

Література:

1. Додонов Б. И. В мире эмоций. Київ : Политиздат, 1987. 141 с.
2. Молчанюк О. В., Бабакіна О. О. Навчально-пізнавальна мотивація особистості: психолого-дидактичний аспект. URL: [file:///C:/Users/Tom/Downloads/3252-Article%20Text-6692-1-10-20150703%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Tom/Downloads/3252-Article%20Text-6692-1-10-20150703%20(1).pdf)
3. Tranquillo J, Stecker M. Використання внутрішньої та зовнішньої мотивації в неперервній професійній освіті. Surg Neurol Int 22 березня 2016 р., URL: <https://surgicalneurologyint.com/surgicalint-articles/using-intrinsic-and-extrinsic-motivation-in-continuing-professional-education/>
4. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : близько 2500 термінів. Харків : Прапор, 2007. С. 264, с. 550.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-451-4-2>

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ТРЕНУВАНЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ЛЮДИНИ

Вілкова Софія

магістрантка кафедри психології

Львівський національний університет імені Івана Франка

м. Львів, Україна

В сучасному світі, переповненому стресом та тривогою, все більше людей шукають способи покращити свій психоемоційний стан. Одним із найефективніших методів є регулярні фізичні тренування. Фізичні навантаження позитивно впливають на людину, формуючи не лише вольові, але й моральні, психічні якості, які стають постійними рисами особистості.

Усебічні клінічні дослідження людей, що регулярно виконують фізичні вправи, показують, що систематична м'язова діяльність посилює психічну, розумову і емоційну стійкість організму при тривалому періоді напруженої розумової або фізичної роботи. До того ж, наукові дослідження доводять, що регулярна фізична активність може позитивно впливати на різні аспекти психічного здоров'я, включаючи емоційний стан, настрої, самопочуття, інтелектуальні здібності та сприйняття власного тіла [1, 3].

Варто відзначити експеримент Кенеса Фокса, яким було доведено, що регулярна фізична активність позитивно впливає на психоемоційне благополуччя, викликаючи відчуття безтурботності та спокою,

зменшуючи гнів і внутрішню напругу, а також посилюючи механізми подолання стресу завдяки протизапальній дії [2].

Румунська психологиня Габріела Корнеа, провела наступне дослідження, спрямоване на вивчення впливу заняття фізичними вправами, особливо на психоемоційне самопочуття та самооцінку осіб. Аналіз даних показав, що особи, які були дуже активні фізично, мали вищі показники психоемоційного самопочуття, а також мали більш позитивне сприйняття свого тіла порівняно з тими, хто менше займався спортом [1].

Дослідження Лундського університету вказують на те, що фізичні вправи можуть призводити до зниження тривожності та полегшення нервового напруження [4, 5]. Наприклад, одне неврологічне дослідження 2013 року показало, що фізичні вправи спонукають до збільшення створення спеціальних нейронів, які вивільняють хімічну речовину, що заспокоює надмірну активність у тих чи інших частинах мозку [5].

Слід згадати про дослідження, під керівництвом Сабе (2022), яке доводить, що заняття фізичною активністю пов'язані з безліччю психічних переваг, включаючи підвищення задоволеності життям, позитивних емоцій, самооцінки та покращення якості сну [1,5]. Фізичні тренування навіть можуть діяти як захисний щит від депресії, тривоги та нездорових звичок, таких як неправильне харчування та малорухливий спосіб життя.

Не менш цікавим є твердження Младеновича та інших науковців, які вважають, що фізична активність допомагає в управлінні певними захворюваннями, такими як зниження когнітивних функцій, зменшення рівнем смертності, і навіть покращення якості життя пацієнтів, які перебувають на гемодіалізі [1].

І на останок дослідження Національного медичного університету імені Богомольця в якому розглядається, як фізична активність, впливає на режим сну та загальний психоемоційний стан. Аналіз виявив суттєвий зв'язок між фізичною активністю та суб'єктивною оцінкою студентами свого психічного здоров'я. Більше залучення до фізичної активності асоціювалося з більш позитивним самосприйняттям емоційного благополуччя. Крім того, дослідження виявило пряму залежність між тривалістю фізичної активності та тривалістю сну в будні дні. Студенти, які займалися більше спортом, повідомили про довший та якісніший сон.

Отже, здоров'я психічної сфери людини є важливим показником її загального благополуччя та якості життя, а саме фізична активність є чинником покращення психоемоційного стану людини. Систематичні фізичні вправи не лише покращують загальну фізичну форму, але й позитивно впливають на психічне здоров'я, сприяючи зменшенню стресу,

тривожності, покращенню настрою та якості сну. Різноманітні дослідження доводять, що фізичні тренування можуть служити ефективним засобом підвищення емоційної стійкості та задоволеності життям, а також сприяти кращому сприйняттю власного тіла та навіть підвищенню самооцінки. Це підкреслює важливість інтеграції фізичної активності в повсякденне життя як засобу підтримки психічного благополуччя та покращення якості життя в цілому.

Література:

1. Cornea G. G. The impact of physical activity on psycho-emotional wellness social sciences and education research review. Vol. 10, No 2. P. 318–329.
2. Fox K. R. The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. In *Physical activity and psychological well-being*. 2001. Routledge. P. 88–117.
3. Gao, F., Liu, L., and Shi, S. S. The influence of physical activity on mental state and body self-esteem. *Chinese J. Sch. Health*. 2017. No 38. P. 1566–1568. doi: 10.16835/j.cnki.1000-9817.2017.10.040
4. Gerber M., Schilling R., Colledge F., Ludyga S., Pühse U., & Brand, S. More than a simple pastime? The potential of physical activity to moderate the relationship between occupational stress and burnout symptoms. *International Journal of Stress Management*. 2020. Vol. 27, No 1. P. 53.
5. Kerr JH, Kuk G. The effects of low and high intensity exercise on emotions, stress and effort. *Psychol Sport Exerc*. 2001. No 2. P. 173–86.