоляції, покращує комунікаційні навички і дає можливість отримати підтримку та мотивацію для подальших досягнень. Враховуючи важливість соціальної взаємодії, можна зазначити, що фізична активність служить важливим інструментом для покращення як індивідуального психічного здоров'я, так і для розвитку соціальних зв'язків [9, с. 8]. Для людей фізична активність може стати не лише способом поліпшення фізичного стану, але й можливістю інтеграції в соціум. Групові заняття спортом, командні види діяльності або йога в групах можуть створити атмосферу підтримки і взаємодії, що значно знижує рівень стресу та сприяє розвитку почуття спільності і належності до групи [4, с. 11]. Такі види активності позитивно впливають на соціальні навички та міжособистісні відносини, допомагаючи людям адаптуватися до різних соціальних умов і ситуацій. Для тварин фізичні вправи, що передбачають соціальну взаємодію з іншими тваринами чи людьми, також мають великі переваги. Вони сприяють розвитку комунікаційних навичок і знижують агресивну поведінку. У випадку собак, спільні прогулянки або тренування з іншими собаками дозволяють розвивати соціальні зв'язки між тваринами і зменшують рівень стресу та тривожності. Згідно з дослідженнями, у собак, які мають достатньо фізичної активності і спільно взаємодіють з іншими тва-

ринами, спостерігається зниження рівня агресії та підвищення рівня загальної доброзичливості. Таким чином, фізична активність служить не лише інструментом для підтримки здоров'я, але й важливим аспектом для соціалізації як людей, так і тварин. Психологічний ефект від активного способу життя є значним, оскільки він впливає не тільки на фізичну витривалість, але й на психоемоційний стан. Люди, які регулярно займаються спортом, зазвичай відчують більший контроль над своїм життям і можуть краще справлятися зі стресовими ситуаціями [9, с. 10]. Тварини, які мають можливість вільно рухатися, грати та взаємодіяти з оточенням, мають менший рівень тривожності і більш гармонійно розвиваються.

Цей комплексний підхід дозволяє зрозуміти важливість фізичної активності в контексті психічного здоров'я, як людей, так і тварин, і підкреслює необхідність наукового підходу до формування програм фізичної активності, які мають на меті не тільки поліпшення фізичних показників, а й забезпечення гармонії в психічному та емоційному стані. Врахування індивідуальних особливостей кожного організму та підбір оптимальних навантажень є важливими складовими для досягнення максимального ефекту в процесі оздоровлення. Як показують дослідження, фізична активність, що включає в себе різноманітні види вправ, є потужним засобом не тільки для підтримки фізичної форми, але й для покращення психоемоційного стану. Вона сприяє стабілізації нервової системи, покращенню сну та підвищенню рівня енергії, що безпосередньо впливає на загальну якість життя. Тому формування здорових звичок на основі фізичної активності є необхідним компонентом стратегії для забезпечення психічного благополуччя на довгостроковій основі. Фізична активність має здатність змінювати хімічні процеси в мозку, зокрема впливаючи на рівень нейротрансмітерів, таких як серотонін, дофамін і норадреналін. Всі ці хімічні речовини є критично важливими для регулювання настрою, емоцій і загального психоемоційного стану. При фізичному навантаженні відбувається викид цих нейротрансмітерів, що призводить до підвищення настрою і зниження рівня тривоги та депресії. Такий ефект може бути особливо корисним для людей, які страждають на депресивні розлади або інші психічні захворювання. Оскільки фізична активність має доказану здатність покращувати психічний стан, вона є важливою складовою не тільки профілактики, але й терапії різних психічних розладів. Зокрема, регулярні фізичні

