

Фізична активність як чинник формування резилієнтності студентської молоді

Валерія Содолевська

Навчально-науковий інститут психічного здоров'я
Національного медичного університету ім.
О.О.Богомольця

Надія Василевська

Навчально-науковий інститут психічного здоров'я
Національного медичного університету ім.
О.О.Богомольця

В умовах повномасштабної війни населення України стикається із проблемами, що виникають під час переживання довготривалого стресу. Довготривалий стрес та часте вмикання фізіологічно прийнятих реакцій “бий-біжи-замри” несуть за собою цілу низку різних порушень, серед яких розлади харчової поведінки, інсомнія, підвищення артеріального тиску та багато іншого.

Вступ

В ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження, пов'язаного з війною, резилієнтність виступає критично важливою характеристикою, що визначає здатність студентської молоді долати труднощі, адаптуватися до стресу та підтримувати функціональність у мінливих обставинах. Як засвідчують сучасні дослідження, фізична активність є одним із ключових поведінкових факторів, що сприяє підвищенню рівня резилієнтності. Зокрема, вона позитивно впливає на психофізіологічні механізми саморегуляції, знижує прояви емоційної нестабільності та підтримує відчуття контролю над власним життям ^[1].

Регулярне фізичне навантаження стимулює вироблення нейромедіаторів, пов'язаних із настроєм та адаптацією, а також активує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь (HPA-axis), що сприяє зменшенню чутливості до стресу. Ці процеси безпосередньо впливають на формування психологічної стійкості, оскільки дозволяють організму ефективніше справлятися з внутрішніми й зовнішніми викликами. Таким чином, фізична активність може розглядатися не лише як інструмент профілактики психічних розладів, а й як фактор мобілізації внутрішніх ресурсів особистості, зокрема — резилієнтності ^[2,3].

Крім того, дослідження студентської молоді в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану вказують на кореляцію між рівнем фізичної активності та відчуттям психологічного благополуччя, зниженням тривожності, підвищенням самооцінки та загальної задоволеності життям. Таким чином, підтримка фізичної активності серед студентів є важливим напрямом формування їх резилієнтності, що може знижувати ризики дезадаптації в умовах затяжної соціальної нестабільності ^[4,6].

Одним з найефективніших методів вирішення подібних проблем стає саме фізична активність. Дослідження впливу фізичної активності на загальний стан здоров'я людини є досить актуальним. Беручи до уваги не тільки повномасштабну війну в Україні, а ще й самоізоляцію під час пандемії COVID-19, коли суспільство не мало змоги приділяти достатню кількість уваги фізичній активності, можна сказати, що першими рекомендаціями лікарів були саме фізичні

вправи, для попередження гіподинамії, депресії і тривожності. Тому, можна сміливо сказати, що фізична активність має вплив не тільки на соматичну складову здоров'я людини, а ще й на ментальну ^[5].

Фізична активність студентів є багатогранним фактором, що впливає не лише на фізичну форму, але й на нейрохімічний баланс організму. Під час занять спортом активується НРА-вісь, що стимулює вироблення нейромедіаторів, таких як ендорфіни, серотонін, дофамін та норадреналін, які є важливими для емоційного стану та стійкості до стресу. Регулярні тренування також сприяють зростанню рівня BDNF, що позитивно позначається на нейропластичності мозку та когнітивних функціях. Варто зазначити, що практики, спрямовані на зниження стресу, наприклад, йога та медитація, також мають біохімічний ефект, зменшуючи рівень кортизолу та активуючи парасимпатичну нервову систему для досягнення спокою ^[3].

Спортивні заняття є потужним засобом впливу як на вже наявні хронічні хвороби, так і ефективним способом запобігання їх виникненню. Оскільки людський організм – це динамічна система, що обмінюється енергією з навколишнім середовищем і постійно зазнає зовнішніх впливів, фізична активність не лише активізує обмін речовин, але й є важливим фактором адаптації до несприятливих умов. Регулярні фізичні навантаження мають широкий спектр позитивного впливу на здоров'я, включаючи лікувальний та відновлювальний аспекти, запобігаючи розвитку таких захворювань, як цукровий діабет, остеопороз, ожиріння, інсульт, інфаркт, тривожні розлади та депресія ^[4,5].

Депресивні стани стали досить поширеною проблемою в складний для українського суспільства час. На зростання кількості діагнозів депресії та генералізованого тривожного розладу вплинула не лише пандемія COVID-19. Воєнний стан у країні, активні бойові дії, постійні повітряні тривоги, полон та інші жахи, пов'язані зі словом "війна", також є сильними тригерами для погіршення психічного благополуччя суспільства. Враховуючи піраміду потреб Маслоу, очевидно, що порушення базових фізіологічних потреб та потреб у безпеці є одним із багатьох підтверджень зростання депресивних станів ^[6,7].

