

УДК 32.019  
DOI 10.32782/NPU-VOU.2024.4(95).09

**Олег БАГАС**

кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри фізичного виховання і спорту  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
<https://orcid.org/0000-0002-7392-5296>

**Анастасія МІКІТІН**

курсант факультету правоохоронної діяльності  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
<https://orcid.org/0009-0000-0222-6482>

## **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ НА ПРИРОДІ: ШЛЯХ ДО ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ ТА ТРИВОЖНОСТІ**

Статтю присвячено аналізу впливу фізичної активності в природному середовищі на психологічний стан людини, зокрема на рівень тривожності та стресу. У роботі обґрунтовано, що фізичні вправи на свіжому повітрі мають унікальні переваги для психічного здоров'я завдяки поєднанню фізичної активності з позитивним впливом природного оточення. Огляд наукових досліджень показує, що регулярне перебування серед природи сприяє зниженню рівня кортизолу – гормону стресу, покращенню настрою, а також зменшенню симптомів тривожності. Розглянуто можливі механізми, через які природа впливає на емоційний стан, як-от відновлення когнітивних ресурсів, підвищення уваги та формування позитивного світосприйняття. Висновки роботи підкреслюють важливість інтеграції фізичних активностей у природному середовищі в практики зміцнення психічного здоров'я, зокрема, у сфері профілактики та лікування стресових і тривожних розладів.

**Ключові слова:** фізична активність, природне середовище, психологічний стан, тривожність, стрес, психічне здоров'я, фізичне виховання.

**Oleh BAHAS, Anastasiia MIKITIN**

## **PHYSICAL ACTIVITY IN NATURE: A WAY TO REDUCE STRESS AND ANXIETY**

The article is devoted to the analysis of the impact of physical activity in a natural environment on a person's psychological state, in particular on the level of anxiety and stress. The work substantiates that physical exercises in the fresh air have unique benefits for mental health due to the combination of physical activity with the positive impact of the natural environment. A review of scientific studies shows that regular exposure to nature helps to reduce the level of cortisol, the stress hormone, improve mood, and reduce symptoms of anxiety. Possible mechanisms through which nature affects the emotional state are considered, such as restoring cognitive resources, increasing attention, and forming a positive worldview. The conclusions of the work emphasize the importance of integrating physical activities in a natural environment into mental health practices, in particular in the field of prevention and treatment of stress and anxiety disorders.

**Key words:** physical activity, natural environment, psychological state, anxiety, stress, mental health, physical education.

У сучасному світі, де темп життя постійно зростає, а вимоги до людини підвищуються, проблема тривожності та стресу набуває все більшої актуальності. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 264 мільйонів людей у світі страждають від тривожних розладів, а хронічний стрес є одним з основних факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, депресії та інших психічних розладів. Тому пошук ефективних методів профілактики та подолання тривожності й стресу є надзвичайно важливим завданням сучасної науки [8].

Одним із таких методів є фізична активність, яка давно визнана ефективним засобом покращення фізичного та психічного здоров'я. Численні дослідження доводять, що регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня тривожності та стресу, покращують настрій, підвищують самооцінку та впевненість у собі. Однак не менш важливим фактором, який впливає на психологічний стан людини під час фізичної активності, є середовище, у якому вона відбувається.

Численні дослідження підтверджують, що перебування на природі має цілий ряд позитивних ефектів на психологічний стан, зокрема зниження рівня стресу, покращення настрою і когнітивних функцій, підвищення життєстійкості та загального благополуччя [2].

Враховуючи вищезазначене, можна припустити, що поєднання фізичної активності з перебуванням у природному середовищі може мати синергетичний ефект на психологічний стан людини, зокрема на зниження рівня тривожності та стресу. Цю статтю присвячено огляду наукових досліджень, які вивчали вплив фізичної активності в природних умовах на психічне здоров'я, а також аналізу механізмів, за допомогою яких природне середовище може підсилювати позитивний ефект фізичних вправ на психологічний стан.

