



УДК 159.944:612.216

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-3\(69\)-1913-1928](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-3(69)-1913-1928)

Медвідь Інна Василівна старший викладач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0009-0005-4875-3217>

Полілуєва Інга Володимирівна кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту, Глухівський національний педагогічний університет імені О. Довженка, м. Глухів, <https://orcid.org/0000-0003-3673-5212>

Теліков Олександр Володимирович старший викладач кафедри психології, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0009-0005-5914-3625>

Джигун Людмила Миколаївна кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Хмельницький національний університет, м. Хмельницький, <https://orcid.org/0000-0003-3367-0716>

Запухляк Олег Зіновійович, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології, Заклад вищої освіти «Університет Короля Данила», м. Івано-Франківськ, <https://orcid.org/0009-0000-4468-9397>

РОЛЬ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ АДАПТАЦІЇ ДО СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Анотація. У статті проаналізовано роль дихальних вправ у психологічній адаптації людини до стресових ситуацій з урахуванням психофізіологічних механізмів регуляції емоційного стану. Дослідження зосереджене на осмисленні взаємозв'язку між дихальними ритмами, функціонуванням автономної нервової системи та рівнем психоемоційного напруження, що виникає під впливом стресогенних факторів. Особливу увагу приділено розгляду дихальних практик як інструменту психофізіологічної саморегуляції та підвищення адаптаційних можливостей особистості.

Методологічну основу дослідження становить міждисциплінарний підхід, що поєднує методи теоретичного аналізу, узагальнення та систематизації наукових джерел у галузі психології та психофізіології. Метод теоретичного аналізу було використано для вивчення сучасних наукових підходів до розуміння



феномену стресу, механізмів його впливу на психоемоційний стан людини та ролі психофізіологічної саморегуляції у процесі адаптації до стресових ситуацій. Метод узагальнення наукових досліджень застосовано з метою визначення основних психофізіологічних механізмів впливу дихання на функціонування автономної нервової системи, а також виявлення закономірностей взаємозв'язку між дихальними ритмами, рівнем тривожності та емоційним станом людини. Метод систематизації було використано для класифікації основних дихальних технік, що застосовуються у психологічній практиці, та визначення їх психофізіологічного і психологічного ефекту. Застосування зазначених методів дозволило комплексно розглянути дихальні практики не лише як елемент релаксаційних методик, а як важливий механізм регуляції психічних і фізіологічних процесів організму та інструмент підвищення адаптаційних можливостей особистості в умовах стресу.

У результаті дослідження визначено психофізіологічні механізми впливу дихальних вправ на зниження рівня стресу, зокрема їх роль у регуляції діяльності автономної нервової системи, стабілізації серцевого ритму та зниженні рівня тривожності. Узагальнено основні види дихальних технік та визначено їх психологічний ефект у процесі регуляції емоційного стану людини. Запропоновано узагальнену модель впливу дихальних практик на адаптацію особистості до стресових ситуацій, що відображає взаємозв'язок між стресовими чинниками, фізіологічними реакціями організму та механізмами психофізіологічної саморегуляції.

Ключові слова: стрес, психоемоційний стан, дихальні вправи, психофізіологічна саморегуляція, автономна нервова система, психологічна адаптація, стресостійкість.

Inna Medvid Senior Lecturer of the Department of Psychology, Bohdan Khmelnytskyi Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, <https://orcid.org/0009-0005-4875-3217>

Inha Poliluieva PhD in Psychology, Senior Lecturer of the Department of Pedagogy, Psychology, Social Work and Management, Hlukhiv National Pedagogical University named after Oleksandr Dovzhenko, Hlukhiv, <https://orcid.org/0000-0003-3673-5212>

Oleksandr Telikov Senior Lecturer of the Department of Psychology, Bohdan Khmelnytskyi Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhzhia, <https://orcid.org/0009-0005-5914-3625>

Liudmyla Dzhyhun PhD in Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Khmelnytskyi National University, Khmelnytskyi, <https://orcid.org/0000-0003-3367-0716>



Oleh Zapukhliak PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology, Private Higher Education Institution “King Danylo University”, Ivano-Frankivsk, <https://orcid.org/0009-0000-4468-9397>

THE ROLE OF BREATHING EXERCISES IN PSYCHOLOGICAL ADAPTATION TO STRESSFUL SITUATIONS

Abstract. The article analyzes the role of breathing exercises in human psychological adaptation to stressful situations, taking into account the psychophysiological mechanisms of emotional state regulation. The study focuses on understanding the relationship between breathing rhythms, the functioning of the autonomic nervous system, and the level of psycho-emotional tension that arises under the influence of stressogenic factors.

