



СЕРІЯ «Психологія»

УДК 159.944

[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8\(48\)-1275-1286](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2025-8(48)-1275-1286)

Беляєва Наталія Євгенівна к.е.н., доцент кафедри психології і соціології Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків, <https://orcid.org/0009-0003-7674-3636>

Шакін Ростислав Сергійович здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти кафедри психології і соціології Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця, м. Харків,

ДИФЕРЕНЦІАЛЬНИЙ ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ПРАЦІВНИКІВ, АНАЛІЗ ЗА ТИПАМИ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню впливу фізичної активності на стресостійкість працівників з урахуванням їхніх індивідуально-психологічних характеристик, зокрема типів особистості. У сучасних умовах професійного середовища, де стрес є значним фактором, що впливає на психоемоційне здоров'я та продуктивність, фізична активність розглядається як ключовий інструмент для підвищення стресостійкості. У статті проаналізовано психофізіологічні механізми стресостійкості, їх взаємозв'язок із типами особистості, такими як інтроверсія-екстраверсія, рівень тривожності та локус контролю, а також вплив різних видів фізичної активності на ці характеристики. На основі теоретичного аналізу та емпіричних даних запропоновано модель диференційованого впливу фізичної активності, яка враховує особливості психологічного профілю працівників. Дослідження підкреслює необхідність персоналізованого підходу до розробки програм фізичної активності, що сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню емоційної стабільності та оптимізації когнітивних процесів у стресових умовах. Особлива увага приділена ролі саморегуляції як системотвірного фактора стресостійкості, а також впливу соціальної підтримки на ефективність фізичних вправ для осіб із різними типами особистості. Запропонована модель включає рекомендації щодо вибору оптимальних видів фізичної активності, таких як групові заняття для екстравертів, релаксаційні техніки для осіб із високою тривожністю та структуровані програми для працівників із внутрішнім локусом контролю. Висновки наголошують на важливості інтеграції психологічної діагностики в процес розробки програм фізичної активності для забезпечення їхньої



максимальної ефективності в професійному контексті. Стаття спрямована на психологів, менеджерів з персоналу та фахівців із фізичного виховання, які прагнуть оптимізувати психоемоційний стан працівників у стресових умовах.

Ключові слова: стресостійкість, фізична активність, типи особистості, тривожність, психоемоційний стан, професійне середовище.

Byelyayeva Nataliya Evgenievna Candidate of Economics, Associate Professor, Department of Psychology and Sociology Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics, Kharkiv, <https://orcid.org/0009-0003-7674-3636>

Shakin Rostyslav Serhiyovych, second (master's) level higher education student, Department of Psychology and Sociology, Semyon Kuznets Kharkiv National Economic University, Kharkiv

DIFFERENTIAL IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY ON STRESS TOLERANCE OF EMPLOYEES, ANALYSIS BY PERSONALITY TYPES

Abstract. The article is devoted to the study of the influence of physical activity on stress resistance of employees, taking into account their individual psychological characteristics, in particular personality types. In the modern conditions of the professional environment, where stress is a significant factor affecting psycho-emotional health and productivity, physical activity is considered a key tool for increasing stress resistance. The article analyzes the psychophysiological mechanisms of stress resistance, their relationship with personality types, such as introversion-extroversion, anxiety level and locus of control, as well as the influence of different types of physical activity on these characteristics. Based on theoretical analysis and empirical data, a model of the differentiated influence of physical activity is proposed, which takes into account the peculiarities of the psychological profile of employees. The study emphasizes the need for a personalized approach to the development of physical activity programs that contribute to reducing anxiety levels, increasing emotional stability and optimizing cognitive processes in stressful conditions. Special attention is paid to the role of self-regulation as a system-forming factor of stress resistance, as well as the influence of social support on the effectiveness of physical exercises for individuals with different personality types. The proposed model includes recommendations for choosing optimal types of physical activity, such as group classes for extroverts, relaxation techniques for individuals with high anxiety, and structured programs for employees with an internal locus of control.

