

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА  
ГРІНЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ  
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Домашенко Ірина Сергіївна  
студентка групи ФРб-1-21-4.0д

**ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

кваліфікаційна робота  
здобувача вищої освіти  
першого (бакалаврського) рівня  
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри спорту та фітнесу

\_\_\_\_\_  
Протокол засідання кафедри

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент,  
Полянничко О. М.

## ЗМІСТ

|                                                                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>ВСТУП.....</b>                                                                            | <b>3</b>  |
| <b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти впливу занять з фітнесу на психоемоційний стан студентів</b> | <b>6</b>  |
| 1.1. Психоемоційний стан, як важливий аспект психічного здоров'я студентів.....              | 6         |
| 1.2. Фактори, що впливають на психоемоційний стан студентів..                                | 10        |
| 1.3. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів.....                          | 12        |
| 1.4. Фітнес як засіб покращення психоемоційного стану студентів.....                         | 16        |
| Висновок до розділу 1.....                                                                   | 18        |
| <b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b>                                           | <b>20</b> |
| 2.1. Методи дослідження.....                                                                 | 20        |
| 2.1.1. Аналіз даних наукової літератури з проблеми дослідження.....                          | 20        |
| 2.1.2. Методика оцінки психоемоційного стану САН.....                                        | 21        |
| 2.1.3. Методика оцінки якості життя WHOQOL BREF.....                                         | 22        |
| 2.1.4. Методи математичної обробки даних.....                                                | 22        |
| 2.2. Організація дослідження.....                                                            | 22        |
|                                                                                              | 24        |
| <b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІТНЕСУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ</b>       |           |
| 3.1. Аналіз отриманих результатів анкетування САН.....                                       | 24        |
| 3.2. Аналіз отриманих даних методики оцінки якості життя WHOQOL BREF.....                    | 30        |
| Висновки до розділу 3.....                                                                   | 31        |
| <b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....</b>                                                           | <b>32</b> |
| <b>ВИСНОВКИ.....</b>                                                                         | <b>35</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>                                            | <b>37</b> |
| <b>ДОДАТКИ.....</b>                                                                          | <b>43</b> |

## ВСТУП

**Актуальність роботи.** В період війни психоемоційний стан у людей стає

не стійким. Якщо звернути увагу на те, що найбільше в зоні ризику студенти через стрес, економічно-соціальні умови та невизначеність майбутнього, то можна зазначити, що рівень психологічного та фізичного здоров'я різко псується, за рахунок чого погіршиться імунна система, а захворюваність зросте. Тому важливо зрозуміти наскільки фітнес може вплинути на емоційний стан студентів, щоб в подальшому розвивати чи не розвивати тенденцію тренувань з метою популяризації фітнесу як покращення психологічного та фізичного здоров'я.

Також результати цього дослідження допоможуть підтвердити або спростувати інші дотичні до даної теми дослідження чи інформацію. Фітнес як форма фізичної активності стає все більш популярною серед молоді, але її конкретний вплив на психоемоційний стан потребує додаткового вивчення та аналізу.

Використання оздоровчих видів фітнесу на уроках фізичної культури в учнів старших класів сприяє не тільки підвищенню рівня показників рухових здібностей, а й покращує емоційний стан учнів. Завдяки поєднанню на уроці фізичної культури аеробних вправ, стретчингу, силового фітнесу, дихальних вправ, візуалізації учні старших класів відмітили покращення самопочуття, настрою та підйом активності. [4]

Висновки. Отже, фізичні навантаження позитивно впливають на психологічний стан здобувачів освіти, покращують когнітивні функції, зокрема підвищують когнітивну продуктивність, пам'ять та когнітивну гнучкість. Тренування також можуть поліпшити психологічне благополуччя молоді, забезпечуючи позитивний настрій, зменшуючи симптоми депресії, підвищуючи самооцінку та розвиваючи соціальні навички. Крім того, регулярні заняття спортом можуть допомогти регулювати емоції та забезпечити здобувачам освіти психологічний комфорт і самодисципліну.

4

Тому фізичні навантаження можуть слугувати ефективним засобом покращення фізичного й психічного здоров'я здобувачів освіти, сприяти їх навчанню та загальному самопочуттю. [9]

Підводячи підсумок, можна стверджувати, що фізичні вправи та втручання, спрямовані на підвищення мотивації до виконання фізичних вправ, можуть бути корисним інструментом для покращення психологічного благополуччя молодого

дорослого населення. [3]

**Мета дослідження** – вивчити вплив занять фітнесом на психоемоційний стан та якість життя студентської молоді.

**Завдання дослідження:**

1) Провести аналіз наукової літератури та інтернет джерел щодо особливостей психоемоційного стану та якості життя студентської молоді. 2) Визначити рівень психоемоційного стану студентської молоді, яка займається фітнесом.

3) Визначити рівень якості життя студентської молоді, яка займається фітнесом.

**Методи дослідження:** аналіз даних наукової літератури з проблеми дослідження, методика оцінки психоемоційного стану САН, методика оцінки якості життя WHOQOL BREF, методи статистичної обробки даних.

**Об'єкт дослідження** – психоемоційний стан та якість життя молоді.

**Предмет дослідження** – психоемоційний стан та якість життя студентської молоді, яка займається та не займається фітнесом. **Практична значущість роботи** полягала у аналізі фітнес-програми, яка ефективно впливала б на емоційний стан та якість життя студентської молоді за допомогою проведених та проаналізованих досліджень та могла бути використана іншими тренерами чи самими студентами для покращення здоров'я і самопочуття. А також стала б початком для заохочення студентів та молоді до тренувань та занять спортом в даний час.

**Структура та обсяг роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, трьох розділів, практичних рекомендацій, висновків, списку

5

використаних джерел літератури (47 найменувань) та 2 додатків. Бакалаврська робота викладена на 48-ти сторінках комп'ютерного тексту і ілюстрована 2-ма рисунками та 8 фото. Основний зміст роботи викладено на 37 сторінках.

6

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕСУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

## **1.1. Психоемоційний стан, як важливий аспект психічного здоров'я студентів.**

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.

Психологічно здорова людина – це людина, яка відчуває себе гармонійно та має певний резерв сил до подолання складнощів і достатній рівень продуктивності в повсякденному житті.

Вона має насагу розвиватися та допомагати іншим. Попри труднощі життєвого шляху, має сили до адаптації та гнучкості сприйняття. Гармонія і баланс – одні з найважливіших критеріїв психологічно здорової людини. Але ми маємо пам'ятати, що гармонія з зовнішнім світом та життям починається з гармонії зі самим собою. Коли ми здатні чути власні потреби та бажання, а також шукати та знаходити шляхи їх вирішення [20].

Психоемоційний стан — це складний набір змін, що відбуваються в тілі і психіці, що включає фізіологічне збудження, почуття, когнітивні процеси, поведінкові реакції на ситуацію, що сприймається як важливу для даної людини.

Психоемоційний стан є певною формою психічного стану особи з переважанням емоційної реакції на ситуацію, явище реальності, на дії іншої особи, на об'єкти, що виражається в емоціях [2].

Психоемоційний стан - це сукупність емоційних реакцій, які впливають на фізичний та психічний стан людини. Емоції можуть бути

7

класифіковані за їх впливом на організм, а також за формами вираження, що дозволяє визначити ознаки нервового напруження та перевтоми [39, 29].

Психоемоційний стан є важливим аспектом психічного здоров'я, що впливає на загальне самопочуття, активність та настрої людини. Він складається з багатьох факторів, включаючи емоційні реакції, стресостійкість та здатність до саморегуляції.

Соціалізація людини призводить до створення певних структур і норм поведінки. Вони часто спонукають до того, щоб не висловлювати почуття, які

вважаються в суспільстві «неправильними». Неадекватне сприйняття реальності навколишнього світу проявляється в придушенні складних або неприємних почуттів і емоцій. Як свідчить ряд досліджень, така поведінка впливає на здоров'я, часто приводячи до розладів або психосоматичних захворювань: виразці шлунка, дванадцятипалої кишки, захворювань шкіри, серця, кровообігу і багатьом іншим.

Емоції є частиною дуже чутливої системи зворотного зв'язку. Таким чином, вони всі, навіть ті, про які ми схильні думати, як про негативні (гнів, ревності, нудьга і т.д.), дають цінну інформацію [25].

Діяльність людини, її поведінка постійно впливають на позитивне або негативне відношення до неї. Розуміння дійсності відображається в мозку як радість або сум, задоволення або незадоволення, гнів або сором.

Такі види відчуття називають емоційними станами особистості. Через емоції виражається сильне особистісне (суб'єктивне) ставлення до дійсності та себе. У формуванні емоцій важливу роль відіграють гіпоталамус, лімбічна система і лобові частки кори великих півкуль [8].

Позитивні чи негативні враження впливають на інтелектуальні процеси: увагу, ментальну активність, а також дії, вчинки та всю поведінку загалом. З погляду на когнітивну сферу, людина може менше залучатися до когнітивних процесів відповідної діяльності.

За тривалістю психоемоційний стан поділяють на короткочасні та тривалі. На поверхневі та глибокі за силою впливу, на позитивні та негативні

8

за модальністю, на станічні та астенічні за впливом на організм, на усвідомлені та неусвідомлені за ступенем усвідомленості.

Емоції, такі як задоволення, захопленість, радість, є позитивними, емоціями. Сум, меланхолія, депресія, є негативними астенічними емоціями. Позитивні емоції можуть бути класифіковані як емоції, оскільки вони мають позитивний вплив на організм людини. Негативні емоції пригнічують та зменшують рухову активність організму, тому можуть класифікуватися як астенічні. Емоції, разом із якими настає високий рівень активності, стимулюють фізіологічні процеси в організмі людини, збуджуючи активні процеси енергетичних, розумових та інтелектуальних процесів,

заохочуючи особу до дії [2].