The methodological basis of the research is an interdisciplinary approach that combines the methods of theoretical analysis, generalization, and systematization of scientific sources in the fields of psychology and psychophysiology. The method of theoretical analysis was used to study modern scientific approaches to understanding the phenomenon of stress, the mechanisms of its influence on the psycho-emotional state of a person, and the role of psychophysiological self-regulation in the process of adaptation to stressful situations. The method of generalization of scientific studies was applied to determine the main psychophysiological mechanisms of the influence of breathing on the functioning of the autonomic nervous system, as well as to identify patterns of the relationship between breathing rhythms, anxiety levels, and the emotional state of a person. The method of systematization was used to classify the main breathing techniques applied in psychological practice and to determine their psychophysiological and psychological effects. The application of these methods made it possible to comprehensively consider breathing practices not only as an element of relaxation techniques but also as an important mechanism for regulating mental and physiological processes in the body and a tool for enhancing the adaptive capabilities of an individual under stress conditions.

As a result of the study, the psychophysiological mechanisms of the influence of breathing exercises on stress reduction were identified, particularly their role in regulating the activity of the autonomic nervous system, stabilizing heart rhythm, and reducing anxiety levels. The main types of breathing techniques were generalized and their psychological effects in the process of regulating a person's emotional state were determined. A generalized model of the influence of breathing practices on an individual's adaptation to stressful situations is proposed, reflecting the relationship between stress factors, physiological reactions of the organism, and mechanisms of psychophysiological self-regulation.

Keywords: stress, psycho-emotional state, breathing exercises, psychophysiological self-regulation, autonomic nervous system, psychological adaptation, stress resistance.



Постановка проблеми. Сучасні соціальні умови характеризуються зростанням кількості стресогенних факторів, що суттєво впливають на психоемоційний стан людини. Динамічність суспільних процесів, інформаційне перевантаження, професійні ризики, а також перебування особистості в умовах підвищеної невизначеності та небезпеки зумовлюють підвищення рівня психологічного напруження та емоційного виснаження. У таких умовах особливої актуальності набуває проблема забезпечення ефективної психологічної адаптації людини до стресових ситуацій і пошуку доступних та науково обґрунтованих засобів регуляції психоемоційного стану.

Психологічна адаптація до стресових впливів є складним процесом, що охоплює взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових та фізіологічних механізмів саморегуляції. Порушення балансу між інтенсивністю стресових навантажень і адаптаційними можливостями організму може призводити до зниження працездатності, погіршення психологічного благополуччя та виникнення психосоматичних проявів. Це зумовлює потребу у впровадженні ефективних методів психофізіологічної саморегуляції, здатних сприяти стабілізації емоційного стану людини в умовах стресу.

Одним із перспективних напрямів такої регуляції є використання дихальних вправ. Контрольоване дихання розглядається як доступний і ефективний інструмент впливу на функціональний стан організму, здатний сприяти зниженню рівня тривожності, нормалізації психоемоційної напруги та підвищенню адаптаційних можливостей особистості. Простота виконання, універсальність та можливість застосування в різних життєвих ситуаціях роблять дихальні техніки важливим засобом психологічної підтримки людини у стресових умовах.

Водночас питання системного осмислення ролі дихальних вправ у процесі психологічної адаптації до стресових ситуацій потребує подальшого наукового опрацювання, що зумовлює актуальність дослідження та визначає спрямованість даної роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про зростаючу увагу науковців до проблеми психологічної адаптації людини до стресових ситуацій та пошуку ефективних механізмів регуляції психоемоційного стану. У сучасних психологічних і психофізіологічних дослідженнях значна увага приділяється вивченню взаємозв'язку між фізіологічними процесами організму та емоційним станом людини, зокрема ролі дихання у регуляції діяльності автономної нервової системи та зниженні рівня психоемоційного напруження. У зарубіжних публікаціях переважають роботи, присвячені експериментальному дослідженню впливу контрольованого дихання на показники тривожності, варіабельності серцевого ритму та загальний стан психічного здоров'я, а також аналізу ефективності різних дихальних практик у програмах управління стресом.

