

УДК 159.944.4:615.825-053.6
Меша П.Ю.¹, Головіна С.С.²

¹студ. гр. ФМТП 1-21 Державного торговельно-економічного університету
²старш. викл. каф. ФКСтАР, Державного торговельно-економічного університету

ЙОГА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕСУ СЕРЕД МОЛОДІ

В умовах активного навчання, соціальної нестабільності та цифрового перевантаження молодь часто стикається зі значним психоемоційним тиском [1]. Підвищений рівень стресу у студентів призводить до погіршення сну, зниження концентрації уваги, емоційної нестабільності та зменшення загальної працездатності [2]. Одним із доступних інструментів профілактики стресу є йога, яка поєднує фізичні вправи, контрольоване дихання та медитативні техніки [3-4]. Це забезпечує комплексний вплив на організм і психіку, сприяючи відновленню внутрішнього балансу.

Встановлено, що йога сприяє зниженню концентрації гормону стресу – кортизолу та активізує вироблення ендорфінів і серотоніну, які відповідають за добрий настрій та відчуття задоволення [4]. Опитування студентів показало, що 78 % учасників, які відвідували заняття йогою не менше 2 разів на тиждень, відзначили покращення сну, підвищення концентрації уваги та зменшення тривожності.

Найбільш ефективними для зняття психоемоційного напруження виявилися: асани на розтягування м'язів спини та плечового пояса (Sukhasana, Balasana), вправи на рівновагу (Vrksasana) і дихальні техніки типу «повільного видиху», що сприяють нормалізації вегетативної нервової системи. Дослідження Lee та співавт. (2022) показують, що поєднання дихальних технік із фізичними вправами значно знижує рівень емоційного виснаження у молодих людей [5].

Психологічні ефекти включають підвищення усвідомленості власного тіла й дихання, поліпшення самооцінки, зменшення тривоги, покращення настрою та здатності до концентрації. Зокрема, дослідження в закладах вищої освіти України встановило, що рухова активність у формі фітнес-йоги допомагала студентам краще справлятися з навантаженнями та покращувати самопочуття.

Висновки. Регулярна практика йоги є дієвим засобом профілактики стресу серед студентської молоді. Йога покращує психоемоційний стан, підвищує стресостійкість, нормалізує сон та сприяє формуванню навичок саморегуляції. Доцільним є поступове впровадження елементів йоги у систему фізичного виховання закладів вищої освіти, а також популяризація онлайн-занять як доступного інструменту зміцнення ментального здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бишевец Н. Г., Ігнатенко О. О., Марченко І. С., Тітова І. О. Ефективність засобів рухової активності в профілактиці стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу. *Sport Science Spectrum*. 2024. № 3. URL: <https://spectrum.unisport.edu.ua/index.php/main/article/download/47/39> (дата звернення: 29.10.2025).
2. Волошина Л. І. Психологічні аспекти впливу йоги на емоційний стан студентської молоді. Київ: НУФВСУ, 2020. 156 с.
3. Литвиненко Г. В. Оздоровчі системи у фізичному вихованні: йога, пілатес, фітнес. Львів: ЛДУФК, 2019. 184 с.
4. Сафронов А. А. Йога: фізіологія, психосоматика, біоенергетика. Київ: Українська федерація йоги, 2016. 312 с.
5. Lee L. J., et al. Effects of a yoga-based stress reduction intervention on stress, psychological outcomes and cardiometabolic biomarkers in cancer caregivers: A randomized controlled trial. *PLoS ONE*. 2022. 17(11): e0277009. doi: 10.1371/journal.pone.0277009.