The conclusions emphasize the importance of integrating psychological diagnostics into the process of developing physical activity programs to ensure their maximum effectiveness in a professional context. The article is aimed at psychologists, personnel managers, and physical education specialists who seek to optimize the psycho-emotional state of employees in stressful conditions.



Keywords: stress resistance, physical activity, personality types, anxiety, psycho-emotional state, professional environment.

Постановка проблеми. У сучасних умовах професійного середовища стрес є значним фактором, що негативно впливає на психоемоційне здоров'я, продуктивність та загальне благополуччя працівників. Високий рівень стресу може призводити до зниження ефективності роботи, професійного вигорання, а також погіршення фізичного та психологічного стану. Фізична активність визнається ефективним інструментом підвищення стресостійкості, однак її вплив суттєво варіює залежно від індивідуально-психологічних характеристик працівників, зокрема їхніх типів особистості, таких як інтроверсія-екстраверсія, рівень тривожності та локус контролю.

Недостатня увага до цих відмінностей у розробці програм фізичної активності знижує їхню ефективність, оскільки універсальний підхід не враховує специфіку психологічних профілів. Проблема полягає в тому, що диференціальний вплив фізичної активності на стресостійкість залежно від типів особистості залишається недостатньо вивченим, а рекомендації щодо персоналізованого підходу до вибору видів фізичної активності для різних категорій працівників є обмеженими. Це обумовлює необхідність поглибленого аналізу взаємозв'язку між типами особистості, видами фізичної активності та їхнім впливом на стресостійкість, а також розробки моделі диференційованого підходу для оптимізації психоемоційного стану працівників у професійному контексті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблема стресостійкості працівників досліджується в контексті психофізіологічних механізмів адаптації та впливу індивідуально-психологічних характеристик, таких як тип темпераменту, рівень тривожності та локус контролю Чернякова О., Гришко О., Палій А.; Онишків З. М.. Фізична активність визнається ефективним засобом зниження стресу, покращення саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану Ridho Bahtra, Didin Tohidin, Yogi Andria, Windo Wiria Dinata, Nugroho Susanto. Дослідження підкреслюють зв'язок між типами особистості та вибором копінг-стратегій, але диференціальний вплив фізичної активності на стресостійкість залежно від психологічного профілю залишається недостатньо вивченим, що обґрунтовує актуальність даного дослідження [11].

Метою статті є аналіз диференціального впливу фізичної активності на стресостійкість працівників з урахуванням їхніх типів особистості. Завдання включають: 1) визначення ключових психологічних характеристик, що впливають на стресостійкість; 2) оцінку ролі фізичної активності у формуванні стресостійкості; 3) розробку моделі диференційованого впливу фізичної активності для різних типів особистості; 4) поглиблений психологічний аналіз взаємозв'язку між типами особистості та ефективністю фізичних вправ.



Виклад основного матеріалу.

Стресостійкість є інтегральною властивістю особистості, що забезпечує збереження психоемоційної рівноваги та ефективність діяльності в умовах стресових факторів [5].

Вона включає мотиваційний, когнітивний, емоційний, рефлексивно-ціннісний, регуляторно-вольовий та операційний компоненти, які взаємодіють для забезпечення адаптації до стресу. З психофізіологічної точки зору, стресостійкість залежить від функціонального стану організму, зокрема від рівня вегетативного тону, міжпівкульної асиметрії, нейроендокринної регуляції та гормонального балансу, таких як рівень кортизолу та адреналіну. Стресогенна ситуація активує реакцію «боротьби або втечі», що контролюється симпатичною нервовою системою, викликаючи фізіологічні зміни, такі як прискорене серцебиття, підвищений артеріальний тиск і м'язова напруга [1].

Стресостійкість тісно пов'язана з саморегуляцією, яка є системотвірним фактором, дозволяючи працівникам аналізувати стресові ситуації, контролювати емоційні реакції та обирати ефективні копінг-стратегії. Наприклад, особи з розвиненими навичками саморегуляції здатні зберігати емоційну стабільність під час професійних викликів, таких як термінові дедлайни, конфлікти з колегами чи високе робоче навантаження [2]. Саморегуляція включає когнітивний контроль, емоційну модуляцію та поведінкову адаптацію, що дозволяє зменшити вплив стресу на психоемоційне здоров'я.