У людей з різним рівнем стресостійкості спостерігаються різні прояви психоемоційного стану, такі як депресія та тривожність, що корелюють з інтенсивністю пережитого стресу [43]. Рекомендації щодо покращення стану включають розвиток навичок саморегуляції та фізичну активність [28].

Для оцінки психоемоційного стану використовуються різні методи, включаючи аналіз мімічних реакцій та електроенцефалограму (ЕЕГ), що дозволяє об'єктивно оцінити емоційний стан людини [23].

Дослідження доводять, що заняття спортом, особливо командними видами спорту, покращують психологічне благополуччя та асоціюються з кращим психічним здоров'ям загалом, порівняно з тими, хто не займаються фізичною активністю та ведуть сидячий спосіб життя. Регулярне тренування та будь-які фізичні вправи сприяють полегшенню симптомів депресії, стресу, покращують якість життя, зміцнюють самооцінку, соціальні навички та взаємодію з людьми. А також позитивно впливають на успіхи у навчанні та на роботі. У людей, у яких діагностовано захворювання, пов'язане із тривогою або стресом, покращуються когнітивні навички – пам'ять, словниковий запас та творче мислення.

Цікаво, що наразі існує зв'язок між типом фізичних вправ (футбол, аеробна активність, важка атлетика, танці) та психічним здоров'ям молоді. В

9

окремих дослідженнях командні види спорту більше пов'язані з покращенням психічного здоров'я, порівняно з індивідуальною фізичною активністю (біг, їзда на велосипеді, плавання тощо). Спорт з м'ячем і танці асоціюються з меншою кількістю симптомів депресії у молодих людей, які постійно відчувають стрес. Також учасники командних ігор спостерігають позитивний вплив на соціальне благополуччя, зокрема, міжособистісне спілкування та значне покращення настрою.

У дітей та підлітків будь-яка фізична діяльність (командні чи некомандні види спорту) пов'язана з вищим рівнем задоволеності життям та меншим шансом розвитку симптомів депресії. Заняття будь-яким видом спорту у підлітковому віці також зменшує ризики майбутніх симптомів тривоги (включаючи панічний розлад, соціальну фобію тощо) у ранньому дорослому віці та асоційоване з вищим

рівнем емоційного благополуччя. Окрім того, у дітей та підлітків спостерігається позитивна кореляція між залученням до спортивної діяльності у дитинстві та кращими когнітивними здібностями у пізньому підлітковому віці. Водночас припинення заняття спортом змалечку пов'язане з більш високими симптомами депресії у майбутньому порівняно з тими, хто продовжував займатися; а постійна участь у командних видах спорту (але не в індивідуальних) у підлітковому віці асоційована з вищою самооцінкою, нижчим сприйняттям стресу та симптомів депресії у ранньому дорослому віці. Це може бути пов'язано із заохоченням тренера, команди та гарними результатами.

У літніх людей після групової фізичної активності (наприклад, групові прогулянки) і спорту (наприклад, гольф) поліпшується самооцінка психічного здоров'я, послаблюються симптоми депресії та спостерігається висока частота сміху у чоловіків та жінок. Відсутність або нерегулярне заняття спортом може бути пов'язано з симптомами легкої та важкої депресії [21].

10

## **1.2. Фактори, що впливають на психоемоційний стан студентів.**

Студентське життя сповнене купою факторів, такі як соціальне, навчальне середовище, стиль життя, та інші, які можуть впливати на емоційний стан молоді. До того ж слід зазначити, що стрес є одним із провідних факторів, який може вплинути на психологічне благополуччя студентів.

Якщо брати до уваги, що емоції можуть впливати на навчання, увагу, прийняття рішень а також на ментальне та фізичне здоров'я, то можна сказати, що психоемоційний стан студентів є важливим аспектом їхнього загального добробуту та успішності в навчанні. На нього впливають різноманітні фактори, які можна класифікувати за кількома категоріями.

До основних факторів, що впливають на психоемоційний стан студентів відноситься:

Емоційна інтелектуальність та соціальні навички. Емоційна інтелектуальність (EQ) - це вміння розуміти та правильно використовувати свої емоції у повсякденному житті, що є захисним фактором проти депресії, тривоги та стресу. Вона допомагає студентам краще адаптуватися до соціальних умов і зменшує відчуття відторгнення. Соціальні навички – використання комплексу вмінь для комунікації з оточуючими. Наприклад: ведення діалогу, перемовин,

вміння подати себе, керувати емоціями [14, 22, 19, 35, 34].

Соціальні та демографічні фактори, такі як: вік, стать, статус батьків, місце проживання та умови навчання (наприклад, дистанційне навчання) можуть впливати на психоемоційний стан. Студенти перших курсів частіше відчують втому та зниження настрою. Соціальний фактор — це елемент або обставина в соціальному контексті, що впливає на думки, емоції та поведінку окремої людини чи групи [37, 12].

Стресові фактори та адаптація. Стрес — це захисна реакція організму на зовнішні подразники. Вона проявляється психічно, фізично, емоційно та дає змогу адаптуватися до змін. Стрес, пов'язаний з навчальним процесом,

11

може викликати емоційний дискомфорт. Тим більше зараз він розповсюджений серед усіх людей через війну, що є ще більшим приводом вважати стрес найбільш важливим фактором серед студентів. Важливими є також фактори адаптації до нових умов, таких як вибір професії або зміна навчального середовища. А також зміна міста чи середовища проживання, що теж неабияк має вплив на молодь [31, 13].

Стрес для сучасного студента не є чимось надзвичайним, а радше природною реакцією на накопичення різноманітних проблем і чинників, що пов'язані з навчанням, роботою, організаційною діяльністю чи подіями в особистому житті. Це безперервний процес подолання щоденних труднощів.

Для студента вищого навчального закладу основними джерелами стресу є такі фактори: нестача сну, несвоєчасне виконання або невиконання завдань, велика кількість пропусків пар, недостатні знання з дисципліни, низька успішність, значне навчальне навантаження, нерегулярне харчування, вимогливі викладачі, невміння правильно організувати свій день, життя далеко від батьків, занадто серйозне ставлення до навчання, страх перед майбутнім [7].

Класифікація стрес-факторів поділена на групи, де:

- 1 — це стресори, пов'язані із навчальним процесом,
- 2 — особистісні стресори,
- 3 — стресори, пов'язані з процесами викладання,

- 4 – соціальні стрес-фактори,
- 5 – обумовлені мотиваційною сферою,
- 6 – соціально-групові та робочі стрес фактори.

Найбільший стрес за даними дослідження серед цієї класифікації викликають фактори, які пов'язані з навчальним процесом та соціальногрупові [18].

Отже, можна стверджувати, що це є значним чинником порушення психологічного здоров'я студентів.

12

Для розвитку стресостійкості студентів у складних умовах, зокрема в умовах військового стану, важливо впроваджувати різноманітні методи психологічної саморегуляції. До них належать релаксаційні техніки, аутогенне тренування, спеціальні рухові активності та фізичні вправи, дихальні практики, самомасаж, методи когнітивно-поведінкової терапії, арт терапія та гештальт-техніка. Для зниження впливу негативних психогенних факторів і емоційного напруження доцільно використовувати інструмент стресостійкості такі як: метод рефреймінгу, арт-вправи, а також копінг стратегії та різні форми мистецтва.

З метою зниження рівня нервового напруження рекомендовано практикувати дихальні вправи, вчитися контролювати гнів і роздратування, знижувати інтенсивність емоційних переживань та вчасно «випускати пар».

Важливу роль у підвищенні стресостійкості розвивають підтримка сім'ї та психолого-педагогічна допомога фахівців [16].

Покращення психологічних ресурсів та саморегуляції включає в себе: уміння саморегулювати свої емоції, працювати над собою та контролювати ризики, що є важливими для підтримки психоемоційного здоров'я. А також має такі особливості психологічної сфери людини: емоційна обізнаність, емоційна зрілість, емоційна насиченість життя, модальність емоційних переживань [30, 5].

**1.3. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів** Рухова активність є невід'ємною складовою гармонійного розвитку людини, оскільки впливає як на її фізичний, так і на психологічний стан. Зміцнення здоров'я та

підвищення рівня фізичної підготовленості є важливими чинниками, що визначають працездатність студентської молоді. Регулярна рухова активність сприяє належному функціонуванню органів і систем організму, підтримуючи загальний стан здоров'я. У процесі вдосконалення системи фізичного виховання студентів обов'язково враховуються індивідуальні норми рухової активності, що дозволяє

13

адаптувати фізичне навантаження відповідно до особливостей кожної людини. Тож досконалення системи фізичного виховання та розробка методичних підходів щодо застосування фізичних вправ для підтримки належного психоемоційного стану є однією з актуальних проблем сучасної теорії та практики фізичної культури.

Для людей із підвищеним рівнем тривожності та емоційності рекомендуються швидкі й ритмічні вправи, тоді як особам зі стриманим темпераментом та високою емоційною стійкістю ефективними будуть плавні рухи у поєднанні з ритмічними елементами.

В умовах війни, коли студенти постійно перебувають у стані психологічного напруження, регулярні тренування можуть слугувати важливим засобом саморегуляції. Фізична активність сприяє покращенню якості сну, що є критично важливим для емоційної рівноваги та загального благополуччя. Досягнення цілей у фізичних вправах може підвищити самооцінку та відчуття власної компетентності. У сучасних умовах, коли студенти можуть відчувати безсилля або втрату контролю над обставинами, фізичні досягнення стають джерелом позитивних емоцій. Крім того, фізична активність сприяє соціальному розвитку та зміцненню зв'язків, адже під час групових занять спортом або командних ігор люди відчують приналежність до спільноти. В сучасних умовах, коли підтримка та згуртованість мають особливе значення, це може відіграти ключову роль у підтримці емоційної стійкості [15].