Вітчизняні наукові напрацювання зосереджені переважно на дослідженні психологічних і психофізіологічних механізмів виникнення стресу, особливос-



тей формування стресостійкості та ролі механізмів саморегуляції у збереженні психоемоційної рівноваги особистості. У роботах українських дослідників дихальні вправи розглядаються як один із доступних інструментів регуляції психічних станів, що може використовуватися у психологічній практиці, системі психологічної реабілітації та програмах підтримання психологічного благополуччя. Водночас у національному науковому дискурсі проблема використання дихальних практик у контексті психологічної адаптації до стресових ситуацій висвітлюється переважно фрагментарно, без комплексного аналізу їх психофізіологічних механізмів та практичного значення для розвитку навичок саморегуляції.

Попри наявність значної кількості досліджень, залишаються недостатньо систематизованими наукові підходи до розуміння ролі дихальних вправ у процесі психологічної адаптації людини до стресових ситуацій, а також механізми їх впливу на формування навичок психофізіологічної саморегуляції. Недостатньо опрацьованими залишаються і питання комплексного узагальнення основних дихальних технік та визначення їх психологічного ефекту у процесі зниження рівня психоемоційного напруження. Виявлені прогалини у наукових дослідженнях зумовлюють потребу у їх теоретичному осмисленні та систематизації, що визначає актуальність даного дослідження.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні ролі дихальних вправ як засобу психологічної саморегуляції та визначенні їх значення у процесі психологічної адаптації людини до стресових ситуацій.

Завдання статті:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння стресу та психофізіологічних механізмів його впливу на психоемоційний стан людини.
2. Визначити роль дихання у регуляції діяльності автономної нервової системи та стабілізації психоемоційного стану в умовах стресу.
3. Обґрунтувати значення дихальних вправ у формуванні навичок психологічної саморегуляції та психологічної адаптації особистості до стресових ситуацій.

Виклад основного матеріалу. У вітчизняних психологічних дослідженнях проблема стресу розглядається у контексті психофізіологічних реакцій організму та адаптаційних можливостей особистості. У наукових працях підкреслюється, що стрес виникає у відповідь на вплив значущих або несприятливих факторів середовища та пов'язаний із порушенням балансу між вимогами ситуації і можливостями людини ефективно їй протистояти. За таких умов відбувається мобілізація внутрішніх ресурсів організму, що проявляється у стані психічного напруження та активізації адаптаційних механізмів.

Стресові реакції можуть проявлятися у різних психологічних і поведінкових змінах. Найчастіше вони супроводжуються підвищенням рівня тривожності,



емоційною напруженістю, дратівливістю, зниженням концентрації уваги, порушеннями сну та загальним зменшенням працездатності. У поведінковому аспекті це може виявлятися у зниженні активності, униканні складних ситуацій або, навпаки, у підвищеній збудженості та імпульсивності. Подібні реакції розглядаються як прояв дії адаптаційних механізмів, спрямованих на подолання впливу стресових чинників.

Зокрема, О. Овчаренко зазначає, що стрес є реакцією організму та психіки на вимоги або загрози зовнішнього середовища, яка супроводжується мобілізацією фізіологічних і психологічних ресурсів людини та може впливати на різні системи організму, зокрема сон, апетит, рівень емоційної напруги та загальний стан здоров'я [1, с. 5].

Подібною позиції дотримується і В. Стасюк, який розглядає стрес як реакцію людини на несприятливі соціальні, професійні чи інші фактори, що супроводжується сильними емоційними переживаннями та перенапруженням психічних і фізичних сил. Автор підкреслює, що тривалий вплив стресових чинників може призводити до появи таких симптомів, як порушення сну, підвищена чутливість до зовнішніх подразників, депресивні переживання та емоційне виснаження [2, с. 127].

Водночас у психологічних дослідженнях наголошується на тісному зв'язку між переживанням стресу та адаптаційними можливостями особистості. Зокрема, Л. Наугольник розглядає стрес як психічний стан напруження, що виникає у відповідь на дію стресогенних чинників та супроводжується мобілізацією адаптаційних ресурсів організму. Дослідник підкреслює, що стрес відображає внутрішню реакцію людини на зовнішні стимули та проявляється через емоційні переживання, захисні реакції й механізми подолання складних життєвих ситуацій [3, с. 18].