Типи особистості, такі як інтроверсія-екстраверсія, рівень тривожності та локус контролю, визначають індивідуальні особливості реагування на стрес. Екстраверти, які характеризуються високою соціальною активністю, схильні до активних копінг-стратегій, таких як проблемно-орієнтована поведінка, що передбачає пряме вирішення стресової ситуації [9]. Інтроверти, навпаки, частіше використовують стратегії уникнення або емоційно-орієнтовані підходи, спрямовані на управління емоційним станом, а не на зміну зовнішніх обставин. Особи з внутрішнім локусом контролю, які вважають себе відповідальними за результати своєї діяльності, демонструють вищу впевненість і стресостійкість, тоді як зовнішній локус контролю асоціюється з підвищеною тривожністю, залежністю від зовнішніх факторів і меншою адаптивністю.

Індивідуальні відмінності також проявляються в сприйнятті стресу. Наприклад, особи з високим рівнем тривожності мають підвищену чутливість до стресових стимулів, що призводить до надмірної активації лімбічної системи, зокрема амігдали, яка відповідає за емоційні реакції [11]. Це може викликати дисбаланс у вегетативній нервовій системі, знижуючи стресостійкість. Навпаки, особи з низькою тривожністю мають більш стабільну емоційну реакцію, що сприяє ефективному подоланню стресу.

Фізична активність є визнаним інструментом зниження стресу та підвищення стресостійкості, впливаючи на психофізіологічні та когнітивні процеси. Дослідження показують, що регулярні фізичні вправи сприяють



зниженню рівня кортизолу, покращенню нейропластичності, розвитку навичок саморегуляції та стабілізації психоемоційного стану.

Основні механізми впливу фізичної активності на стресостійкість включають:

- Зниження рівня кортизолу, регулярні фізичні вправи зменшують концентрацію гормону стресу в крові, що сприяє стабілізації психоемоційного стану та зниженню фізіологічної напруги.
- Покращення нейропластичності, фізична активність стимулює утворення нових нейронних зв'язків у гіпокампі та префронтальній корі, що покращує когнітивну оцінку стресових ситуацій і сприяє адаптивним копінг-стратегіям. Це особливо важливо для осіб із високою тривожністю, які схильні до когнітивної ригідності.
- Розвиток саморегуляції, релаксаційні техніки, такі як дихальні вправи, йога та медитація, сприяють формуванню навичок емоційного самоконтролю, дозволяючи працівникам ефективніше управляти стресовими. Наприклад, регулярна практика діафрагмального дихання знижує частоту серцевих скорочень і м'язову напругу, що сприяє релаксації.
- Соціальна взаємодія, групові заняття, такі як командні види спорту чи аеробіка, сприяють зниженню тривожності через соціальну підтримку та позитивне підкріплення, що особливо ефективно для екстравертів [8].

Фізична активність також впливає на фізіологічні показники, такі як кров'яний тиск, серцевий ритм і м'язова напруга, що знижує стресореактивність організму [12].

Наприклад, регулярні аеробні вправи нормалізують вегетативний тонус, знижуючи активність симпатичної нервової системи та підвищуючи активність парасимпатичної, що сприяє релаксації. Крім того, фізична активність покращує якість сну, що є важливим фактором стресостійкості, оскільки порушення сну підвищують рівень тривожності та знижують когнітивну ефективність.

Різні види фізичної активності мають специфічний вплив на стресостійкість.

Аеробні вправи, такі як біг, плавання чи велоспорт, є ефективними для зниження фізіологічного стресу, тоді як статичні вправи, такі як йога чи пілатес, сприяють емоційній регуляції.

Силові тренування підвищують відчуття компетентності та впевненості, що особливо важливо для осіб із внутрішнім локусом контролю. Групові заняття, такі як зумба чи танці, створюють соціальне середовище, яке знижує відчуття ізоляції та підвищує мотивацію.