вправи можуть допомогти у боротьбі з депресією, тривожними розладами, стресом та іншими психологічними проблемами [4, с. 12]. Для тварин, зокрема собак, регулярні фізичні вправи сприяють виробленню ендорфінів, які також знижують рівень стресу і покращують емоційний стан. Тварини, які отримують достатньо фізичних навантажень, більш спокійні, мають менше страхів і тривожних реакцій, а також кращу здатність адаптуватися до нових умов чи ситуацій. Крім того, дослідження показують, що фізична активність стимулює мозкову активність, покращує пам'ять, концентрацію та когнітивні функції. Для людей це означає не лише поліпшення загального самопочуття, але й покращення працездатності та здатності до навчання. Психологічний ефект від фізичної активності виходить за межі простого покращення настрою: вона має здатність допомагати людям відновлювати психологічну рівновагу після стресових ситуацій або травм [9, с. 13]. У випадку тварин, активність покращує не тільки фізичну форму, а й допомагає тваринам адаптуватися до стресових ситуацій, змінюючи їх поведінку на більш позитивну і стійку до змін у навколишньому середовищі. Один із найважливіших аспектів фізичної активності для людей і тварин – це її здатність допомагати в розвитку стійкості до стресу. Вона створює потужний психофізіологічний механізм, що дозволяє краще справлятися з важкими життєвими ситуаціями [10, с. 1110].

Спільно з іншими стратегіями психологічної підтримки, такими як когнітивно- поведінкова терапія або медитація, фізична активність може значно підвищити ефективність психологічної реабілітації. Люди, які регулярно займаються спортом, мають більший рівень психологічної стійкості та здатні швидше відновлюватися після стресових ситуацій. Для тварин фізична активність також є важливим компонентом їх психологічного здоров'я, оскільки вона дозволяє знижувати рівень стресу та тривожності, покращує їх емоційний стан і створює можливості для більш здорової взаємодії з оточенням. Таким чином, фізична активність є важливим фактором у підтримці та покращенні психічного здоров'я як людей, так і тварин. Вона не лише покращує фізичний стан, але й позитивно впливає на психологічний і емоційний стан, знижуючи рівень стресу, тривожності і депресії. Враховуючи її величезний вплив на психічне здоров'я, важливо включати фізичну активність у програми лікування і реабілітації як для людей, так і для тварин. В майбутньому дослідження в цій сфері можуть

сприяти подальшому вдосконаленню методик, спрямованих на покращення психічного здоров'я через фізичну активність, що дозволить зробити ці методи більш ефективними і доступними для широкої аудиторії. Відзначається, що фізична активність може бути не тільки профілактичною, але й лікувальною для людей, які страждають на різні психічні розлади [7, с. 325]. Наприклад, при депресії фізичні вправи мають здатність знижувати симптоми захворювання, підвищуючи рівень ендорфінів і поліпшуючи функціонування серотонінової системи. Це дозволяє зменшити рівень тривоги, полегшити депресивні стани та покращити загальний емоційний фон. Важливо зазначити, що фізична активність не повинна бути обмежена лише вправами, пов'язаними з кардіонавантаженнями, такими як біг або ходьба, але й включати вправи на гнучкість, розтягування та йогу, які також позитивно впливають на психічне здоров'я. Вони допомагають зняти м'язову напругу, яка часто є наслідком стресу, та покращити загальну [7, с. 325] фізичну форму, що, у свою чергу, веде до підвищення психічної стійкості. Тварини, так само як і люди, можуть відчувати стрес або депресію через різні обставини. Фізична активність допомагає їм боротися з цими емоціями, даючи змогу вивести накопичену енергію, що може бути причиною агресії або тривожної поведінки. Тренування, прогулянки на свіжому повітрі, ігри – всі ці форми фізичної активності сприяють зниженню рівня стресу у тварин, підвищують їх життєвий тонус і покращують якість життя. Особливо важливою є фізична активність для тварин, які пережили травмуючі ситуації, такі як втрата господаря чи зміну місця проживання. В таких випадках активність допомагає тваринам адаптуватися до нових умов та зменшує прояви агресії або страху, сприяючи швидшому соціалізуванню. Система фізичної активності для людей і тварин має значний вплив на біологічні механізми, що регулюють психічне здоров'я [10, с. 1110].