Отже, аналіз наведених наукових підходів дає підстави погодитися з позицією дослідників щодо розуміння стресу як складного психофізіологічного стану, що виникає у відповідь на дію стресогенних чинників та супроводжується мобілізацією адаптаційних ресурсів організму. Водночас, на нашу думку, у межах сучасних психологічних досліджень доцільно розширити зазначене трактування, акцентувавши увагу на ролі механізмів саморегуляції психофізіологічного стану людини.

Стрессова реакція формується не лише під впливом зовнішніх факторів, а й залежить від здатності особистості керувати власними фізіологічними та емоційними процесами, що безпосередньо пов'язані з функціонуванням нервової та дихальної систем. У цьому контексті важливим компонентом адаптації до стресових ситуацій можуть виступати дихальні практики, які сприяють стабілізації емоційного стану, зниженню рівня психічного напруження та відновленню балансу між процесами збудження і гальмування в нервовій



системі. Саме тому, поряд із традиційним розумінням стресу як реакції організму на вплив стресорів, доцільно розглядати роль контрольованого дихання як одного з ефективних інструментів психофізіологічної саморегуляції, що може підвищувати здатність особистості до психологічної адаптації в умовах стресових ситуацій.

Адаптація особистості до стресу пов'язана з використанням внутрішніх психологічних ресурсів, що забезпечують підтримання психоемоційної рівноваги та ефективне подолання складних життєвих ситуацій. Тому стресостійкість розглядається як важливий психологічний ресурс особистості, який дозволяє людині протистояти стресогенним чинникам і зберігати емоційну стабільність без істотних негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я. Важливе значення у цьому процесі мають механізми саморегуляції психічних станів, які забезпечують контроль емоційних реакцій, регуляцію поведінки та формування ефективних стратегій подолання стресу [4, с. 92].

Але варто наголосити, що під впливом стресових факторів в організмі людини активується автономна нервова система, що супроводжується підвищенням активності симпатичної ланки та зниженням парасимпатичного впливу. Така реакція проявляється прискоренням серцевого ритму, змінами дихання, підвищенням артеріального тиску та загальним зростанням рівня напруження організму [5, с. 3]. Зазначені фізіологічні зміни відображають мобілізацію адаптаційних ресурсів і є характерними проявами реакції організму на стрес.

Враховуючи зазначені фізіологічні зміни, важливого значення набувають механізми регуляції діяльності автономної нервової системи, серед яких особливу роль відіграє дихання. Дихання є важливим чинником регуляції діяльності автономної нервової системи, оскільки зміни дихального ритму безпосередньо впливають на баланс між її симпатичною та парасимпатичною ланками. Повільне та глибоке дихання сприяє підвищенню вагусної активності та посиленню парасимпатичного впливу на серцево-судинну систему. Такі фізіологічні зміни супроводжуються стабілізацією серцевого ритму, зниженням рівня тривожності та покращенням процесів емоційної регуляції [6]. У стресових ситуаціях відбувається активація симпатичної ланки автономної нервової системи, що супроводжується змінами дихального ритму та зростанням психоемоційного напруження. Отже, контрольоване дихання може розглядатися як ефективний механізм регуляції діяльності автономної нервової системи та підтримання психоемоційної рівноваги людини.

Важливим проявом такого регуляторного впливу є взаємозв'язок дихальних ритмів з емоційним станом людини. Психоемоційний стан має фізіологічну основу та пов'язаний з діяльністю нервової й кровоносної систем. Нервові імпульси з дихальних центрів поширюються на кору головного мозку, змінюючи



її функціональний тонус і впливаючи на емоційні переживання та рівень психічного напруження. Повільне й ритмічне дихання сприяє зниженню тривожності, покращенню концентрації уваги та стабілізації емоційного стану людини [7, с. 58].

Дихання може виступати ефективним інструментом психофізіологічної саморегуляції, оскільки поєднує автоматичні фізіологічні процеси з можливістю їх свідомого контролю. Контрольовані дихальні практики впливають на діяльність автономної нервової системи, зокрема сприяють підвищенню вагусної активності, покращенню варіабельності серцевого ритму та регуляції гормональних показників стресу [8, с. 5]. У результаті знижується рівень тривожності й психоемоційного напруження та покращується емоційний контроль, що дозволяє розглядати дихальні техніки як ефективний засіб підвищення психологічної стійкості та адаптації до стресових ситуацій.