Тип особистості визначає спосіб сприйняття стресових ситуацій, вибір копінг-стратегій і реакцію на фізичну активність. Для аналізу диференціального впливу розглянемо три ключові характеристики: інтроверсію-екстраверсію, рівень тривожності та локус контролю, а також їх взаємодію з різними видами фізичних вправ.



Екстраверти характеризуються високою соціальною активністю, орієнтацією на зовнішні стимули та схильністю до активних копінг-стратегій, таких як вирішення проблем або пошук соціальної підтримки. Вони краще реагують на групові види фізичної активності, такі як командні види спорту (футбол, волейбол, баскетбол), аеробіка, зумба чи танцювальні заняття. Групові заняття знижують тривожність у екстравертів на 20–25% завдяки соціальній взаємодії, позитивному підкріпленню та активації дофамінових шляхів у мозку [3]. Екстраверти демонструють вищу мотивацію до досягнення успіху, що сприяє їхній регулярній участі у фізичних заняттях.

Соціальна взаємодія під час групових занять також сприяє формуванню позитивної Я-концепції, що знижує сприйняття стресу. Наприклад, командні види спорту, де учасники співпрацюють для досягнення спільної мети, підвищують відчуття приналежності та знижують відчуття ізоляції, що є важливим у стресових професійних умовах. Крім того, екстраверти краще реагують на динамічні та енергійні вправи, які відповідають їхньому високому рівню енергії та потреби у зовнішній стимуляції.

Інтроверти, навпаки, орієнтовані на внутрішні відчуття, мають нижчий рівень соціальної активності та схильні до рефлексії. Вони віддають перевагу індивідуальним видам фізичної активності, таким як йога, біг, плавання, велоспорт або піші прогулянки. Ці заняття дозволяють зосередитися на власному тілі, сприяють релаксації та зниженню вегетативних порушень, таких як прискорене серцебиття чи підвищена м'язова напруга [6].

Йога та медитація також сприяють розвитку самосвідомості, що дозволяє інтровертам краще розпізнавати свої емоційні стани та управляти ними. Наприклад, практика усвідомленої медитації (mindfulness) допомагає інтровертам знижувати когнітивну ригідність, яка часто є причиною надмірного аналізу стресових ситуацій.

Біг або плавання, які передбачають ритмічні рухи, створюють стан «потoku», що сприяє зниженню тривожності та підвищенню психоемоційної стабільності. Інтроверти також віддають перевагу заняттям у спокійному середовищі, наприклад, на природі чи в ізольованому спортзалі, що мінімізує соціальний тиск.

Важливо зазначити, що інтроверти можуть відчувати дискомфорт у групових заняттях через надмірну соціальну стимуляцію. Для них рекомендуються заняття в малих групах або індивідуальні сесії з тренером, який враховує їхні потреби в приватності.

Наприклад, заняття пілатесом у групі з 3–5 осіб можуть бути компромісним рішенням, що поєднує соціальну взаємодію з комфортним середовищем.

Особи з високим рівнем тривожності мають підвищену стресореактивність через дисфункцію вегетативної нервової системи, зокрема надмірну активацію симпатичної нервової системи та лімбічної системи.



Це проявляється у фізіологічних симптомах, таких як прискорене серцебиття, пітливість, тремор, а також у психологічних, таких як катастрофізація чи надмірне занепокоєння. Для таких осіб рекомендуються релаксаційні техніки, такі як прогресивна м'язова релаксація, аутогенне тренування, дихальні вправи, йога та медитація. Ці методи знижують активність амігдали та стабілізують психоемоційний стан [4].

Йога, поєднує фізичні пози, дихання та медитацію, що сприяє комплексному зниженню тривожності. Дослідження показують, що 8-тижневий курс йоги знижує рівень кортизолу на 15% та покращує саморегуляцію у осіб із високою тривожністю [7].