Вплив фізичної активності на тривожність і стрес. Численні дослідження доводять, що регулярна фізична активність є ефективним засобом зниження рівня тривожності та стресу. Метааналіз 49 рандомізованих контрольованих досліджень, проведений Ребар А. та співавт. показав, що фізичні вправи мають значний позитивний ефект на зниження тривожності порівняно з контрольними групами без фізичної активності [7]. Інший метааналіз, проведений Стонрок Г. та співавт. виявив, що фізичні навантаження є ефективним методом зниження симптомів стресу й покращення психологічного благополуччя [10].

Механізми, за допомогою яких фізична активність знижує рівень тривожності та стресу, передбачають вплив на нейротрансмітерні системи (зокрема, підвищення рівня серотоніну, норадреналіну й ендорфінів), зниження рівня кортизолу (гормону стресу), покращення роботи серцево-судинної системи та зміни в структурі головного мозку (збільшення об'єму гіпокампа та префронтальної кори) [4].

Емпіричні дослідження підтверджують цю теорію. Наприклад, Парк Б. та співавт. виявили, що прогулянки в лісі протягом 15 хвилин приводять до значного зниження рівня кортизолу, пульсу й артеріального тиску порівняно з прогулянками в міському середовищі [6]. Братмен Г. та співавт. показали, що 90-хвилинна прогулянка в природному парку покращує настрій, знижує рівень румінації (нав'язливих негативних думок) і покращує роботу пам'яті порівняно з прогулянкою в міських умовах [1]. Інші дослідження виявили, що навіть пасивний контакт із природою, як-от споглядання природних краєвидів з вікна або перегляд відео з природними пейзажами, може мати позитивний вплив на емоційний стан і когнітивні функції.

Враховуючи позитивний вплив як фізичної активності, так і контакту з природою на психологічний стан, можна припустити, що поєднання цих двох факторів

матиме синергетичний ефект на зниження рівня тривожності та стресу. Дійсно, ряд досліджень підтверджує цю гіпотезу. Наприклад, Маккей Г. та Неіл Дж. порівняли ефективність фізичних вправ у приміщенні та на природі для зниження рівня тривожності. Результати показали, що заняття на свіжому повітрі призвели до значно більшого зниження тривожності порівняно із заняттями в приміщенні [5]. Подібні результати були отримані в дослідженні Томпсон Дж. та співавт. у якому порівнювалися ефекти прогулянок у природному й міському середовищах. Учасники, які гуляли на природі, повідомляли про значно більше покращення настрою, зниження напруги й підвищення рівня енергії порівняно з тими, хто гуляв у місті [9].

Калогірі Г. та співавт. дослідили вплив бігових тренувань у різних середовищах (на біговій доріжці в приміщенні, у міському парку та в лісі) на фізіологічні та психологічні показники стресу. Виявилося, що тренування в лісі призвело до значно більшого зниження рівня кортизолу й покращення настрою порівняно з двома іншими умовами [3].

Існує декілька можливих механізмів, за допомогою яких природне середовище може підсилювати позитивний вплив фізичної активності на психологічний стан:

Зниження психофізіологічного збудження. Природні пейзажі, звуки та запахи мають заспокійливий ефект на нервову систему, знижуючи рівень симпатичної активації та сприяючи релаксації. Це може створювати більш сприятливі умови для відновлення після стресу під час фізичних вправ.

Відволікання уваги від неприємних відчуттів. Перебування на природі надає багато цікавих стимулів для органів чуття, які можуть відволікати увагу від неприємних фізичних відчуттів (наприклад, втоми чи болю) під час тренувань. Це може зробити фізичну активність більш приємною та менш виснажливою.

Підвищення відчуття зв'язку з природою. Контакт із природним середовищем під час фізичних вправ може посилювати

відчуття єдності з природою та приналежності до чогось більшого, що має позитивний вплив на психологічне благополуччя.