Дослідження показали, що студенти університету, які займаються регулярно фізичною активністю, мають кращу академічну успішність, покращують результати психічного здоров'я. Так, чим вищим був рівень рухової активності студентів, тим вищими були показники складових психоемоційного стану (59%) і, відповідно, нижчими (41%) показники компонентів функціонального стану.

Водночас за низького рівня рухової активності показники складових як психоемоційного, так і функціонального стану студента виявилися недостатньо високими. Найоптимальнішим був

14

середній рівень рухової активності студентів, оскільки вони демонстрували вищі результати за складовими психоемоційного стану (62%) і соматичного стану (43%).

Найефективнішою формою відпочинку та відновлення працездатності, як розумової, так і фізичної, вважається активний відпочинок. Особливе значення має м'язова діяльність, під час якої залучаються нервові центри, відмінні від тих, що активізуються під час різних видів інтелектуальної діяльності. Перемикання з розумової роботи на фізичну дозволяє, по-перше, підтримувати та покращувати діяльність організму загалом, а по-друге, удосконалювати координаційні механізми його функціонування [11].

Фізична активність позитивно впливає на психоемоційний стан людини: покращуються когнітивні функції, зокрема підвищується когнітивна продуктивність, пам'ять та когнітивна гнучкість. Тренування також можуть поліпшити психологічне благополуччя молоді, забезпечуючи позитивний настрій, зменшуючи симптоми депресії, підвищуючи самооцінку та розвиваючи соціальні навички. Крім того, регулярні заняття спортом можуть допомогти регулювати емоції та забезпечити здобувачам освіти психологічний комфорт і самодисципліну. Активність сприяє зниженню рівня страху, допомагає долати депресивні стани, покращує якість сну та загальне самопочуття, а також надає тонізуючий ефект на центральну нервову систему. Незважаючи на різні ситуації, важливо намагатись підтримувати достатній рівень фізичної активності протягом дня, виконуючи різноманітні вправи: танцювальні руханки, загально-розвивальні вправи, дихальні техніки, активну ходьбу тощо. Крім того, слід звертати увагу на збалансоване харчування, дотримання питного режиму та часті прогулянки на свіжому повітрі для підтримки загального здоров'я та благополуччя [ 9, 5].

Заняття фізичною культурою, включаючи групові фітнес-заняття, позитивно впливають на загальний стан здоров'я студентів, підвищуючи їхню фізичну підготовленість та сприяючи активному способу життя. Також сприяють

сила, що позитивно впливає на загальний фізичний стан студентів [27, 33, 40].

Дослідження показують, що участь у регулярних групових фітнес заняттях значно знижує рівень сприйнятого стресу та покращує фізичну, ментальну та емоційну якість життя студентів. Це особливо важливо для студентів медичних факультетів, які зазнають високого рівня психологічного стресу [46].

Фізична активність, включаючи заняття плаванням та іншими видами спорту, позитивно впливає на психічну активність та психоемоційний стан молоді. Плавання має велике прикладне значення, є одним із засобів фізичного розвитку і зміцнення здоров'я. Воно знижує надмірну збудливість і дратівливість, зміцнює нервову систему.

Регулярні заняття фізичною активністю, такі як плавання або атлетична гімнастика, позитивно впливають на психоемоційний стан, підвищуючи стійкість до стресу та покращуючи загальний настрій [38, 42].

Заняття атлетичною гімнастикою також сприяють покращенню психоемоційного стану студентів. Наприклад методика психоемоційної корекції негативних станів студентської молоді з використанням кардіо силового тренування виявилася ефективною як в покращенні психоемоційного стану так і фізичній підготовці і в показниках функціонального стану. Тому вона сприяє формуванню здорового способу життя, підвищує мотивацію до занять фізичною культурою [38].

Заняття аеробікою та іншими формами фітнесу, такими як "м'який фітнес", допомагають покращити емоційний стан студентів, розвиваючи навички контролю над психоемоційними станами та покращуючи фізичну підготовленість [47].

Фізична активність сприяє покращенню емоційного стану студентів, знижуючи рівень стресу, тривоги та депресії. Фізична активність відіграє важливу роль у запобіганні та лікуванні розладів настрою. Студенти, які регулярно займалися спортом, демонстрували кращий емоційний стан,

менший рівень стресу та вищу злагожденість порівняно з тими, хто вів

малорухливий спосіб життя. Визначений рівень фізичної активності безпосередньо впливає на емоційний фон учнів, а також опосередковано зменшує негативні переживання через покращення сну та самооцінки здоров'я. Систематичні заняття спортом позитивно позначаються на психоемоційному стані, сприяючи стабільності настрою та підвищенню емоційної стійкості. Фізична активність також здатна покращувати якість сну й загальне самопочуття, що своєю чергою допомагає зменшити рівень негативних емоцій. Вона також підвищує позитивний настрій і загальне емоційне благополуччя [32, 36, 24].

**1.4. Фітнес як засіб покращення психоемоційного стану студентів** Фітнес є ефективним засобом покращення психоемоційного стану студентів, що підтверджується численними науковими дослідженнями. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресії, підвищуючи при цьому загальний емоційний тонус та когнітивну функцію. Дослідження показують, що фізична активність сприяє зменшенню вироблення кортизолу (гормону стресу) і підвищує рівень ендорфінів та серотоніну, які відповідають за відчуття щастя та задоволення. Студенти, які регулярно займаються фітнесом, краще адаптуються до навантажень навчального процесу та мають вищий рівень стресостійкості. Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на роботу мозку, зокрема покращують пам'ять, концентрацію уваги та швидкість обробки інформації. Це особливо важливо для студентів, оскільки допомагає їм краще справлятися з академічними завданнями. Фітнес сприяє стабілізації настрою та зменшенню симптомів депресії. Це відбувається через стимуляцію нейропластичності мозку та покращення міжнейронних зв'язків, що сприяє загальному психологічному благополуччю. Вправи допомагають нормалізувати біологічні ритми, сприяючи швидшому засинанню та

17

глибшому сну. Гарний сон, у свою чергу, відіграє ключову роль у регуляції емоцій та запобіганні психічному виснаженню.

Групові заняття фітнесом сприяють розвитку соціальних зв'язків та створенню підтримуючого середовища. Водночас фізична активність позитивно впливає на самооцінку та впевненість у собі, що важливо для психоемоційного комфорту студентів.

Можна зазначити, що перевагами фізичної активності є підтримка імунної системи, управління вагою, запобігання захворюваності; покращення психоемоційного стану. Тому фізична активність займає передову позицію в покращенні психоемоційного стану студентів. В період ізоляції або віддаленої роботи, фізичні вправи є невід'ємною умовою збереження свого емоційного та фізичного здоров'я [6, 9 1].

Участь у групових фітнес-заняттях значно знижує рівень стресу та покращує якість життя, включаючи фізичний, ментальний та емоційний аспекти. Наприклад традиційні китайські вправи зменшують депресію, тривожність та порушення сну, особливо у студентів з легкими та помірними психологічними симптомами. Але також є і багато інших видів фітнесу, включаючи групові заняття та традиційні вправи, які ефективно знижують рівень тривожності та стресу [46, 45].

Багато дослідників вивчають вплив фізичної активності та спорту на покращення психоемоційного стану студентської молоді. Аналіз досліджень цієї проблеми підтверджує взаємозв'язок соматичного здоров'я, психоемоційного стану з руховою активністю студентів. Зокрема позитивно впливають заняття фітнесом, атлетичною гімнастикою та ін. Кардіо-силові тренування ефективні для корекції негативних психоемоційних станів, покращуючи загальний стан, працездатність та стійкість до втоми. Активний руховий режим пришвидшує процес набуття психологічної стійкості та адаптації до професійної діяльності, суттєво поліпшуються загальний стан і самопочуття людини, підвищуються його працездатність і можливість протистояти стомленню, що створює великий

18

економічний і соціальний ефект [11]. Також варто зазначити, що заняття фітнесом сприяють розвитку емоційної стабільності та контролю над психоемоційними станами.

Тож різних освітніх середовищах, які характеризуються різними видами взаємодії, емоційний стан студентів на заняттях має свою специфіку, що по-різному відзначається на їхньому психоемоційному стані, вираженості рівня їх активності та комфорту в процесі навчання. Але в цілому фітнес носить позитивний вплив на емоційний стан студентів [17].

Таким чином, аналіз впливу різних фітнес-технологій на психоемоційний

стан студентів особливо в умовах військового стану підтверджує, що сучасні фітнес-програми є ефективним інструментом відновлення психоемоційної рівноваги. Вони пропонують широкий вибір тренувальних форматів, дозволяючи студентам підібрати оптимальну програму відповідно до їхніх психоемоційних потреб та уподобань [41].

### **Висновок до розділу 1**

Психоемоційний стан студентів є складним та багатогранним процесом, важливим аспектом їхнього психічного здоров'я, що впливає на загальне самопочуття, рівень активності, успішності у навчанні та соціальну адаптацію. Він складається з різних факторів, зокрема емоційних реакцій, стресостійкості та здатності до саморегуляції. Негативні емоції та стрес можуть призводити до порушень психічного здоров'я, що підтверджується дослідженнями, які вказують на розвиток психосоматичних захворювань у разі тривалого емоційного напруження.

Фактори, що впливають на психоемоційний стан студентів, включають соціальні, демографічні, навчальні та особистісні аспекти. Зокрема, високий рівень стресу, викликаний академічними навантаженнями, війною, адаптацією до нового середовища та особистими проблемами, може негативно впливати на емоційний добробут студентів. Водночас розвиток

19

емоційної інтелектуальності, соціальних навичок та застосування стратегій подолання стресу сприяють покращенню їхнього психоемоційного стану. Важливим чинником стабілізації психоемоційного стану є рухова активність. Дослідження доводять, що регулярні заняття спортом, особливо командними видами, позитивно впливають на рівень стресу, емоційну стійкість та когнітивні здібності студентів. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, які знижують рівень тривожності та депресії, покращують настрій та самооцінку. Крім того, фізичні вправи допомагають у формуванні соціальних зв'язків, що позитивно впливає на емоційне благополуччя студентів.

