

Івкін В.М. Силове тренування як засіб відновлення психологічного благополуччя індивіда в умовах війни. *Українська психологія. XXI століття. Початок. (Дні української психології в Берліні):* матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Київ, 27-28 квітня 2023 р.). Київ, 2023. С. 181-183. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/>

Івкін В.М.

кандидат психологічних наук, доцент,
старший науковий співробітник
лабораторії організаційної і соціальної психології
Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України
vivushka808@gmail.com
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-9642-8164>

СИЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ІНДИВІДА В УМОВАХ ВІЙНИ

Серед факторів, що негативно впливають на фізичне і психічне здоров'я будь-якої людини війна, мабуть, є найбільш сильним, оскільки вона становить реальну загрозу життю. Психологи-практики і -теоретики мають в своєму арсеналі багато перевірених і надійних методів і технік збереження і відновлення психологічного благополуччя і навіть в деякій мірі здоров'я людини. Є загальновизнаним, що підтримання фізичної культури поряд з чисто психологічними антистресовими методами має неабиякий благотворний вплив на психіку людини. Незважаючи на те, що, на перший погляд, фізичні навантаження не є психологічним впливом, вони мають опосередкований вплив на психологічний/психічний стан особи, оскільки у людини, яка є фізично-психічною системою, всі процеси взаємопов'язані. Є ряд досліджень, які однозначно встановили позитивний вплив аеробних навантажень на психологічний стан людини. І хоча досліджень впливу анаеробних силових навантажень на психологічне благополуччя індивіда не так багато, всі вони беззаперечно доводять благотворний вплив тренувань з вагою на самопочуття людини.

Серед позитивних факторів силового тренування можна відзначити такі.

Покращення настрою. Лауреат Нобелівської премії з фізіології І.П. Павлов називав м'язовою радістю приємні відчуття після фізичних навантажень. Прагнення досягти мети, формування звичок і дотримання розпорядку дня може допомогти підняти настрій (Arlinghaus, Johnston, 2018). Більше того, ендорфіни, що вивільняються під час силових тренувань, можуть давати заряд хімічних речовин, які допоможуть побачити світлу сторону життя. Дослідження показують, що силові тренування також можуть зменшувати інші симптоми депресії у багатьох людей (Gordon, McDowell, &

Hallgren, 2018). Це може підвищувати впевненість у собі, самооцінку та покращувати образ тіла.

Зміцнення зв'язку між розумом і тілом. Силові тренування вимагають високого рівня зв'язку розуму та тіла, оскільки використання великих ваг пов'язане з певним ризиком. Якщо людина тренується з наміром дозволити своєму тілу вести її, наприклад, прислухаючись до свого тіла при виборі ваги або вправ, індивід повідомляє своєму тілу, що воно є надійним і мудрим поводитирем.

Зниження стресу і тривожності. Силові тренування можуть зменшувати стрес і тривожність, знижуючи гормон стресу кортизол. Фізичне навантаження призводить до виділення ендорфіна, гормону «гарного самопочуття», який може знижувати рівень кортизолу та сприяти доброму самопочуттю після тренування (Spartano, Demissie, HIMALI, et al., 2019). Силові тренування можуть допомагати організму підтримувати гормональне здоров'я, а гормони впливають на кожну частину тіла людини, особливо на її емоції та психічний стан. Дослідження показують, що силові тренування можуть зменшувати тривогу на 20%, посилювати почуття власної майстерності, віри у свої можливості та вміння справлятися зі стресом, що може підвищувати самовпевненість і самооцінку того, хто тренується, і, як наслідок, зменшувати тривогу (Spartano, Demissie, HIMALI, et al., 2019). Дослідники також припускають, що біологічні зміни в м'язах і мозку відбуваються разом, зменшуючи симптоми тривожності (Spartano, Demissie, HIMALI, et al., 2019).

Покращення здоров'я мозку. Силові тренування також можуть покращувати мозок людини, зокрема, пам'ять і допомагати в запобіганні погіршення когнітивних функцій. Регулярні фізичні вправи, такі як послідовні силові тренування, мають захисний ефект для пам'яті та когнітивних функцій (Spartano, Demissie, HIMALI, et al., 2019). Дослідження показують, що силові тренування та інші вправи можуть посилювати нейропротекторні фактори росту, зменшувати маркери запалення в мозку та допомагати у формуванні нових клітин (Spartano, Demissie, HIMALI, et al., 2019; Lourida, Hannon, Littlejohns, et al., 2019).

Покращення зв'язку з тілом. Для деяких людей фізичні вправи можуть розглядатися як форма компенсації за погані харчові звички або як спосіб змусити своє тіло набути певної форми. Це часто означає спробу виглядати стрункішими або схуднути (Hogan, Strasburger, 2008). Рух може стати способом компенсації за те, що людина з'їла, або спробою пом'якшити негативний образ тіла. Одне дослідження показало, що жінки, які тренувалися, змогли значно покращити образ свого тіла порівняно з тими, хто не займався спортом. Дослідники також виявили, що вплив на образ тіла був майже миттєвий і тривав мінімум 20 хвилин після тренування (Salci, Martin Ginis, 2017). В той же час дослідження підлітків показало, що фізична активність може допомогти їм досягти позитивної самооцінки та сприяти психологічному благополуччю (Fernández-Bustos, Infantes-Paniagua, Cuevas, Contreras, 2019).

Література

1. Arlinghaus, K. R., Johnston, C. A. (2018). The importance of creating habits and routine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 13(2), 142–144. <https://doi.org/10.1177/15598276188180441>
2. Gordon, B. R., McDowell, C. P., Hallgren, M., Meyer, J. D., Lyons, M, & Herring, M. P. (2018). Association of efficacy of resistance exercise training with depressive symptoms: Meta-analysis and meta-regression analysis of randomized clinical trials. *JAMA Psychiatry*, 75(6), 566. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2018.0572>
3. Spartano, N. L., Demissie, S., Himali, J. J., et al. (2019). Accelerometer-determined physical activity and cognitive function in middle-aged and older adults from two generations of the Framingham Heart Study. *Alzheimer's & Dementia: Translational Research Clinical Interventions*, 5(1), 618-626.
4. Hogan, M. J., & Strasburger, V. C. (2008). Body image, eating disorders, and the media. *Adolesc Med State Art Rev.*, 19(3):521-xi.
5. Salci, L. E., & Martin Ginis, K. A. (2017). Acute effects of exercise on women with pre-existing body image concerns: A test of potential mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 113-122. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.001>