Узагальнення результатів сучасних психофізіологічних досліджень дозволяє розглядати дихання як важливий механізм регуляції діяльності автономної нервової системи та стабілізації психоемоційного стану людини. Встановлено, що зміни дихального ритму впливають на баланс симпатичної та парасимпатичної нервової системи, що, у свою чергу, відображається на рівні тривожності, емоційного напруження та здатності особистості адаптуватися до стресових ситуацій. Узагальнення зазначених психофізіологічних механізмів дозволяє представити процес впливу дихальних практик на адаптацію до стресу у вигляді узагальненої схеми (рис. 1).



Рис. 1. Психофізіологічний механізм впливу дихальних практик на адаптацію до стресу (авторська розробка на основі [6; 7; 8])

На схемі представлено узагальнений психофізіологічний механізм впливу дихальних практик на адаптацію людини до стресових ситуацій. Показано, що



стресовий вплив супроводжується активацією симпатичної нервової системи та порушенням дихального ритму, що сприяє зростанню психоемоційного напруження. Використання контрольованого дихання активізує парасимпатичну ланку автономної нервової системи, сприяє нормалізації фізіологічних процесів та стабілізації емоційного стану. У результаті відбувається зниження рівня тривожності, підвищення психологічної стійкості та покращення адаптації людини до стресових впливів.

Логічним продовженням розгляду психофізіологічних механізмів регуляції психоемоційного стану є аналіз практичних способів використання дихання як інструменту психологічної саморегуляції. У сучасній психологічній практиці дихальні вправи розглядаються як доступний і ефективний засіб впливу на функціонування автономної нервової системи, що сприяє зниженню психоемоційного напруження, стабілізації емоційного стану та підвищенню здатності особистості адаптуватися до стресових впливів. Існує декілька основних дихальних технік, які відрізняються особливостями виконання та характером психофізіологічного впливу. На основі узагальнення сучасних психологічних і психофізіологічних досліджень дихальних технік було систематизовано основні типи дихальних практик та їх психофізіологічні механізми впливу на стан людини (табл. 1).

Таблиця 1
Основні дихальні техніки та їх психологічний ефект

Дихальна техніка	Особливості виконання техніки	Механізм психофізіологічного впливу	Психологічний ефект
Діафрагмальне дихання	Повільне та глибоке дихання із залученням діафрагми, при якому вдих здійснюється переважно за рахунок розширення нижніх відділів легень	Активізує парасимпатичну ланку автономної нервової системи, сприяє підвищенню вагусної активності та зниженню фізіологічної реакції організму на стрес	Зниження рівня тривожності, зменшення психоемоційного напруження, стабілізація емоційного стану
Ритмічне контрольоване дихання	Свідоме регулювання частоти та глибини дихальних циклів із підтриманням стабільного ритму вдиху та видиху	Нормалізує функціонування автономної нервової системи, сприяє узгодженню дихального ритму з серцевою діяльністю	Підвищення концентрації уваги, зниження емоційної напруженості, стабілізація психоемоційного стану



Дихальна техніка	Особливості виконання техніки	Механізм психофізіологічного впливу	Психологічний ефект
Повільне регульоване дихання	Повільне дихання з подовженим видихом, що використовується у релаксаційних методиках і програмах психологічної саморегуляції	Сприяє зниженню активності симпатичної нервової системи та зменшенню фізіологічної активації організму	Зменшення нервового напруження, відновлення психоемоційної рівноваги
Дихання з фокусуванням уваги	Зосередження уваги на процесі дихання з контролем його ритму та глибини	Сприяє гармонізації взаємодії між когнітивними, емоційними та фізіологічними процесами організму	Зниження тривожності, підвищення емоційної саморегуляції та усвідомленості власного стану
Комплексні дихальні вправи	Поєднання різних дихальних технік у структурованих програмах подолання стресу	Сприяє регуляції діяльності автономної нервової системи, підвищує варіабельність серцевого ритму та стабілізує психофізіологічні реакції	Підвищення психологічної стійкості, покращення адаптації до стресових ситуацій

Джерело: сформовано на основі узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел [6], [9], [10], [11], [12].