Фітнес також відіграє важливу роль у покращенні психоемоційного стану студентів. Регулярні заняття сприяють не тільки покращенню здоров'я та фізичного стану а ще й стабілізації настрою, зниженню рівня кортизолу (гормону

стресу), покращенню сну та когнітивних функцій. Участь у групових фітнес-програмах допомагає студентам краще адаптуватися до навчального процесу та покращує їхній загальний рівень психічного благополуччя.

Отже, забезпечення належного рівня психоемоційного стану студентів потребує комплексного підходу, який включає фізичну активність, розвиток навичок емоційного інтелекту, впровадження методів саморегуляції та психологічну підтримку. Регулярні заняття спортом та фітнесом є ефективними засобами для підтримки психоемоційної рівноваги, що особливо важливо в умовах сучасних подій, таких як високий рівень стресу та соціальні трансформації.

20

## **РОЗДІЛ 2**

### **МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1 Методи дослідження.**

Під час здійснення дослідження було застосовано такі методи: 1. Аналіз даних наукової літератури з проблеми дослідження. 2. Методика оцінки психоемоційного стану САН.

3. Методика оцінки якості життя WHOQOL BREF.

4. Методи матемої обробки даних.

**2.1.1. Аналіз даних наукової літератури з проблеми дослідження.** З метою вивчення та аналізу даних науково-методичної літератури з питань впливу на психоемоційний стан занять фітнесом студентської молоді було проаналізовано 51 літературних джерел. Були вивчені щодо якості життя студентів, самопочуття, активності, настрою, значення фітнесу в житті молоді, новітні програми та фітнес добавки. Також що таке психоемоційний стан та вплив треннувань на нього.

#### **2.1.2. Методика оцінки психоемоційного стану САН.**

Для вивчення та оцінки психоемоційного стану студентів була застосована анкета САН (самопочуття, активність, настрої) авторства В. А. Доскіна, Н. А. Лаврентьєвої, В. Б. Шарай, М. П. Мірошникова; Дана методика застосовується у психології, медицині (для контролю впливу лікування на

психоемоційний стан), спорті та ін. Методика САН є швидким та ефективним способом оцінки психоемоційного стану людини, що робить її популярною в різних сферах дослідження.

Методика САН – це психодіагностичний інструмент, що використовується для оцінки поточного психоемоційного стану людини. Вона розроблена для вимірювання трьох основних компонентів: 1. Самопочуття – суб'єктивне відчуття фізичного здоров'я та комфорту. 2. Активність – рівень енергійності, бадьорості та мотивації до діяльності. 3. Настрій – емоційне забарвлення поточного стану, що може бути

21

позитивним або негативним.

Респонденту пропонують заповнити анкету, що містить шкали-оцінки у вигляді 30 пар слів-антонімів (наприклад, *бадьорий – млявий*). Студент має обрати з кожної пари цифру ближче до слова яке характеризує його наявний стан та обвести або помітити певним чином цифру, що відповідає почуттям опитуваного.

Оцінювання відбувається за 7-бальною шкалою, де 1 – мінімальна вираженість ознаки, а 7 – максимальна.

Шкала САН представлена у вигляді індексів (3 2 1 0 1 2 3), які розташовані між тридцятьма парами слів-антонімів. Вони відображають три ключові аспекти психоемоційного стану: активність (рухливість, швидкість, темп протікання функцій), самопочуття (сила, здоров'я, стомлення) та настроїв (емоційний стан). Основними перевагами цього тесту є його лаконічність та можливість багаторазового використання протягом певного періоду часу.

**Інструкція:** Учасник тестування повинен вибрати та позначити цифру, яка найбільш точно відповідає його стану на даний момент.

**Обробка та інтерпретація:** Під час аналізу отримані цифри перекоднуються таким чином: негативні стани за шкалою САН оцінюються в 1 бал, наступний рівень – у 2 бали і так далі. Важливо враховувати, що полюси шкали змінюються залежно від конкретних пар слів. Позитивні стани завжди отримують високі бали, тоді як негативні – низькі. Підсумкові показники розраховуються як середнє арифметичне значення, як загальне, так і окремо за трьома параметрами: активністю, самопочуттям і настроєм.

|               |              |   |   |   |   |   |   |   |              |
|---------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|--------------|
| Перекодування | Повний надій | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | Розчарований |
| Текст САН     | Повний надій | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Розчарований |

Зразок перекодування.

22

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм. [26]

*Ключ.*

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Зразок анкети наведений в додатку А.

### **2.1.3. Методика оцінки якості життя WHOQOL BREF.**

Методика призначена для визначення якості життя. Вона містить 26 питань, 24 з яких групуються у 4 шкали, а 2 (перше і друге) розраховуються окремо - ручкою. Показник загальної якості життя розраховується як сума 26 питань. Крім того, за допомогою використання спеціально заданих формул здійснюється оцінка окремих сфер:

- фізичний та психологічний благополуччя;
- самосприйняття;
- мікросоціальна підтримка;
- соціальний добробут.

**2.1.4. Методи математичної обробки даних.** Обробка результатів досліджень здійснювалась на персональному комп'ютері за допомогою стандартних програм електронних таблиць «Excel» (Microsoft, США).

## **2.2. Організація досліджень.**

Дослідження було проведено в Київському столичному університеті імені Бориса Грінченка. У дослідженні взяли участь 72 студенти. Дослідження проводилось протягом місяця. Було проведено анкетування 62-х студентів, а також тестування 10 студентів за фітнес додатком. Дослідження проводилися в три етапи:

23

I етап (вересень 2024р.) включав вивчення спеціальної літератури та інтернет джерел, складання індивідуального плану роботи, підбір анкет та написання вступу.

II етап (жовтень 2024 р.) був спрямований на підготовку анкет та завдань, написання першого і другого розділу роботи.

На III етапі (листопад 2024 – квітень 2024 р.р.) проводилося основне дослідження, аналіз отриманих результатів, був підготовлений третій розділ, сформульовані висновки та практичні рекомендації, оформлена бакалаврська робота, проводилася підготовка до офіційної захисту бакалаврської роботи.

24

## **РОЗДІЛ 3**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ФІТНЕСУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ**

#### **3.1. Аналіз отриманих результатів анкетування САН.**

У дослідженні брали участь 10 студентів факультету журналістики 1 курсу. Оцінювання відбувалося за методикою Сан. Анкетування проводилось перед початком першого тренування а також наприкінці 8 (останнього) заняття.

Тренування проводились протягом місяця (4 тижні) 2 рази на тиждень. У форматі офлайн та у форматі онлайн у зручний час для учасників.

За анкетой САН ми маємо проаналізувати 3 показники: самопочуття, активність, настрій. За допомогою середнього арифметичного ми проаналізували показники 3-х критеріїв, результати яких можна побачити на Рис.3. 1.



Рис. 3.1 Порівняння результатів САН до та після тренувань.

Якщо звернути увагу, то можна відмітити, що показники до початку тренувального процесу та після зросли у всіх 3-х критеріях. Також варто

25

звернути увагу на самопочуття та активність. До початку тренувального процесу самопочуття та активність були майже на однаковому рівні, але в кінці тренувального періоду активність стала трохи нижче ніж самопочуття. Але самопочуття та настрої мають майже однакові показники після тренування на відмінно від початку тренувального періоду.

#### Програма тренувань

Програма тренувань була взята з фітнес додатку Home Workout. Щодо самого додатку, то вправи підібрані не погано, але деякі треба було спростити. Або якщо не у всіх виходило зробити вправу правильно, то я теж її заміняла на більш спрощений варіант або на іншу вправу в якій задіяні ті ж самі м'язи. Розробник фітнес додатку Khoa Nguyen.

Додаток створює персональне тренування за допомогою збору даних, таких як: вага, зріст, вік. Тренування були з власною вагою та з деяким обладнанням. Але з обладнанням працювали в основному два рази, іншу частину тренувань

використовувати власну вагу або те, що є вдома. Для створення програми тренувань ми вносили середні показники, які були у групи. Тренування проводились протягом місяця 2 рази на тиждень загалом 8 занять. Зустрічі зі студентами відбувались онлайн або офлайн в залежності від нашого рішення. Скріншоти програми можна переглянути на Рис. 3.2.

День 1. Тренування в тренажерному залі.

Вправу 2 - зворотний випад я змінила. Випади - складнокоординаційна вправа, тому не у всіх виходило зробити випад назад. Запропонувала випад у фіксованому положенні, а саме попросила поставити стопи на відстані одна від одної та спробувати опуститись з даного положення.

Вправу 4 - дорний ряд теж було замінено упором на одне коліно на лаві. В руці гантеля 1 кг згинання руки вздовж тулуба, потім змінили руку. Заміна вправи відбулась через моє ставлення до вправи, тому що я спробувала вдома і без рукавичок та певної стійки складно виконати цю вправу через можливість травми.