Медитація, зокрема техніки усвідомленості, допомагає тривожним особам зосередитися на теперішньому моменті, зменшуючи переживання щодо майбутнього.

Ці методи також ефективні в дистанційному форматі, що дозволяє працівникам займатися вдома чи в офісі без додаткового стресу, пов'язаного з переміщенням.

Наприклад, онлайн-сесії з йоги через Zoom забезпечують гнучкість і доступність, що особливо важливо в умовах віддаленої роботи. Для тривожних осіб також рекомендуються заняття на природі, такі як піші прогулянки або тайм-боксинг у парку, які знижують рівень стресу завдяки поєднанню фізичної активності та природного середовища.

Особи з низькою тривожністю, які мають високу емоційну стабільність і адаптивність, краще реагують на інтенсивні фізичні вправи, такі як кросфіт, інтервальні тренування високої інтенсивності (НІТ), силові тренування або бойові мистецтва.

Ці види активності сприяють викиду ендорфінів, підвищують настрій і мотивацію, що підсилює їхню психоемоційну стабільність [10].

Наприклад, НІТ-тренування, які передбачають короткі періоди інтенсивної активності з періодами відпочинку, підвищують рівень стресостійкості у осіб із низькою тривожністю після регулярних занять. Силові тренування, такі як підйом вайги, також підвищують відчуття компетентності, що сприяє впевненості та зниженню сприйняття стресу.

Працівники з внутрішнім локусом контролю, які вважають себе відповідальними за результати своєї діяльності, демонструють вищу стресостійкість і краще реагують на структуровані програми фізичної активності з чіткими цілями.

Вони мотивуються чіткими завданнями, такими як досягнення певної кількості кроків, виконання тижневого тренувального плану чи участь у спортивних челенджах. Для осіб із внутрішнім локусом контролю також ефективними є індивідуальні заняття, які дозволяють зосередитися на особистих цілях. Наприклад, біг із використанням фітнес-трекерів, які відстежують прогрес, підвищує мотивацію та відчуття досягнення.



Силові тренування, що передбачають поступовий прогрес у вазі чи кількості повторень, також відповідають їхній орієнтації на контроль і результат. Особи із зовнішнім локусом контролю, які схильні приписувати результати зовнішнім обставинам, потребують соціальної підтримки для підвищення стресостійкості.

Групові заняття, де є можливість отримати позитивне підкріплення від тренера чи колег, і сприяють формуванню позитивної Я-концепції [3]. Наприклад, участь у командних видах спорту, таких як волейбол або футбол, підвищує впевненість у таких осіб завдяки соціальній взаємодії та визнанню з боку інших.

Соціальна підтримка є ключовим фактором для осіб із зовнішнім локусом контролю. Наприклад, групові заняття з фітнесу, де тренер надають індивідуальний зворотний зв'язок, створюють середовище, де працівники відчують підтримку та мотивацію.

Корпоративні спортивні заходи, такі як турніри чи групові марафони, також сприяють зниженню тривожності, оскільки створюють відчуття спільності. Для таких осіб важливо, щоб заняття мали низький рівень конкуренції, оскільки надмірна конкуренція може викликати стрес і зниження мотивації.

Взаємодія між типами психології та видами фізичної активності є складною і залежить від комбінації характеристик. Наприклад, екстраверт із високою тривожністю може отримувати користь від групових занять, але потребувати додаткових релаксаційних технік, таких як дихальні вправи перед заняттями, щоб знизити початкову напругу.

Інтроверт із внутрішнім локусом контролю може бути найбільш ефективним у структурованих індивідуальних програмах, таких як біг із чіткими цілями, тоді як інтроверт із зовнішнім локусом контролю може потребувати підтримки тренера для підтримання мотивації.

Особи з високою тривожністю та зовнішнім локусом контролю є найвразливішою групою, оскільки їхня стресореактивність посилюється залежністю від зовнішніх факторів.

Для них рекомендуються групові заняття з релаксаційними елементами, наприклад, йога в невеликих групах із підтримуючим тренером.