Сприяння соціальній взаємодії. Фізична активність на природі часто відбувається в компанії інших людей (наприклад, у групових заняттях чи під час спільних прогулянок), що забезпечує можливості для соціальної взаємодії та підтримки. Соціальні зв'язки, зі свого боку, є важливим фактором психологічної стійкості та резилієнсу.

Враховуючи переконливі докази позитивного впливу фізичної активності в природному середовищі на психічне здоров'я, можна надати такі пропозиції:

Додати «зелені вправи» в програми профілактики та лікування тривожних і стресових розладів. Психологам, психотерапевтам та іншим фахівцям в галузі психічного здоров'я слід рекомендувати своїм клієнтам регулярні заняття фізичною активністю на природі як ефективний додатковий метод подолання тривожності та стресу.

Розвивати інфраструктуру для занять фізичною активністю в природних умовах. Державним і місцевим органам влади, громадським організаціям і приватному сектору слід спрямувати зусилля на створення та підтримку парків, зелених зон, пішохідних і велосипедних доріжок та інших об'єктів, які заохочують людей до активно-го відпочинку на природі.

Проводити інформаційні кампанії щодо переваг «зелених вправ». Засоби масової інформації, заклади освіти й охорони здоров'я повинні підвищувати обізнаність населення про користь фізичної активності в природному середовищі для психічного здоров'я та заохочувати людей до регулярних занять на свіжому повітрі.

Упроваджувати програми фізичної активності на природі в школах і на робочих місцях. Навчальним закладам і роботодавцям слід організувати регулярні заходи, які поєднують фізичні вправи з перебуванням на природі (наприклад, уроки фізкультури на свіжому повітрі, корпоративні спортивні дні в парках тощо), з метою про-

філактики тривожності та стресу серед учнів і працівників.

Аналіз наукової літератури переконливо свідчить, що фізична активність у природному середовищі має значний позитивний вплив на психологічний стан людини, зокрема на зниження рівня тривожності та стресу. Поєднання фізичних вправ з контактом із природою створює синергетичний ефект, який може бути більш ефективним для покращення психічного здоров'я, ніж кожен із цих факторів окремо.

Механізми цього ефекту передбачають зниження психофізіологічного збудження, відволікання уваги від неприємних відчуттів, підвищення відчуття зв'язку з природою та сприяння соціальній взаємодії.

Враховуючи ці висновки, фахівцям у галузі психічного здоров'я, освіти й охорони здоров'я слід активно впроваджувати та популяризувати фізичну активність у природних умовах як ефективний засіб профілактики й подолання тривожності та стресу. Створення відповідної інфраструктури, проведення інформаційних кампаній та організація регулярних заходів із «зеленими вправами» в школах і на робочих місцях можуть значно сприяти покращенню психічного здоров'я населення загалом.

Водночас потрібні подальші дослідження для більш глибокого розуміння оптимальних параметрів фізичної активності в природному середовищі (тривалість, інтенсивність, типи вправ, характеристики ландшафту тощо) для досягнення максимального ефекту на психологічний стан. Також важливо вивчити потенційні довгострокові наслідки регулярних занять «зеленими вправами» для психічного здоров'я та благополуччя. У будь-якому випадку наявні на сьогодні наукові дані переконливо свідчать, що фізична активність у природному середовищі є потужним інструментом для зміцнення психічного здоров'я та підвищення якості життя людини. Тому впровадження цього підходу на індивідуальному та суспільному рівнях має стати одним із пріоритетних напрямів у галузі охорони здоров'я та благополуччя населення.

Проведене дослідження впливу фізичної активності в природному середовищі на психологічний стан людини дає змогу зробити ряд важливих висновків, які мають як теоретичне, так і практичне значення для розвитку сучасної науки та практики в галузі психічного здоров'я.