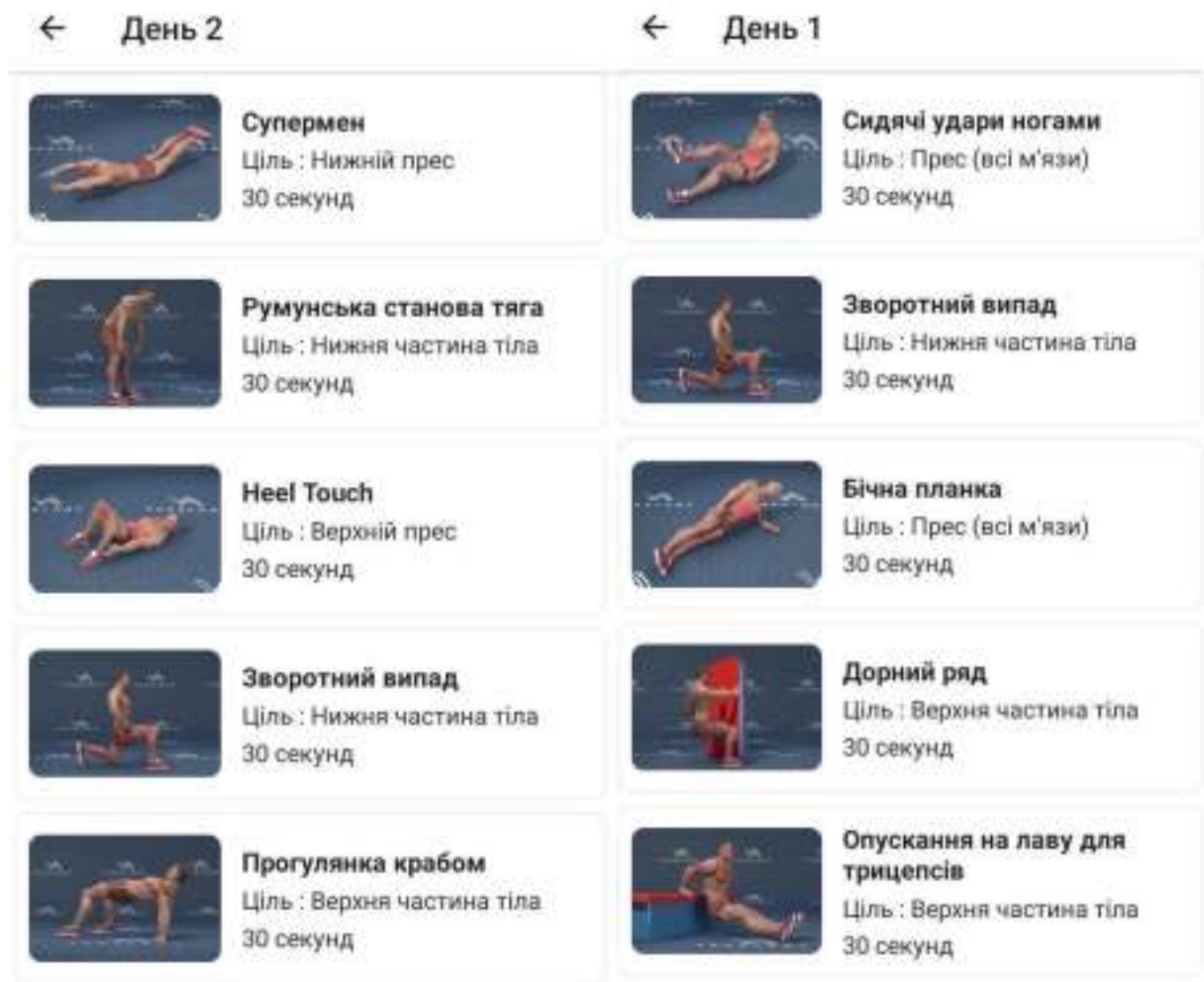


Рис. 3.2. Скріншоти програми у фітнес додатку Khoa Nguyen (День 1-2).

День 2. Тренування проводились онлайн вдома.

Вправу 1 - супермен було замінено на більш легку його варіацію. По черзі підіймали праву руку і ліву ногу, потім змінювали. Вправа була замінена через складність виконання для студентів.

День 3 Тренування проводились онлайн вдома.

Вправу 4 - присідання з пістолетною коробкою було замінено на класичне присідання. Вправу змінила через складність виконання для студентів.

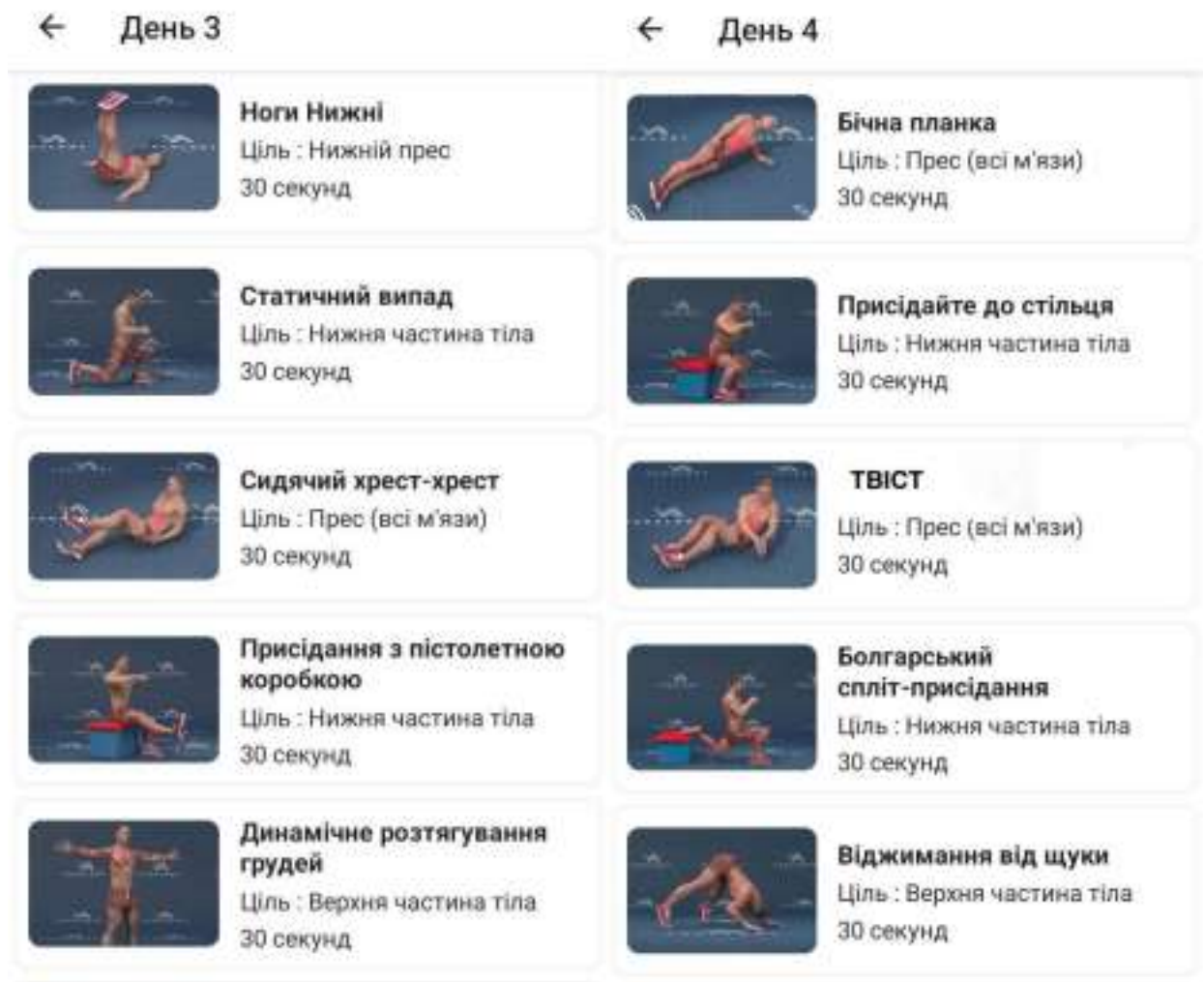


Рис. 3.3. Скріншоти програми у фітнес додатку Khoa Nguyen (День 3-4).

День 4. Тренування проводились онлайн вдома.

Вправу 2 - присідайте до стільця замінила на присід в парі, тому що до кінця ще не вивчили техніку присідання.

Вправу 4 - болгарський спліт - присідання замінила на випад в статичному положенні, тому що техніка випаду ще не вивчена досконало.

День 5. Тренування проводились онлайн вдома.

Вправу 3 - присідайте до Сумо. Змінила вправу на класичні присідання, тому що ще не було відточеної техніки для присіду.

Вправу 4 - Hip Drive Step Up спростила для зручності виконання студентів, а саме прибрала лаву і вони просто вставляли з положення яке показано на картинці.