Наприклад, дослідження показують, що фізичні вправи можуть покращувати кровообіг у головному мозку, що, в свою чергу, стимулює вироблення нових нейронів та підтримує когнітивні функції. Це означає, що фізична активність не лише зменшує прояви психічних розладів, але й може стати основою для профілактики таких захворювань, як деменція чи хвороба Альцгеймера [9, с. 14]. Для тварин подібний ефект також важливий, оскільки поліпшення когнітивних функцій дозволяє тваринам краще орієнтуватися у своєму середовищі, покращує їх здатність до навчання

та адаптації [8, с. 696]. Розуміння механізмів, через які фізична активність впливає на психічне здоров'я, допомагає розробляти більш ефективні стратегії лікування та реабілітації для людей і тварин. Важливим є також те, що фізична активність є доступною і низькобюджетною методикою, яку можна використовувати в будь-яких умовах. Вона не потребує дорогого обладнання або спеціалізованих умов, що робить її доступною для широкої аудиторії. Тому інтеграція фізичної активності в програми психологічної підтримки та реабілітації є надзвичайно важливою для покращення психічного здоров'я людей і тварин на всіх етапах життя [8, с. 693]. Фізична активність є ефективним і доступним інструментом для поліпшення психічного здоров'я на всіх етапах життя людини, починаючи від дитячого віку і до похилого. Враховуючи високу поширеність психічних розладів у сучасному світі, інтеграція фізичних вправ у щоденну рутину може стати важливим кроком до профілактики та лікування таких розладів, як депресія, тривога, стрес і інші [2, с. 838]. Вона не тільки покращує фізичний стан, але й дає значний позитивний ефект для психічного здоров'я, допомагаючи людині справлятися з негативними емоціями, підвищувати рівень енергії та покращувати якість життя. Це важливо і для молодих людей, оскільки фізична активність допомагає підтримувати емоційну стабільність, а також покращує здатність до концентрації та когнітивні функції. Важливою є також соціальна складова фізичних вправ, оскільки заняття спортом чи активні ігри можуть допомогти людям побудувати соціальні зв'язки, зменшити почуття ізоляції та самотності, що є важливими чинниками для психічного здоров'я. Важливою частиною цієї взаємодії є ефект від фізичних вправ на гормональний фон організму. Фізична активність стимулює вироблення таких гормонів, як ендорфіни, які мають ефект «щастя», підвищують настрій і знижують рівень стресу. Крім того, фізичні вправи допомагають регулювати рівень кортизолу – гормону стресу, що може мати негативний вплив на організм, якщо його рівень підвищений. Також фізична активність покращує якість сну, що є важливим фактором для підтримки емоційної рівноваги [4, с. 18]. Для тварин фізична активність може мати ще більший вплив, адже вони значною мірою залежать від активності для підтримання емоційної і фізичної рівноваги. Регулярні прогулянки, ігри та тренування допомагають зберегти їх фізичну форму, а також знижують рівень стресу, тривожності та агресії. Зокрема, для

собак, які можуть переживати стрес через відсутність достатньої фізичної активності, прогулянки або ігри на свіжому повітрі стають важливим елементом у підтримці їх психічного здоров'я. Систематичні заняття фізичною активністю для тварин, такі як тренування, ігри, прогулянки, можуть позитивно вплинути на їх поведінку та емоційний стан, знижуючи рівень тривожності та покращуючи їх взаємодію з людьми та іншими тваринами. Це важливо не тільки для забезпечення фізичного здоров'я тварин, а й для їх соціалізації та емоційного розвитку. Фізична активність є ключовим фактором, який допомагає зміцнити психічне здоров'я і людей, і тварин. Тому підтримка регулярної фізичної активності на всіх етапах життя має бути важливою складовою здорового способу життя і лікувальних програм. Важливо пам'ятати, що фізична активність повинна бути індивідуально підібрана, враховуючи потреби та можливості кожної людини або тварини. Це дозволяє досягти максимальних результатів у покращенні психічного та фізичного здоров'я. Отже, фізична активність відіграє критичну роль у підтримці та покращенні психічного здоров'я як людей, так і тварин. Її вплив на психіку людини не лише зменшує стресові реакції, тривожність, депресію, але й сприяє загальному поліпшенню настрою, підвищенню енергійності та життєвого тону. Заняття спортом допомагають не тільки в фізичному розвитку, але й у соціальній адаптації, емоційному самовираженні та формуванні здорових звичок [3, с. 14]. Вони покращують когнітивні функції, підвищують здатність до концентрації та знижують ризики розвитку психічних захворювань. Враховуючи численні дослідження, які підтверджують позитивний вплив фізичних вправ на психіку, важливо включати їх як в індивідуальні програми терапії, так і в профілактичні заходи для підтримки ментального здоров'я. Для тварин фізична активність не менш важлива, адже вона допомагає підтримувати не лише їх фізичну форму, але й емоційний баланс. Регулярні прогулянки, ігри і тренування мають важливе значення для зниження рівня стресу, тривожності та агресії у тварин, покращують їх соціалізацію та взаємодію з іншими тваринами і людьми. Всі ці аспекти сприяють формуванню гармонійних і здорових взаємин між тваринами та їхніми власниками, а також знижують ймовірність розвитку проблем з поведінкою. Важливо зазначити, що ефективність фізичних вправ для психічного здоров'я залежить від регулярності, інтенсивності та індивідуальних уподобань людини або тварини. Тому необхідно проводити регулярні консульта-