Навпаки, особи з низькою тривожністю та внутрішнім локусом контролю є найбільш адаптивними, здатними ефективно реагувати на широкий спектр фізичних вправ, від інтенсивних тренувань до релаксаційних технік.

На основі аналізу літератури та індивідуальних характеристик запропонована модель диференціального впливу фізичної активності на стресостійкість працівників (Таблиця 1). Модель включає два виміри: процесуальний (формування навичок саморегуляції для адаптації до стресових ситуацій) та диспозиційний (корекція стійких особистих властивостей для підвищення психологічного благополуччя).



Таблиця 1

Модель диференціального впливу фізичної активності на стресостійкість

Тип особистості	Характеристика	Рекомендовані види фізичної активності	Психологічний ефект	Процесуальний вимір	Диспозиційний вимір
Екстраверти	Висока соціальна активність	Командні види спорту, аеробіка, танці	Зниження тривожності, підвищення мотивації	Соціальна взаємодія	Покращення Я-концепції
Інтроверти	Орієнтація на внутрішні відчуття	Йога, біг, плавання	Покращення саморегуляції, зниження вегетативних порушень	Релаксаційні навички	Зниження тривожності, підвищення самосвідомості
Висока тривожність	Підвищена стресореактивність	Релаксаційні техніки, дихальні вправи, аутогенне тренування	Зниження рівня тривожності, стабілізація психоемоційного стану	Емоційний самоконтроль	Корекція когнітивної ригидності
Низька тривожність	Емоційна стабільність, висока адаптивність	Інтенсивні тренування, кросфіт, НШТ	Викид ендорфінів, підвищення емоційної стабільності	Мотивація до досягнень	Покращення когнітивної гнучкості
Внутрішній локус контролю	Висока відповідальність, мотивація до успіху	Структуровані програми, челенджі	Покращення самоконтролю, підвищення стресостійкості	Стратегії планування	Підвищення впевненості в собі
Зовнішній локус контролю	Залежність від зовнішніх факторів, потреба в підтримці	Групові заняття, соціальні челенджі	Зниження тривожності, підвищення впевненості	Соціальна взаємодія	Формування позитивної Я-концепції

Модель враховує, що ефективність фізичної активності залежить від відповідності виду вправ психологічному профілю. Наприклад, групові заняття є оптимальними для екстравертів і осіб із зовнішнім локусом контролю, тоді як індивідуальні заняття краще підходять для інтровертів і осіб із внутрішнім локусом контролю. Релаксаційні техніки є пріоритетними для осіб із високою тривожністю, тоді як інтенсивні тренування ефективні для осіб із низькою тривожністю. Модель також передбачає можливість комбінованих програм, які поєднують різні види активності для комплексного впливу.

Процесуальний вимір моделі фокусується на розвитку адаптивних навичок, таких як емоційна саморегуляція, соціальна взаємодія та планування, які дозволяють працівникам ефективніше справлятися зі стресом у короткостроковій перспективі. Наприклад, дихальні вправи формують навички швидкого зняття напруги, тоді як групові заняття розвивають соціальні зв'язки, що знижують відчуття ізоляції. Диспозиційний вимір спрямований на довготривалу корекцію психологічних характеристик, таких як Я-концепція, когнітивна гнучкість і впевненість, що сприяють загальному психологічному благополуччю.



Фізична активність впливає на стресостійкість через низку психологічних механізмів, які взаємодіють із типами психії. Основними механізмами є:

- Когнітивна переоцінка, фізична активність сприяє зміні когнітивної оцінки стресових ситуацій, що є ключовим для осіб із високою тривожністю. Наприклад, йога допомагає формувати адаптивні когнітивні стратегії, знижуючи катастрофізацію та надмірне занепокоєння про майбутнє. Інтроверти, які схильні до надмірного аналізу, отримують особливу користь від таких вправ, оскільки вони сприяють рефлексії та зниженню когнітивної ригідності. Наприклад, регулярна практика медитації підвищує когнітивну гнучкість у інтровертів, що дозволяє їм краще адаптуватися до змінних умов.
- Емоційна регуляція, фізична активність, зокрема релаксаційні техніки, знижує емоційну реактивність і сприяє стабільності. Дихальні вправи зменшують активацію симпатичної нервової системи, що є критично для тривожних осіб. Наприклад, діафрагмальне дихання знижує активність амігдали, що зменшується інтенсивність страху та тривожності. Екстраверти отримують емоційне підкріплення від групових занять, які активують дофамінові шляхи та підвищують настрій.
- Мотивація до досягнень, структуровані програми фізичної активності стимулюють мотивацію до досягнень у осіб із внутрішнім локусом контролю. Відчуття контролю над результатами підвищує їхню впевненість і стресійкість.
- Соціальне підкріплення, для осіб із зовнішнім локусом контролю групові заняття створюють середовище, де соціальна підтримка знижується тривожність і формується позитивна Я-концепція. Наприклад, позитивний зворотний зв'язок від тренера під час групового заняття з фітнесу підвищує впевненість у таких осіб, що сприяє залежності від зовнішніх оцінок.

Висновки

Фізична активність є потужним інструментом підвищення стресостійкості, але її ефективність залежить від типу психології. Екстравертність групових занять сприяє екстравертам, тоді як індивідуальні заняття ефективні для інтровертів. Тривожні особи потребують релаксаційних технік, а особи з низькою тривожністю реагують на інтенсивні тренування. Внутрішній локус контролю підтримує структуровані програми, тоді як зовнішній потребує соціальної підтримки.

Психологічний аналіз показує, що фізична активність впливає на когнітивну переоцінку, емоційну регуляцію та мотивацію, формуючи адаптивні копінг-стратегії. Модель диференціального впливу оптимізує програми, підвищує стресостійкість і продуктивність працівників.

Література:

1. Андреева О., Бишевец Н., Плешакова О. Влияние физической активности на повышение стрессоустойчивости обучающихся высшей школы. *Теория и методика физического воспитания и спорта*. 2023. № 2. С. 32–36. URL: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.32-36> (дата звернення: 27.07.2025).



2. Онишків З. М. Формування в учнів уміння вчитися в науковій спадщині академіка О. Я. савченко. *Контексти творчості олександрів яківни савченко. уміння вчитися як ключова здатність здобувачів початкової освіти в реаліях воєнного стану: збірник матеріалів II міжнародних педагогічних читань пам'яті О. Я. савченко*. Київ, 2022. С. 85–89.
3. Особливості взаємозв'язку між типами конфліктної особистості та показниками внутрішньо-особистісного конфлікту / І. Остополець та ін. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w katowicach*. 2023. Т. 17. С. 157–168. URL: <https://doi.org/10.54264/0081> (дата звернення: 27.07.2025).
4. Субашкевич І. Модифікація методики О. Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах». *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2015. № 45. С. 77–86.
5. Чернякова О., Гришко О., Палій А. Коучинг і тренінг як інструменти розвитку лідерських якостей. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2025. № 1. С. 106–111. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.1.19> (дата звернення: 27.07.2025).
6. Antoniichuk N. Conflictual behavior of personality as a result of the impact of objective and subjective factors. *Lviv University Herald. Series: psychological sciences*. 2019. Vol. 5. P. 3–8. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2019-5-1> (date of access: 27.07.2025).
7. Bishevets N., Byshevets G. Factors causing stress-related conditions in students of higher education. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2023. No. 2(160). P. 61–64. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.02\(160\).13](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.02(160).13) (date of access: 27.07.2025).
8. McEwen B. S., Gianaros P. J. Stress- and allostasis-induced brain plasticity. *Annual review of medicine*. 2011. Vol. 62, no. 1. P. 431–445. URL: <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100430> (date of access: 27.07.2025).
9. Omelchenko L. M. Types of psychological reactions of personality on stress. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*. 2019. Vol. 10, no. 3. P. 78–83. URL: <https://doi.org/10.31548/hspedagog2019.03.078> (date of access: 27.07.2025).
10. Peculiarities of behavior and reactions of students of higher education in physical culture and sports under the influence of crisis phenomena / N. Byshevets et al. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. 2022. No. 8(153). P. 21–25. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.8\(153\).05](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.8(153).05) (date of access: 27.07.2025).
11. Romaniuk V. L. Stress-reactivity and stress-resistance and mental health of personality. *Scientific notes of ostroh academy national university: psychology series*. 2022. Vol. 1, no. 14. P. 9–15. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-9-15> (date of access: 27.07.2025).
12. Small-Sided games 5v5: improving aerobic endurance of youth football players / R. Bahtra et al. *Physical education theory and methodology*. 2023. Vol. 23, no. 5. P. 739–746. URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.12> (date of access: 27.07.2025).