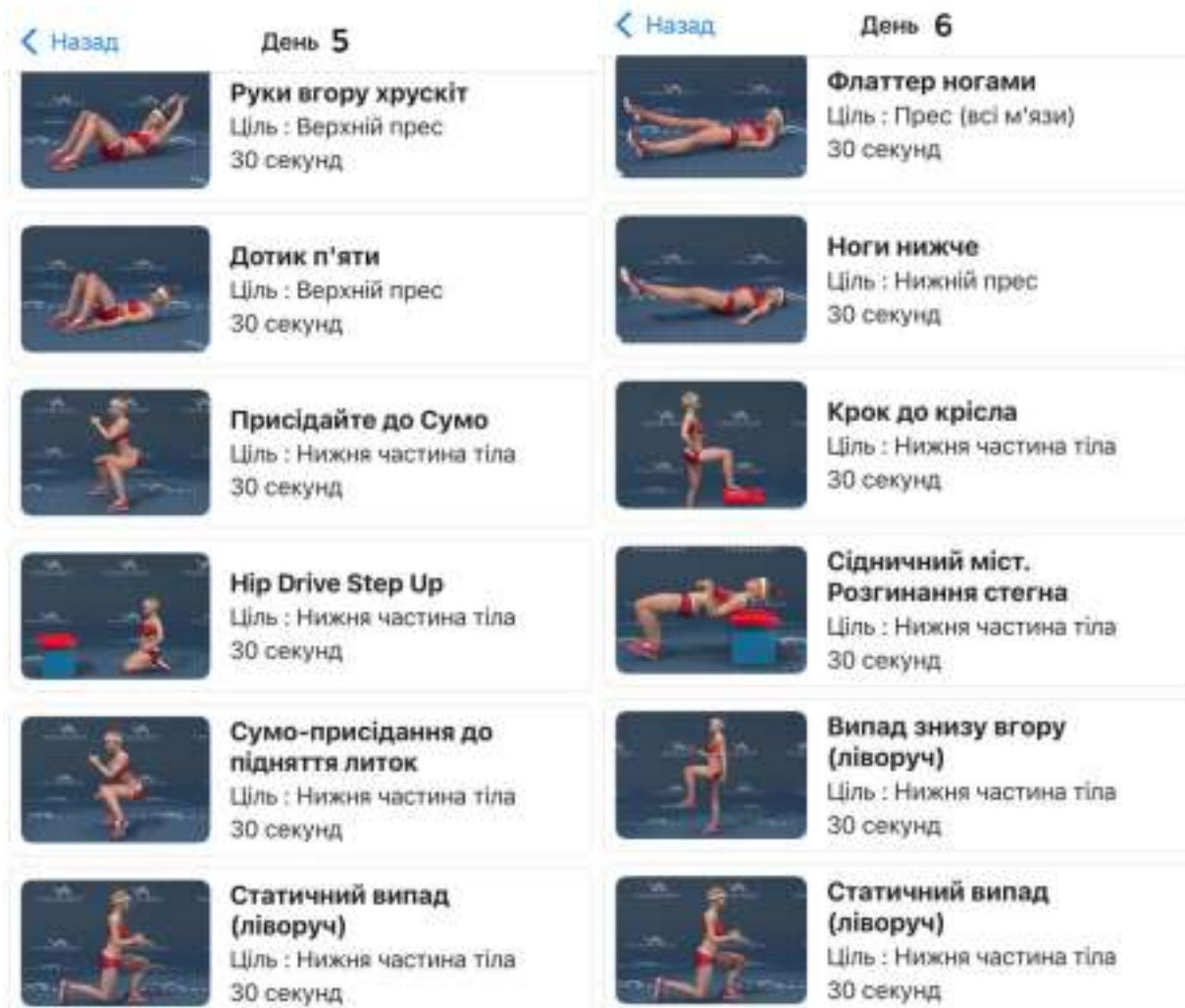


Рис. 3.4. Скріншоти програми у фітнес додатку Khoa Nguyen (День 5-6).

Вправу 5 - сумо - присідання до підняття литок змінила на статичні випади через складність вправи для студентів.

День 6. Тренування проводились онлайн вдома.

Вправу 4 - сідничний міст, розгинання стегна трохи спростила через відсутність обладнання на сідничний міст лежачи на підлозі. Вправу 5 і 6 - випад знизу вгору (ліворуч) та статичний випад (ліворуч) замінила на статичний випад. 30 с. робили на праву ногу і 30 с. на ліву. Змінила вправу, тому що обидві вправи складні для студентів, бо їм складно було втримати координацію через не достатню підготовку м'язів.

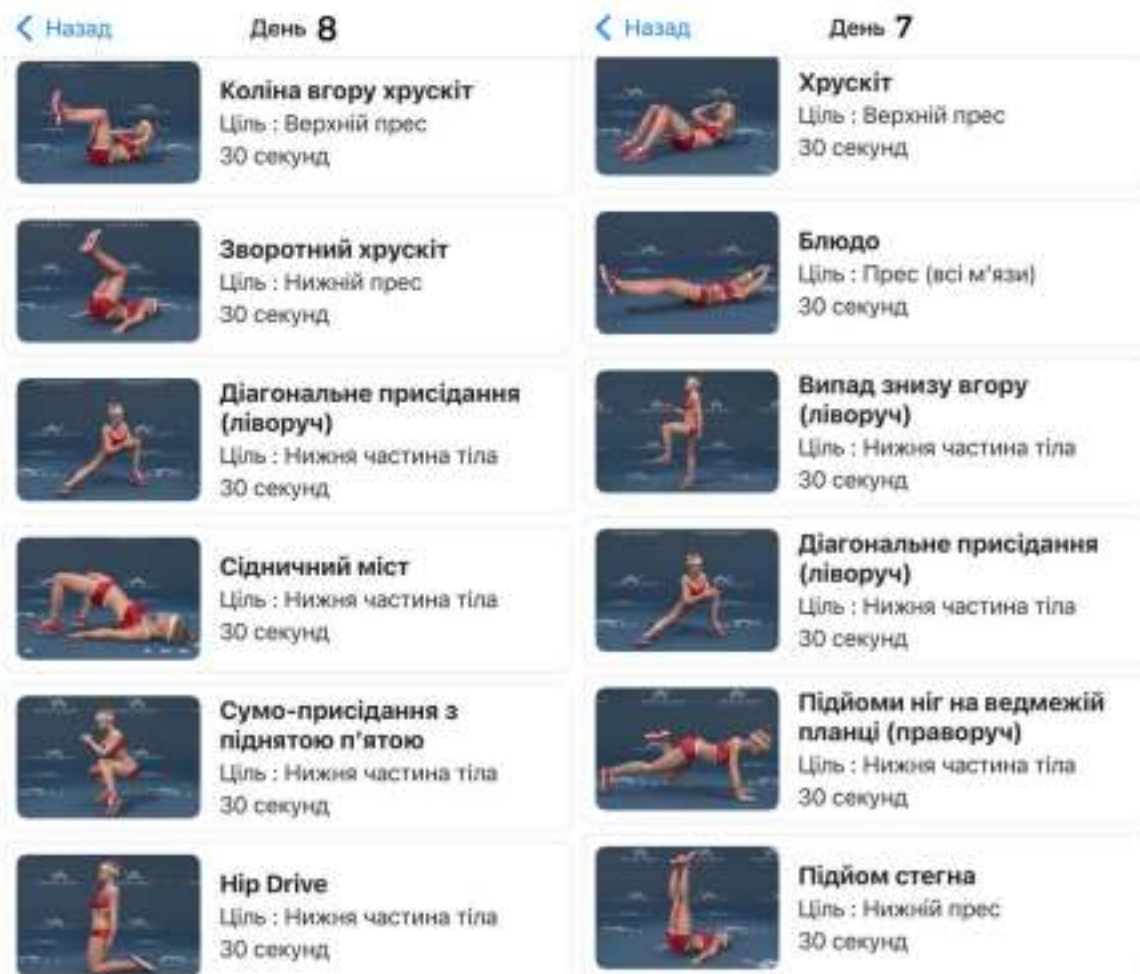


Рис. 3.5. Скріншоти програми у фітнес додатку Khoa Nguyen (День 7-8).

День 7. Тренування проводила в тренажерному залі.

Вправу 3 - випад знизу вгору (ліворуч) замінила випадом назад (у кого не виходило робили статичний випад) тому що ця вправа ще була складною для студентів.

Вправу 4 - діагональне присідання (ліворуч) замінила на класичне присідання через складність виконання вправи.

Вправу 5 - підйом ніг на ведмежій планці (праворуч) змінила на звичайну планку через складність вправи для студентів.

День 8. Тренування проводила онлайн вдома.

Вправу 3 - діагональне присідання (ліворуч) замінила на класичне присідання тому, що вправа була складною для студентів.

Вправу 5 - сумо - присідання з піднятою п'ятою було замінено на випад назад (у кого не виходило на статичні випад), через складність вправи.

### 3.2. Аналіз отриманих даних методики оцінки якості життя WHOQOL BREF.

Анкета створена для оцінки якості життя студентів. У анкетуванні взяли участь 62 студенти з різних факультетів з 1 по 4 курс. 31 з яких регулярно тренуються і 31 не тренуються. Анкетування проходило протягом місяця. Домовлялась з викладачами і вони мені приділяли 10 хв свого заняття на анкетування.

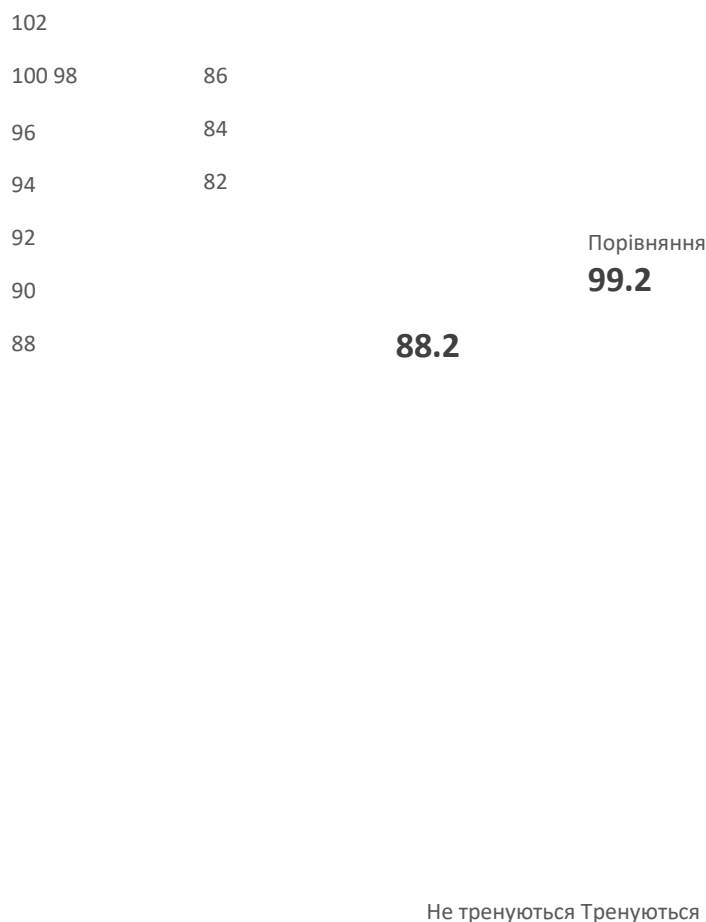


Рис. 3.6. Показники загальної якості життя.