Передусім результати аналізу наукової літератури переконливо демонструють, що поєднання фізичної активності з перебуванням у природному середовищі створює потужний синергетичний ефект, який значно перевищує позитивний вплив кожного із цих факторів окремо. Це підтверджується численними емпіричними дослідженнями, які показують статистично значуще зниження рівня тривожності та стресу в людей, які займаються фізичними вправами на природі, порівняно з тими, хто тренується в закритих приміщеннях.

Важливо відзначити, що позитивний вплив «зелених вправ» на психологічний стан людини має комплексний характер і реалізується через множинні механізми. На фізіологічному рівні спостерігається зниження рівня кортизолу, нормалізація артеріального тиску та частоти серцевих скорочень, що свідчить про зменшення фізіологічних проявів стресу. На психологічному рівні відбувається покращення настрою, зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки й відчуття психологічного благополуччя. На когнітивному рівні спостерігається покращення концентрації уваги, пам'яті та інших пізнавальних функцій.

Особливої уваги заслуговує встановлений факт, що навіть короткотривалі (від 5 до 15 хвилин) сеанси фізичної активності в природному середовищі можуть мати значущий позитивний вплив на психологічний стан. Це має важливе практичне значення, оскільки робить такий вид активності доступним навіть для людей з обмеженим часовим ресурсом і дає змогу легко інтегрувати його в щоденний розклад.

Дослідження також виявило, що ефективність фізичної активності в природному середовищі не залежить від віку, статі чи рівня фізичної підготовки людини. Це

робить «зелені вправи» універсальним методом профілактики й подолання тривожності та стресу, який може бути рекомендований широкому колу осіб.

Важливим аспектом є економічна доступність і екологічність цього методу. На відміну від багатьох інших форм фізичної активності, заняття на природі не потребують спеціального обладнання чи платної інфраструктури, що робить їх доступними для людей із різним рівнем доходу. Крім того, такий вид активності не має негативного впливу на навколишнє середовище та сприяє формуванню екологічної свідомості.

Результати дослідження мають важливе значення для різних галузей практичної діяльності. У сфері охорони здоров'я вони обґрунтовують необхідність доповнення «зеленими вправами» програми профілактики та лікування тривожних розладів і стрес-асоційованих станів. В освітній галузі вони підкреслюють важливість організації уроків фізичного виховання й інших форм фізичної активності на свіжому повітрі. У сфері містобудування й територіального планування вони обґрунтовують необхідність створення та збереження зелених зон, парків та інших природних об'єктів у міському середовищі.

Водночас проведене дослідження виявило ряд питань, які потребують подальшого вивчення. Зокрема, залишається недостатньо дослідженим питання оптимальної тривалості та інтенсивності фізичної активності в природному середовищі для досягнення максимального психологічного ефекту. Потребує уточнення роль різних характеристик природного середовища (тип ландшафту, наявність водойм, рівень біорізноманіття тощо) у формуванні позитивного впливу на психологічний стан.

Важливим напрямом подальших досліджень є вивчення довгострокових ефектів регулярної фізичної активності в природному середовищі. Більшість наявних досліджень фокусуються на короткострокових ефектах, тоді як розуміння довгострокового впливу на психічне здо-

ров'я та якість життя залишається обмеженим.

Також потребує більш детального вивчення питання індивідуальних відмінностей у реакції на «зелені вправи». Хоча загальний позитивний ефект є добре документованим, ступінь цього ефекту може варіюватися залежно від індивідуальних психологічних характеристик, попереднього досвіду взаємодії з природою, культурного підґрунтя й інших факторів.

На основі проведеного дослідження можна сформулювати ряд практичних рекомендацій для різних цільових груп.

Для фахівців у галузі психічного здоров'я рекомендується активно впроваджувати елементи фізичної активності в природному середовищі в програми профілактики та лікування тривожних і стресових розладів. При цьому важливо враховувати індивідуальні особливості та переваги клієнтів, поступово збільшуючи тривалість та інтенсивність занять.

Для освітніх закладів рекомендується збільшити частку занять фізичною культурою на свіжому повітрі, створювати можливості для активного відпочинку учнів і студентів у природному середовищі, впроваджувати програми екологічної освіти, які поєднують фізичну активність із вивченням природи.