Аналіз наукових досліджень свідчить, що різні дихальні техніки мають специфічні механізми психофізіологічного впливу та можуть по-різному впливати на емоційний стан людини, рівень психічного напруження й здатність до саморегуляції. Використання контрольованого дихання сприяє регуляції діяльності автономної нервової системи, стабілізації серцевого ритму та зниженню рівня тривожності, що створює передумови для відновлення психоемоційної рівноваги. Узагальнення основних дихальних технік та їх психологічного ефекту представлено в таблиці 1. Наведені дані дозволяють більш чітко простежити, яким чином дихальні вправи можуть використовуватися у психологічній практиці як засіб саморегуляції та підвищення стійкості особистості до впливу стресових факторів, що безпосередньо пов'язано з проблемою психологічної адаптації людини до стресових ситуацій.

З огляду на зазначене особливого значення набуває аналіз ролі дихальних вправ у процесі психологічної адаптації людини до стресових ситуацій. Саме



через механізми психофізіологічної саморегуляції дихальні практики можуть виступати важливим інструментом зниження психоемоційного напруження та підтримання емоційної рівноваги.

У сучасних психологічних дослідженнях дихальні практики розглядаються як важливий інструмент психофізіологічної саморегуляції та підвищення адаптаційних можливостей особистості в умовах стресу. Зокрема, Л. Наугольник підкреслює, що ефективне подолання стресових ситуацій значною мірою пов'язане зі здатністю людини регулювати власні психофізіологічні реакції, що забезпечує стабілізацію емоційного стану та підтримання психологічної рівноваги [3, с. 214-216]. У цьому контексті дихальні вправи можуть виступати одним із механізмів регуляції психічних станів, оскільки впливають на діяльність нервової системи та сприяють зниженню рівня психоемоційного напруження.

Подібної позиції дотримуються й сучасні дослідники, які розглядають контрольоване дихання як один із доступних методів саморегуляції та підтримання психологічного благополуччя. Так, у дослідженні А. Москальової, М. Москальова та О. Ляски зазначається, що використання дихальних технік у поєднанні з іншими методами психологічної самопідтримки сприяє зниженню рівня стресу, стабілізації емоційного стану та підвищенню здатності особистості адаптуватися до психоемоційних навантажень [11, с. 817].

Практичне значення дихальних вправ підтверджується і результатами експериментальних досліджень. Зокрема, у роботі А. Шарипанова та співавторів показано, що використання методик контрольованого дихання сприяє нормалізації психофізіологічних показників, зменшенню рівня тривожності та покращенню емоційного стану людини, що дозволяє застосовувати такі техніки у програмах психологічної реабілітації [7, с. 63]

Сучасні зарубіжні дослідження також підтверджують ефективність дихальних практик у подоланні стресу. Так, метааналіз рандомізованих контрольованих досліджень показав, що систематичне використання дихальних вправ сприяє зниженню рівня стресу та покращенню показників психічного здоров'я, зокрема зменшенню проявів тривожності та емоційного напруження [12, с. 8]. Подібні результати наводяться і в роботі А. Little, де зазначається, що дихальні практики можуть підвищувати стресостійкість та сприяти відновленню психоемоційної рівноваги завдяки регуляції діяльності автономної нервової системи та гормональних реакцій організму на стрес [8, с. 6].

Крім того, дослідження V. Magnon, F. Dutheil та G. Vallet показують, що навіть одноразове застосування повільного та глибокого дихання може сприяти підвищенню вагусної активності, зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного самопочуття людини [6, с. 3].



Отже, узагальнення результатів сучасних психологічних і психофізіологічних досліджень дозволяє розглядати дихальні вправи як важливий інструмент психологічної адаптації особистості до стресових ситуацій. На нашу думку, роль дихання у подоланні стресу полягає не лише у короткочасному зниженні рівня психоемоційного напруження, а й у формуванні стійких навичок психофізіологічної саморегуляції, що сприяють підвищенню адаптаційного потенціалу людини. Свідоме регулювання дихального ритму забезпечує можливість впливу на діяльність автономної нервової системи, сприяє нормалізації фізіологічних показників організму та стабілізації емоційного стану. У цьому контексті дихальні практики доцільно розглядати як універсальний механізм взаємодії між фізіологічними та психологічними процесами, який дозволяє людині більш ефективно контролювати власні емоційні реакції у складних життєвих ситуаціях. Таким чином, систематичне використання дихальних вправ може виступати важливим чинником підвищення стресостійкості особистості, профілактики психологічного виснаження та підтримання психоемоційного благополуччя.