Якщо поглянути на діаграму загальної якості життя (рис.2), то можна зробити висновок, що якість життя студентів відрізняється але не на багато, згідно до результатів анкет на 11 балів якість життя тренуючихся краще ніж тих, хто не тренується. Також необхідно зазначити, що у анкеті є питання про безпеку життя і більшість студентів звісно не відчують безпеку через війну

в Україні, тому це також може впливати на дані анкетування. До того ж є ще певні питання, які також можуть впливати на якість життя: сон, гроші та інше, тому необхідно зауважити, що військовий стан може сильно відображатись на результатах анкет, особливо у студентів які працюють та проживають самі.

### **Висновки до розділу 3**

Результати анкетування САН свідчать про позитивний вплив тренувань на самопочуття, активність і настрій студентів. Усі три показники зросли після завершення тренувального курсу. Особливо помітне підвищення рівня самопочуття та настрою, тоді як активність хоча і зросла, але в кінцевому результаті виявилася трохи нижчою за самопочуття та настрої. Це може свідчити про певну адаптацію організму до фізичних навантажень, що призвела до покращення загального стану студентів.

Програма тренувань, яка була побудована на основі додатку Home Workout, була трохи відкоригована для забезпечення ефективності та доступності. Деякі вправи замінювалися або спрощувалися через складність виконання для студентів. Це дозволило адаптувати тренування до рівня фізичної підготовки учасників, що сприяло їхній безпеці та прогресу.

Таким чином, можна зробити висновок, що регулярні тренування навіть у помірному режимі мають позитивний вплив на фізичний і психологічний стан студентів, сприяють покращенню їхнього самопочуття, активності та настрою.

Аналіз даних анкетування WHOQOL BREF показав, що студенти, які займаються спортом, мають вищий рівень загальної якості життя порівняно з тими, хто не тренується. Різниця в показниках становить 11 балів, що вказує на суттєву перевагу активного способу життя. Однак варто зазначити, що на якість життя значно впливають зовнішні чинники, такі як війна в Україні, що викликає почуття небезпеки у студентів.

Крім того, на результати опитування впливали й інші фактори, зокрема фінансовий стан, рівень стресу, якість сну та необхідність працювати під час навчання. Студенти, які працюють і живуть самостійно, можуть мати нижчі показники якості життя через підвищений рівень навантаження.

Отже, тренування позитивно впливають на самопочуття, активність, настрій та загальну якість життя студентів. Водночас, для підвищення якості життя необхідно враховувати широкий спектр факторів, включаючи психоемоційний стан і соціально-економічні умови.

## **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

### **Як покращити психоемоційний стан студентів**

1. Фізична культура або фітнес. Будь яка основа підняття настрою це фізична активність, тому що під час тренування виробляються гормони щастя: дофамін, окситоцин, серотонін, ендорфін. Окрім цього тренування допомагає тримати себе у формі та за рахунок деяких вправ а також збільшення м'язової маси бути здоровим, тобто мати більшу витривалість, силу, вміти правильно піднімати різні речі, мати здоровий хребет та тіло.

2. Здоровий сон. Сон це частина відпочинку тому, що відпочиває не тільки організм, а і всі системи, зокрема нервова. До того ж важливо у скільки ви лягаєте спати. Краще лягати спати не пізніше 22:00 тому, що з 22:00 по 03:00 виробляється мелатонін і його пік саме з 22:00 до 23:00. Також для повного відпочинку та відновлення необхідно спати не менше 6 - 8 годин. А якщо людина сповнена сил та енергії у неї підіймається настрій, що може вплинути на наявний емоційний стан.

3. Психологічна підтримка. У зв'язку з війною всі без винятку потребують психологічної підтримки. Тим більше похід до психолога вирішує багато проблем таких як: міжособистісні стосунки, сварки, проблеми у відносинах, ПТСР та інші питання. Але потрібен психолог який має компетентність з питань, які вас турбують. І якщо ви пропрацюєте свої

33

проблеми ваш настрій зміниться в кращому напрямку і тому психолог може позитивно вплинути на ваш психоемоційний стан.

4. Соціальна підтримка. Підтримка близьких завжди була важливою для кожного. Люди соціальні істоти тому їх вплив має велике значення для психоемоційного стану. Якщо звернути увагу на те, що сім'я, друзі це ті люди,

які будуть підтримувати найчастіше, то не слід забувати, що нам також потрібна підтримка від колег, керівників, партнерів. І якщо ви не відчуваєте цю підтримку то слід просто сказати про це людям, які вас оточують, якщо це вам потрібно для підтримки свого стану.

5. Здорове харчування. Шлунок це 70 % імунної системи, якщо вірити книзі Джулії Ендерс «Внутрішня історія». Тож те, що ми їмо прямо впливає на наш організм і настрій. Тому харчування має зміцнити здоров'я, не навпаки. А зважаючи на те, що сьогодні складно знайти «безпечну» їжу, то потрібно ще ретельніше підбирати продукти, а саме звернути увагу на склад їжі. Тому якщо здоровий шлунок то менше проблем, менше стресу і кращий вплив на психоемоційний стан.

6. Техніки розслаблення та релаксу. Інколи наша нервова система перевтомлюється і для того щоб не нервувати можна спробувати різні методи розслаблення. Наприклад: медитація, йога, соматика та інші. Головне щоб в будь-якій з цих методик вам вдалось відволіктися від купи думок чи сьогодення і переключитися на позитивні емоції. Також повільність цих технік допоможе зібратись та зрозуміти своє тіло, що може викликати позитивні емоції: спокій, розслаблення, тому теж можливе покращення психоемоційного стану.

7. Улюблена справа. Нам завжди приносить задоволення те, що ми любимо, тому більшість того, що ми маємо зробити, коли у нас поганий настрій це саме те, що приносить задоволення. Важливо мати справу чи хобі, які б позитивно впливали на емоції та розряджали психіку людини.

8. Тайм – менеджмент. Час - це цінний ресурс. Саме від часу залежить скільки всього ви встигаєте зробити за день і тому планування свого часу

34

дасть вам можливість досягти всіх цілей за день та вирішити всі задачі. Тому що саме те, що людина не встигає зробити може визвати негативні почуття та розчарування у собі через нестачу часу, але насправді час був просто не правильно спланований. Тому вміння управляти своїм часом також може неабияк покращити психоемоційний стан за допомогою виконання всіх поставлених собі задач і навіть більше.

35

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та даних мережі Інтернет показав, що психоемоційний стан студентів є ключовим фактором їхнього загального благополуччя, успішності в навчанні та соціальної адаптації. Він залежить від багатьох аспектів, зокрема емоційної стійкості, здатності до саморегуляції та рівня стресу. Негативні емоції та тривалий стрес можуть призводити до психосоматичних порушень. Важливу роль у стабілізації психоемоційного стану відіграє фізична активність, оскільки спорт і фітнес допомагають знижувати рівень тривожності, покращувати настрій і сприяти соціальним зв'язкам. Комплексний підхід, що включає фізичну активність, розвиток емоційного інтелекту та психологічну підтримку, є ефективним засобом підтримки психоемоційного здоров'я студентів.

2. У ході дослідження було застосовано методику САН для оцінки психоемоційного стану студентів першого курсу факультету журналістики до та після проходження тренувального курсу. Аналіз отриманих результатів показав позитивну динаміку в усіх трьох показниках: самопочуття, активність і настрої. Загальні показники свідчать про покращення психоемоційного стану учасників.

Програма тренувань була адаптована під рівень фізичної підготовки студентів, а деякі вправи були змінені на більш доступні варіанти для полегшення виконання. Вправи виконувалися як у тренажерному залі, так і вдома, з використанням власної ваги та мінімального обладнання. Гнучкість формату занять (онлайн та офлайн) дозволила студентам зручно брати участь у тренуваннях.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність фізичних навантажень у покращенні психоемоційного стану студентів та демонструють значення адаптації програми відповідно до можливостей учасників.

36

3. Дослідження підтвердило позитивний вплив тренувань на психоемоційний стан та загальну якість життя студентів.

Анкетування за методикою WHOQOL BREF виявило, що студенти, які

займаються спортом, мають вищий рівень загальної якості життя з тими, хто не тренується (різниця в 11 балів). Проте на ці показники суттєво впливають зовнішні чинники, зокрема війна в Україні, що спричиняє почуття небезпеки серед студентів. Також важливу роль відіграють фінансовий стан, якість сну та рівень стресу, особливо у студентів, які працюють і живуть самотійно.

Отже, фізична активність позитивно впливає на загальний стан студентів, однак для підвищення якості життя необхідний комплексний підхід, що враховує соціальні, економічні та психоемоційні фактори.