ції з фахівцями, щоб розробити оптимальну програму фізичних занять, яка відповідала б потребам конкретної особи або тварини [10]. Інтеграція фізичної активності в повсякденне життя може стати потужним інструментом для зміцнення психічного здоров'я, забезпечення емоційної стабільності та покращення загального якості життя [5, с. 162]. Таким чином, фізична активність є важливим і необхідним компонентом у підтримці психічного здоров'я як людей, так і тварин. Враховуючи її численні переваги, її варто активно впроваджувати в життя на всіх етапах розвитку, як профілактичний, так і лікувальний інструмент. Залучення до фізичних вправ допомагає не лише покращити фізичний стан, але й сприяє гармонії між тілом і психікою, знижуючи ризики розвитку різних психічних розладів і забезпечуючи емоційну рівновагу. Цей цілісний підхід до фізичної активності, як для людей, так і для тварин, дозволяє досягти тривалого і сталого поліпшення психічного здоров'я, сприяючи загальному добробуту та якісному життю в умовах сучасного світу.

Висновки. Фізична активність є одним із ключових факторів, що визначають стан психічного здоров'я, як у людей, так і у тварин. Вона має здатність значно покращувати емоційне благополуччя, знижувати рівень стресу, тривожності та депресії, а також стимулювати загальний розвиток психічних функцій. Для людей регулярні фізичні вправи є важливою складовою психотерапевтичних стратегій, особливо в контексті лікування розладів, таких як депресія, тривожність і стрес. Вони сприяють підвищенню рівня гормонів щастя, таких як серотонін і ендорфіни, які відіграють важливу роль у покращенні настрою та зниженні рівня тривожності. Для тварин фізична активність не менш важлива, оскільки вона забезпечує емоційну рівновагу, знижує стрес та тривожність, сприяє соціалізації та покращенню взаємин з людьми та іншими тваринами.

Заняття спортом і регулярні прогулянки також є запорукою зниження поведінкових проблем у тварин і допомагають їм розвивати здорові звички. Важливим аспектом є те, що фізичні вправи не лише покращують фізичну форму тварин, а й підтримують їх емоційний баланс, що є основою для здорового і щасливого життя. Позитивний вплив фізичної активності на психічне здоров'я має як загальнофізіологічні, так і психологічні аспекти. Для досягнення максимального ефекту необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної людини чи тварини та створювати адаптовані програми фізичних вправ, які відповідатимуть їх потребам і можливостям. Водночас важливо під-

тримувати постійний контакт із фахівцями, які зможуть коригувати фізичні навантаження залежно від реакцій організму та психічного стану.

Насамкінець, фізична активність є важливим інструментом підтримки психічного здоров'я, здатним поліпшити якість життя як людей, так

і тварин. Вона допомагає не лише підтримувати здоров'я, але й сприяє гармонії між тілом і психікою. Важливо наголосити на необхідності регулярності фізичних навантажень, оскільки лише постійна активність забезпечує стійкий результат і здатність впливати на психічний стан.