Висновки. Таким чином, стрес є складним психофізіологічним станом, який виникає у відповідь на дію стресогенних факторів та супроводжується мобілізацією адаптаційних ресурсів організму. Його прояви охоплюють як психологічні, так і фізіологічні зміни, що пов'язані з активацією автономної нервової системи, зростанням емоційного напруження та порушенням психоемоційної рівноваги.

Встановлено, що важливу роль у регуляції психоемоційного стану людини відіграють механізми психофізіологічної саморегуляції, серед яких особливе місце посідає дихання. Зміни дихального ритму безпосередньо впливають на баланс симпатичної та парасимпатичної ланок автономної нервової системи, що визначає рівень емоційної напруги, тривожності та здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій. Повільне та контрольоване дихання сприяє стабілізації серцевого ритму, зниженню рівня психоемоційного напруження та нормалізації фізіологічних процесів організму.

У процесі дослідження узагальнено основні дихальні техніки, що використовуються у психологічній практиці, та визначено їх психофізіологічні механізми впливу на стан людини. Показано, що такі техніки, як діафрагмальне, ритмічне контрольоване, повільне регульоване та усвідомлене дихання, сприяють активізації парасимпатичної нервової системи, покращенню варіабельності серцевого ритму та зниженню рівня тривожності. Узагальнення цих механізмів дозволило представити психофізіологічну модель впливу дихальних практик на адаптацію людини до стресових ситуацій.

Обґрунтовано, що дихальні вправи можуть виступати ефективним інструментом формування навичок психологічної саморегуляції, стабілізації емоційного стану та підвищення стресостійкості особистості. Їх використання є



доцільним у різних сферах життєдіяльності людини, зокрема у професійній діяльності, навчальному середовищі та повсякденному житті, де вони можуть сприяти зниженню психоемоційного напруження та підтриманню психологічного благополуччя.

Відтак, дихальні практики доцільно розглядати як універсальний психофізіологічний механізм регуляції емоційного стану людини та важливий засіб психологічної адаптації до стресових впливів. Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням ефективності різних дихальних технік у системі психологічної допомоги, профілактики стресу та підтримання психічного здоров'я людини.

Література:

1. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна». 2023. 266 с. URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf (дата звернення: 12.03.2026).
2. Стасюк В. В., Українець В. М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 1 (71). С. 126–133. DOI: 10.33099/2617-6858-23-71-1-126-133.
3. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с. URL: https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf (дата звернення: 12.03.2026).
4. Слободяник Н. В. Стресостійкість як психологічний ресурс особистості в ситуації змін. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2024. Т. 35 (74). № 4. С. 91–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14>.
5. Birdee G. et al. Correlation of physiological stress as measured by heart rate and blood pressure variability and self-reported anxiety. 2025. *Research quare*. P. 1–12. DOI: <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6941070/v1>.
6. Magnon V., Duthel F., Vallet G. Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Scientific Reports*. 2021. Vol. 11. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-98736-9>.
7. Шарипанов А. В., Вишневський В. В., Чайковський І. А., Сивак О. В., Пукавська Л. А. Попередні результати застосування комп'ютеризованого управління диханням як допоміжного методу психологічної реабілітації. *Медична інформатика та інженерія*. 2023. № 1–2. С. 57–69. DOI: <https://doi.org/10.11603/mie.1996-1960.2023.1,2.13952>.
8. Little A. L. The A52 Breath Method: A Narrative Review of Breathwork for Mental Health and Stress Resilience. *Stress and Health*. 2025. Vol. 41. P. 1–16. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.70098>.
9. Парафіленко Н., Шелестова О. Психофізіологічні механізми впливу йоги на розвиток психологічної стійкості особистості. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2025. № 53(2). С. 114–124. DOI: [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).09](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).09).
10. Любіна Л., Марциняк-Дорош О., Медвідь І., Дунець Л. Вплив дихальних технік у майндфулнес і терапії прийняття та відповідальності (АСТ) на прояви стресу й тривожності. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 11(57). С. 2146–2160. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)-2146-2160](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)-2146-2160).



11. Москальова А. С., Москальов М. В., Ляска О. П. Аналіз методів самопідтримки та саморегуляції для збереження психологічного благополуччя в умовах стресу та навантаження. *Наукові перспективи*. 2023. № 10 (40). С. 811–823. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-10\(40\)-811-823](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-10(40)-811-823).