37

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_, Вік \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_, Час \_\_\_\_\_

|                   |               |                    |
|-------------------|---------------|--------------------|
| Самопочуття добре | 3 2 1 0 1 2 3 | Самопочуття погане |
| Почуваюся сильним | 3 2 1 0 1 2 3 | Почуваюся слабким  |
| Пасивний          | 3 2 1 0 1 2 3 | Активний           |
| Малорухливий      | 3 2 1 0 1 2 3 | Рухливий           |
| Веселий           | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумний             |
| Добрий настрій    | 3 2 1 0 1 2 3 | Поганий настрій    |
| Працездатний      | 3 2 1 0 1 2 3 | Розбитий           |
| Сповнений сил     | 3 2 1 0 1 2 3 | Знесилений         |
| Повільний         | 3 2 1 0 1 2 3 | Швидкий            |
| Бездіяльний       | 3 2 1 0 1 2 3 | Діяльний           |
| Щасливий          | 3 2 1 0 1 2 3 | Нещасливий         |
| Життєрадісний     | 3 2 1 0 1 2 3 | Похмурий           |
| Напружений        | 3 2 1 0 1 2 3 | Розслаблений       |
| Здоровий          | 3 2 1 0 1 2 3 | Хворий             |
| Байдужий          | 3 2 1 0 1 2 3 | Захоплений         |
| Спокійний         | 3 2 1 0 1 2 3 | Схвильований       |
| Захоплений        | 3 2 1 0 1 2 3 | Сумовитий          |
| Радісний          | 3 2 1 0 1 2 3 | Печальний          |
| Відпочивший       | 3 2 1 0 1 2 3 | Стомлений          |
| Свіжий            | 3 2 1 0 1 2 3 | Виснажений         |
| Сонливий          | 3 2 1 0 1 2 3 | Збуджений          |
| Бажання відпочити | 3 2 1 0 1 2 3 | Бажання працювати  |

Спокійний 3 2 1 0 1 2 3 Стурбований  
 Оптимістичний 3 2 1 0 1 2 3 Песимістичний  
 Витривалий 3 2 1 0 1 2 3 Втоmlений  
 Бадьорий 3 2 1 0 1 2 3 Млявий  
 Думати важко 3 2 1 0 1 2 3 Думати легко  
 Розсіяний 3 2 1 0 1 2 3 Уважний  
 Сповнений сподівань 3 2 1 0 1 2 3 Розчарований  
 Задоволений 3 2 1 0 1 2 3 Незадоволений

44

## Додаток Б

### Анкета WHOQOL-BREF

#### Інструкція

Це оцінювання запитує, як ви ставитесь до якості свого життя, здоров'я чи інших сфер життя. Будь ласка, дайте відповідь на всі запитання. Якщо ви не впевнені, яку відповідь дати на запитання, будь ласка, виберіть ту, яка здається найбільш підходящою. Часто це може бути ваша перша відповідь.

Будь ласка, пам'ятайте про свої стандарти, надії, бажання та інтереси. Ми просимо вас подумати про своє життя за останні два тижні.

|  | Запитання за методикою оцінки якості життя WHOQOL BREF      | Зовсім ні | Не багато<br>Помірно<br>Багато | Повністю |
|--|-------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------|----------|
|  | Чи отримуєте ви від інших таку підтримку, яка вам потрібна? | 1         | 2 3 4                          | 5        |

Ви повинні обвести число, яке найкраще відповідає тому, яку підтримку ви отримали від інших протягом останніх двох тижнів. Отже, ви обвели б цифру 4, якщо б отримали велику підтримку від інших, як зазначено нижче.

|  | Запитання за методикою оцінки якості життя WHOQOL BREF      | Зовсім ні | Не багато<br>Помірно<br>Багато | Повністю |
|--|-------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------|----------|
|  | Чи отримуєте ви від інших таку підтримку, яка вам потрібна? | 1         | 2 3 4                          | 5        |

Ви обвели б цифру 1, якби протягом останніх двох тижнів не отримали б жодної необхідної підтримки від інших.

Будь ласка, прочитайте кожне запитання, оцініть свої почуття та обведіть число на шкалі для кожного запитання, яке дає найкращу для вас відповідь.

#### THE WHOQOL-BREF

|  |                                                        |                         |                |       |            |
|--|--------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|-------|------------|
|  | Запитання за методикою оцінки якості життя WHOQOL BREF | Дуже Погана<br>Ні поган | пог ана,<br>ні | Добра | Дуже добра |
|--|--------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|-------|------------|

45

|           |                                     |   |           |   |   |
|-----------|-------------------------------------|---|-----------|---|---|
|           |                                     |   | доб<br>ра |   |   |
| 1<br>(G1) | Як би ви оцінили свою якість життя? | 1 | 2 3       | 4 | 5 |

|           |                                          |                                  |                                                                                   |                           |                               |
|-----------|------------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|
|           |                                          | Дуже незадово<br>лен ий(-<br>на) | Незадоволен<br>Ні ий(-на)<br>задоволений( -<br>на),<br>ні незадоволен<br>и й(-на) | Задов<br>олени<br>й (-на) | Дуже<br>задоволен<br>ий( -на) |
| 2<br>(G4) | Наскільки ви задоволені своїм здоров'ям? | 1                                | 2 3                                                                               | 4                         | 5                             |

Наступні запитання стосуються того, якою мірою за останні два тижні ви переживали певні речі.

|  |                                                        |               |                   |                |             |
|--|--------------------------------------------------------|---------------|-------------------|----------------|-------------|
|  | Запитання за методикою оцінки якості життя WHOQOL BREF | Зовсі<br>м ні | Трішки<br>Помірно | Дуже<br>сильно | Надзвичайно |
|--|--------------------------------------------------------|---------------|-------------------|----------------|-------------|

|              |                                                                                             |   |     |   |   |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----|---|---|
| 3<br>(F1.4)  | Якою мірою ви відчуваєте, що (фізичний) біль заважає вам робити те, що потрібно?            | 1 | 2 3 | 4 | 5 |
| 4<br>(F11.3) | Наскільки вам потрібне будь-яке медичне лікування, щоб функціонувати у повсякденному житті? | 1 | 2 3 | 4 | 5 |
| 5<br>(F4.1)  | Наскільки ви насолоджуєтесь життям?                                                         | 1 | 2 3 | 4 | 5 |

46

|              |                                               |   |     |   |   |
|--------------|-----------------------------------------------|---|-----|---|---|
| 6<br>(F24.2) | Якою мірою ви відчуваєте своє життя значущим? | 1 | 2 3 | 4 | 5 |
|--------------|-----------------------------------------------|---|-----|---|---|

|              | Запитання за методикою оцінки якості життя WHOQOL BREF   | Зовсім ні | Трішки Помірн о | Дуже сильн о | Надзвич айно |
|--------------|----------------------------------------------------------|-----------|-----------------|--------------|--------------|
| 7<br>(F5.3)  | Наскільки добре ви здатні зосереджуватися?               | 1         | 2 3             | 4            | 5            |
| 8<br>(F16.1) | Наскільки безпечно ви почуваетесь у повсякденному житті? | 1         | 2 3             | 4            | 5            |
| 9<br>(F22.1) | Наскільки здоровим є ваше фізичне середовище?            | 1         | 2 3             | 4            | 5            |

Наступні запитання стосуються того, наскільки повно за останні два тижні ви відчували або могли робити певні речі.

|               | Запитання за методикою оцінки якості життя WHOQOL BREF                     | Зовсім ні | Трішки Помірно | Переважно | Повністю |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------|-----------|----------|
| 10<br>(F2.1)  | Чи вистачає вам енергії для повсякденного життя?                           | 1         | 2 3            | 4         | 5        |
| 11<br>(F7.1)  | Чи здатні ви прийняти свій зовнішній вигляд?                               | 1         | 2 3            | 4         | 5        |
| 12<br>(F18.1) | У вас достатньо грошей, щоб задовольнити свої потреби?                     | 1         | 2 3            | 4         | 5        |
| 13<br>(F20.1) | Наскільки вам доступна інформація, яка вам потрібна у повсякденному житті? | 1         | 2 3            | 4         | 5        |
| 14<br>(F21.1) | Якою мірою ви маєте можливість для активного дозвілля?                     | 1         | 2 3            | 4         | 5        |

47

|              |                                  | Дуже погано | Гарно Ні гарно, ні добре | Добре | Дуже добре |
|--------------|----------------------------------|-------------|--------------------------|-------|------------|
| 15<br>(F9.1) | Як добре ви здатні пересуватися? | 1           | 2 3                      | 4     | 5          |

У наступних запитаннях вас просять сказати, наскільки добре або задоволено за останні два тижні ви відчували різні аспекти свого життя.

|             | Запитання за методикою оцінки якості життя WHOQOL BREF                     | Дуже незадоволен ий(-на) | Незадоволен Ний(-на) задовоєни(-на), ні незадоволен ий(-на) | Задоволений (-на) | Дуже задоволений (-на) |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|
| 16<br>F3.3  | Наскільки ви задоволені своїм сном?                                        | 1                        | 2 3                                                         | 4                 | 5                      |
| 17<br>F10.3 | Наскільки ви задоволені своєю здатністю виконувати повсякденну діяльність? | 1                        | 2 3                                                         | 4                 | 5                      |
| 18<br>F12.4 | Наскільки ви задоволені своєю працездатністю?                              | 1                        | 2 3                                                         | 4                 | 5                      |
| 19<br>F6.3  | Наскільки ви задоволені собою?                                             | 1                        | 2 3                                                         | 4                 | 5                      |
| 20<br>F13.3 | Наскільки ви задоволені своїми особистими стосунками?                      | 1                        | 2 3                                                         | 4                 | 5                      |
| 21<br>F15.3 | Наскільки ви задоволені своїм сексуальним життям?                          | 1                        | 2 3                                                         | 4                 | 5                      |
| 22<br>F14.4 | Наскільки ви задоволені підтримкою друзів?                                 | 1                        | 2 3                                                         | 4                 | 5                      |
| 23<br>F17.3 | Наскільки ви задоволені умовами свого                                      | 1                        | 2 3                                                         | 4                 | 5                      |

|             |                                                            |   |     |   |   |
|-------------|------------------------------------------------------------|---|-----|---|---|
|             | проживання?                                                |   |     |   |   |
| 24<br>F19.3 | Наскільки ви задоволені своїм доступом до медичних послуг? | 1 | 2 3 | 4 | 5 |
| 25<br>F23.3 | Наскільки ви задоволені своїм транспортом?                 | 1 | 2 3 | 4 | 5 |

Наступне запитання стосується того, як часто протягом останніх двох тижнів ви відчували або переживали певні речі.

|              |                                                                                                 |        |                           |               |        |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------|---------------|--------|
|              |                                                                                                 | Ніколи | Зрідка<br>Доволі<br>часто | Дуже<br>часто | Завжди |
| 26<br>(F8.1) | Як часто у вас виникають негативні почуття, такі як поганий настрій, відчай, тривога, депресія? | 1      | 2 3                       | 4             | 5      |