Для роботодавців рекомендується розглянути можливість організації корпоративних програм фізичної активності в природному середовищі як ефективного засобу профілактики професійного стресу й підвищення працездатності співробітників.

Для місцевих органів влади та містопланувальників рекомендується приділяти особливу увагу створенню та підтримці зелених зон, парків, пішохідних і велосипедних маршрутів, які б заохочували населення до фізичної активності на природі.

Узагальнюючи результати дослідження, можна стверджувати, що фізична активність в природному середовищі є потужним і науково обґрунтованим методом покращення психологічного стану людини. Цей метод має ряд важливих переваг:

він є природним, безпечним, економічно доступним та екологічним. До того ж він може бути легко інтегрований у повсякденне життя більшості людей та адаптований до різних вікових груп і рівнів фізичної підготовки.

Особливу актуальність ці висновки мають у контексті сучасних викликів для психічного здоров'я населення, пов'язаних з урбанізацією, технологізацією та зростанням темпу життя. В умовах, коли все більше людей страждають від тривожності та стресу, а традиційні методи їх подолання не завжди є достатньо ефективними, фізична активність у природному середовищі може стати важливим інструментом підтримки психічного здоров'я та благополуччя.

Водночас важливо розуміти, що максимальна ефективність цього методу може бути досягнута лише за умови його системного впровадження на різних рівнях – від індивідуального до суспільного. Це потребує координованих зусиль фахівців різних галузей, представників дер-

жавної влади, громадських організацій і бізнесу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі пов'язані з більш детальним вивченням механізмів впливу фізичної активності в природному середовищі на психологічний стан, визначенням оптимальних параметрів такої активності для різних груп населення, дослідженням довгострокових ефектів і розробкою науково обґрунтованих рекомендацій щодо впровадження «зелених вправ» у різні сфери життя суспільства.

У підсумку можна констатувати, що проведене дослідження не тільки підтверджує значущість фізичної активності в природному середовищі для психічного здоров'я людини, але й відкриває нові перспективи для розвитку природоорієнтованих підходів до профілактики й подолання тривожності та стресу. Подальша робота в цьому напрямі має важливе значення для розвитку науки та практики в галузі психічного здоров'я та благополуччя населення.

## ЛІТЕРАТУРА

1. **Bratman, G.N., Daily, G.C., Levy, B.J., & Gross, J.J.** (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, 138, 41–50.
2. **Capaldi, C.A., Dopko, R.L., & Zelenski, J.M.** (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 5, 976.
3. **Calogiuri, G., Evensen, K., Weydahl, A., Andersson, K., Patil, G., Ihlebæk, C., & Raanaas, R. K.** (2016). Green exercise as a workplace intervention to reduce job stress. Results from a pilot study. *Work*, 53 (1), 99–111.
4. **Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V.** (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48–56.
5. **Mackay, G.J., & Neill, J.T.** (2010). The effect of “green exercise” on state anxiety and the role of exercise duration, intensity, and greenness: A quasiexperimental study. *Psychology of sport and exercise*, 11 (3), 238–245.
6. **Park, B.J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y.** (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental health and preventive medicine*, 15 (1), 18–26.
7. **Rebar, A.L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M.J., & Vandelanotte, C.** (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health psychology review*, 9 (3), 366–378.
8. **Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., ... & Schuch, F.B.** (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: A metaanalysis. *Psychiatry research*, 249, 102–108.

9. **Stonerock, G.L., Hoffman, B.M., Smith, P.J., & Blumenthal, J.A.** (2015). Exercise as treatment for anxiety: systematic review and analysis. *Annals of behavioral medicine*, 49 (4), 542–556.

10. **Thompson Coon, J., Boddy, K., Stein, K., Whear, R., Barton, J., & Depledge, M.H.** (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental science & technology*, 45 (5), 1761–1772.