12. Fincham G. W., Strauss C., Montero-Marín J., Cavanagh K. Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13. P. 1–14. DOI:<https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>.

References:

1. Ovcharenko, O. Yu. (2023). *Psykhohihiia stresu ta stresovykh rozladiv* [Psychology of stress and stress disorders]. Kyiv: University “Ukraine”. Retrieved March 12, 2026, from https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf [in Ukrainian].

2. Stasiuk, V. V., & Ukrainets, V. M. (2023). Istoryko-psykhologichnyi analiz fenomenu stresu [Historical and psychological analysis of the phenomenon of stress]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 1(71), 126–133. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-23-71-1-126-133> [in Ukrainian].

3. Nauholnyk, L. B. (2015). *Psykhohihiia stresu* [Psychology of stress]. Lviv: Lviv State University of Internal Affairs. Retrieved March 12, 2026, from https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/10/%D0%9D%D0%B0%D1%83%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F_%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83.pdf [in Ukrainian].

4. Slobodianyuk, N. V. (2024). Stresostiikist yak psykhologichnyi resurs osobystosti v sytuatsii zmin [Stress resistance as a psychological resource of personality in conditions of change]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnoho universytetu imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykhohihiia*, 35(74), 4, 91–95. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2024.4/14> [in Ukrainian].

5. Birdee, G., et al. (2025). Correlation of physiological stress as measured by heart rate and blood pressure variability and self-reported anxiety. *Research Square*, 1–12. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6941070/v1>.

6. Magnon, V., Dutheil, F., & Vallet, G. (2021). Benefits from one session of deep and slow breathing on vagal tone and anxiety in young and older adults. *Scientific Reports*, 11. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-98736-9>.

7. Sharypanov, A. V., Vyshnevskiy, V. V., Chaikovskiy, I. A., Syvak, O. V., & Pukavska, L. A. (2023). Poperedni rezultaty zastosuvannya kompiuteryzovanoho upravlinnia dykhanniam yak dopomizhnoho metodu psykhologichnoi rehabilitatsii [Preliminary results of the use of computerized breathing control as an auxiliary method of psychological rehabilitation]. *Medychna informatyka ta inzheneriia*, 1–2, 57–69. <https://doi.org/10.11603/mie.1996-1960.2023.1,2.13952> [in Ukrainian].

8. Little, A. L. (2025). The A52 breath method: A narrative review of breathwork for mental health and stress resilience. *Stress and Health*, 41, 1–16. <https://doi.org/10.1002/smi.70098>.

9. Parafilenko, N., & Shelestova, O. (2025). Psykhofiziologichni mekhanizmy vplyvu yohy na rozvytok psykhologichnoi stiikosti osobystosti [Psychophysiological mechanisms of yoga influence on psychological resilience]. *Visnyk Kyivskoho instytutu biznesu ta tekhnologii*, 53(2), 114–124. [https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53\(2\).09](https://doi.org/10.37203/kibit.2025.53(2).09) [in Ukrainian].

10. Liubina, L., Martyniak-Dorosh, O., Medvid, I., & Dunets, L. (2025). Vplyv dykhalnykh tekhnik u mindfulness i terapii pryiniattia ta vidpovidalnosti (ACT) na proiavy stresu y tryvozhnosti [The impact of breathing techniques in mindfulness and ACT therapy on stress and anxiety]. *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 11(57), 2146–2160. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11\(57\)-2146-2160](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-11(57)-2146-2160) [in Ukrainian].



ISSN (print) 2708-7530

Наукові перспективи № 3(69) 2026

11. Moskalova, A. S., Moskalov, M. V., & Liaska, O. P. (2023). Analiz metodiv samopidtrymky ta samorehuljatsii dlia zberezhenia psykholohichnoho blahopoluchchia v umovakh stresu ta navantazhenia [Analysis of self-support and self-regulation methods for maintaining psychological well-being under stress]. *Naukovi perspektyvy*, 10(40), 811–823. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-10\(40\)-811-823](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-10(40)-811-823) [in Ukrainian].

12. Fincham, G. W., Strauss, C., Montero-Marin, J., & Cavanagh, K. (2023). Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Scientific Reports*, 13, 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>.

Дата першого надходження статті до видання: 10.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 25.03.2026