Список літератури:

1. American Psychological Association. *Physical activity and mental health: A review of the literature*. 2011. URL: <https://www.apa.org>
2. Biddle S.J., Asare M. *Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews*. *British Journal of Sports Medicine*. 2011. Т. 45. № 11. С. 835–841. DOI: 10.1136/bjsports-2011-090185
3. Dunn A.L., Trivedi M. H., O'Neal H. A. *Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2001. Т. 33. № 6. С. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.1097/00005768-200106000-00002>
4. Faulkner G., Biddle S. *Exercise as an adjunct treatment for clinical depression: Systematic review*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2001. Т. 23. № 4. С. 1–21. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsep.23.4.263>
5. Hartig T., Korpela K. *Restorative effects of environmental design: Health and well-being in people's everyday settings*. V: *Environmental psychology: An introduction*. Academic Press. 2002. С. 155–170
6. Koch S.C., Fuchs T. *Body, movement, and psychotherapy: An introduction*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2012. Т. 16. № 1. С. 1–10. DOI: 10.1016/j.jbmt.2011.04.002
7. Mikkelsen K., Madsen K. *The role of physical activity in the prevention and management of depression and anxiety*. *European Journal of Sport Science*. 2017. Т. 17. № 3. С. 320–327. DOI: <https://doi.org/10.1080/17461391.2016.1250912>
8. Nieman D.C. *Exercise and the immune system: Regulation, integration, and adaptation*. *Journal of Applied Physiology*. 2007. Т. 103. № 2. С. 693–698. DOI: <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00718.2007>
9. Rebar A.L., Taylor A. H. *The effectiveness of physical activity on the treatment of depression in older adults*. *Sports Medicine*. 2017. Т. 47. № 1. С. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0632-7>
10. Zerbe L.A. *Animal-assisted therapy in clinical practice*. *Journal of Clinical Psychology*. 2013. Т. 69. № 11. С. 1106–1113. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.22055>

Tashmatov V. A., Adgemyn Ye. A., Stratienco I. S. THE IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL HEALTH OF HUMANS AND ANIMALS

In today's conditions of growing socio-economic challenges, accelerated pace of life and increased emotional stress, the problem of preserving and strengthening mental health is becoming a priority for both the individual and society as a whole. This issue is particularly relevant in the context of the search for effective, accessible and safe methods of prevention and support of psycho-emotional well-being. One of such methods is physical activity, which is considered not only as a tool for maintaining physical condition, but also as a powerful means of psycho-hygiene. The scientific work considers interdisciplinary aspects of the impact of physical activity on the mental health of both humans and animals. Theoretical approaches to understanding the mechanisms of action of motor activity on the psycho-emotional state, in particular through neurophysiological, biochemical and psychosocial processes, are analyzed.

The focus of the study is the relationship between regular physical activity and such psychological parameters as anxiety levels, depressive symptoms, emotional stability, self-esteem and quality of life. The results of empirical studies are presented, confirming the positive impact of physical activity on the functioning of the central nervous system, stimulation of the release of neurotransmitters (endorphins, serotonin, dopamine), normalization of circadian rhythms and improvement of cognitive functions. Particular attention is paid to the analysis of the psycho-emotional state of animals depending on the level of physical activity and conditions of detention, in particular among pets and service animals. It is emphasized that animals, like people, are prone to mental disorders under conditions of movement deficiency, social isolation or excessive stressors.

The paper summarizes scientific approaches to integrating physical activity into psychoprophylaxis and rehabilitation programs, and offers practical recommendations for organizing a physical regime for different population groups and animal species.

The work has applied significance for specialists in the fields of psychology, medicine, zootherapy, veterinary medicine, as well as for volunteer and rehabilitation centers that work with people and animals in a state of stress or post-traumatic stress disorder.

Key words: *physical activity, mental health, psycho-emotional state, stress, animal behavior, human-animal interaction.*