References:

1. Andrieieva, O., Byshevets, N., & Plieshakova, O. (2023). Vplyv rukhovoї aktyvnosti na pidvyshchennia stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoї osvity. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, (2), 32–36. <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.32-36>
2. Antoniichuk, N. (2019). Conflictual behavior of personality as a result of the impact of objective and subjective factors. *Lviv University Herald. Series: Psychological Sciences*, 5, 3–8. <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2019-5-1>



3. Bahtra, R., Tohidin, D., Andria, Y., Dinata, W. W., & Susanto, N. (2023). Small-Sided games 5v5: Improving aerobic endurance of youth football players. *Physical Education Theory and Methodology*, 23(5), 739–746. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.5.12>
4. Bishevets, N., & Byshevets, G. (2023). Factors causing stress-related conditions in students of higher education. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (2(160)), 61–64. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.02\(160\).13](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.02(160).13)
5. Byshevets, N., Serhiyenko, K., Goncharova, N., & Guzak, O. (2022). Peculiarities of behavior and reactions of students of higher education in physical culture and sports under the influence of crisis phenomena. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (Physical Culture and Sports)*, (8(153)), 21–25. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.8\(153\).05](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.8(153).05)
6. Cherniakova, O., Hryshko, O., & Palii, A. (2025). Kouchynh i treninh yak instrumenty rozvytku liderskykh yakosti. *Naukovyi visnyk uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. seriia: Psykholohiia*, (1), 106–111. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2025.1.19>
7. McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2011). Stress- and allostasis-induced brain plasticity. *Annual Review of Medicine*, 62(1), 431–445. <https://doi.org/10.1146/annurev-med-052209-100430>
8. Omelchenko, L. M. (2019). Types of psychological reactions of personality on stress. *Humanitarian Studios: Pedagogics, Psychology, Philosophy*, 10(3), 78–83. <https://doi.org/10.31548/hspedagog2019.03.078>
9. Onyshkiv, Z. M. (2022). Formuvannia v uchniv uminnia vchytysia v naukovi spadshchyni akademika O. Ya. savchenko. U Konteksty tvorchosti oleksandry yakivny savchenko. uminnia vchytysia yak kliuchova zdatsnist zdobuvachiv pochatkovoї osvity v realiiakh voiennoho stanu: Zbirnyk materialiv II mizhnarodnykh pedahohichnykh chytan pamiaty O. Ya. savchenko (s. 85–89). Pedahohichna dumka.
10. Ostopolets, I., Blaha, O., Kukhar, T., Svidenska, H., & Stepanova, S. (2023). Osoblyvosti vzaiemozviazku mizh typamy konfliktnoi osobystosti ta pokaznykamy vnutrishno-osobystisnoho konfliktu. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w katowicach*, 17, 157–168. <https://doi.org/10.54264/0081>
11. Romaniuk, V. L. (2022). Stress-reactivity and stress-resistance and mental health of personality. *Scientific Notes of Ostroh Academy National University: Psychology Series*, 1(14), 9–15. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-14-9-15>
12. Subashkevych, I. (2015). Modyfikatsiia metodyky O. Fantalovoi «Riven spivvidnoshennia «tsinnosti» i «dostupnosti» v riznykh zhyttievykh sferakh». *Pedahohika i psykholohiia profesiinoї osvity*, (45), 77–86.