Мета

Дослідити вплив і роль фізичної активності на ментальне здоров'я серед студентської молоді.

Методи

Дослідження будувалось на опитуванні 50 студентів, які вчаться у вищих навчальних закладах України. Віковий діапазон становив від 16 до 23 років. Всі учасники були проінформовані про мету дослідження.

У дослідженні були використані валідизовані психодіагностичні опитувальники для оцінки впливу фізичної активності на ментальний стан респондентів: шкала DASS - 21 для оцінки рівня депресії, тривожності та стресу, тест IPAQ для оцінки тижневої фізичної активності, тест LOT-R для оцінки оптимістичності думок.

Результати

Тест IPAQ, що оцінює рівень тижневої фізичної активності, показав, що 7 (14%) учасників мають високу фізичну активність і регулярно займаються спортом, 30 (60%) учасників мають помірне фізичне навантаження і подекуди займаються спортом та 13 (26%) учасників фізично не активними і не займаються спортом (рис. 1).

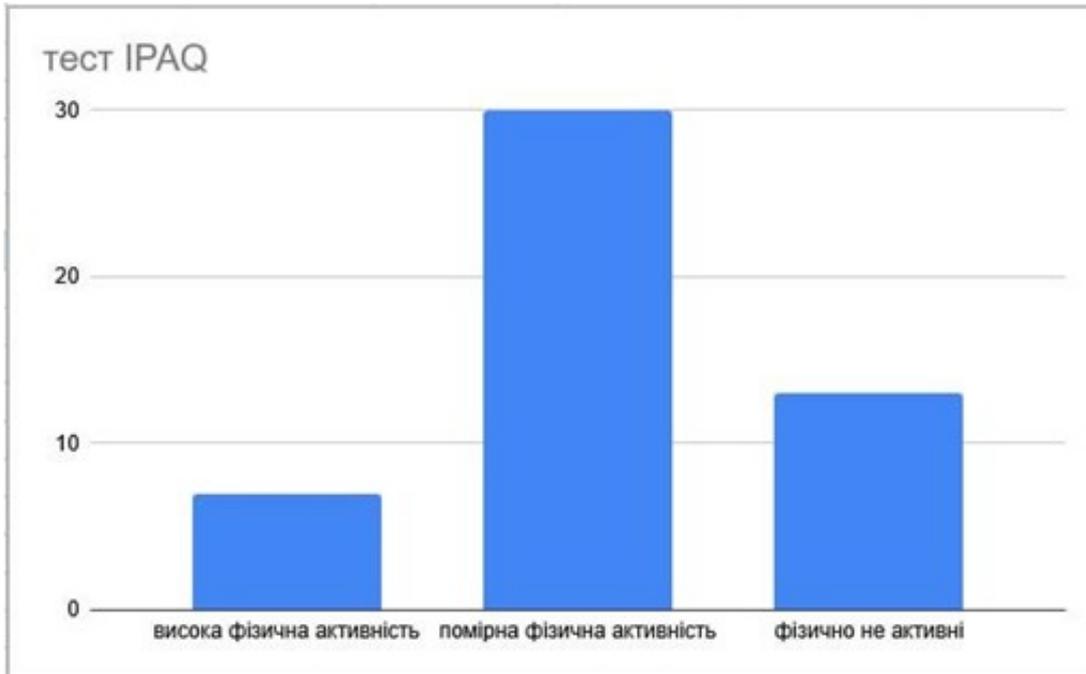


Figure 1. Оцінка рівня тижневої фізичної активності за тестом IPAQ

Результати за шкалою DASS - 21, що оцінює тяжкість поведінкових та емоційних симптомів, які корелюються із депресією, тривожним розладом та стресом, а також разом із порівнянням щодо спортивної активності у учасників, виявилися достатньо однорідними, що свідчить про відносну подібність рівня депресивних проявів у обох групах, незалежно від рівня фізичної активності. Однак, незначна перевага у відсутності депресії спостерігалася серед учасників із фізичною активністю, що може вказувати на потенційний позитивний вплив спорту на психоемоційний стан. Проте отримані дані потребують подальшого аналізу з урахуванням додаткових змінних, таких як інтенсивність та регулярність фізичних навантажень.

Для більш глибокого розуміння впливу фізичної активності на рівень депресивних проявів варто розглянути детальніше кількісні результати, отримані у двох групах респондентів.

У групі, що мала фізичну активність, були виявлені такі результати: 11 (42%) учасників не мали депресії, 9 (35%) учасників мають легку депресію, 6 (23%) мали помірний ступінь вираженості депресії.

Група, що не мала фізичної активності, показала схожі результати: 9 (41%) учасників не мали депресії на час проходження опитування, 8 (36%) учасників мають легку депресію та 5 (23%) учасників мають помірний ступінь вираженості депресії (рис. 2).

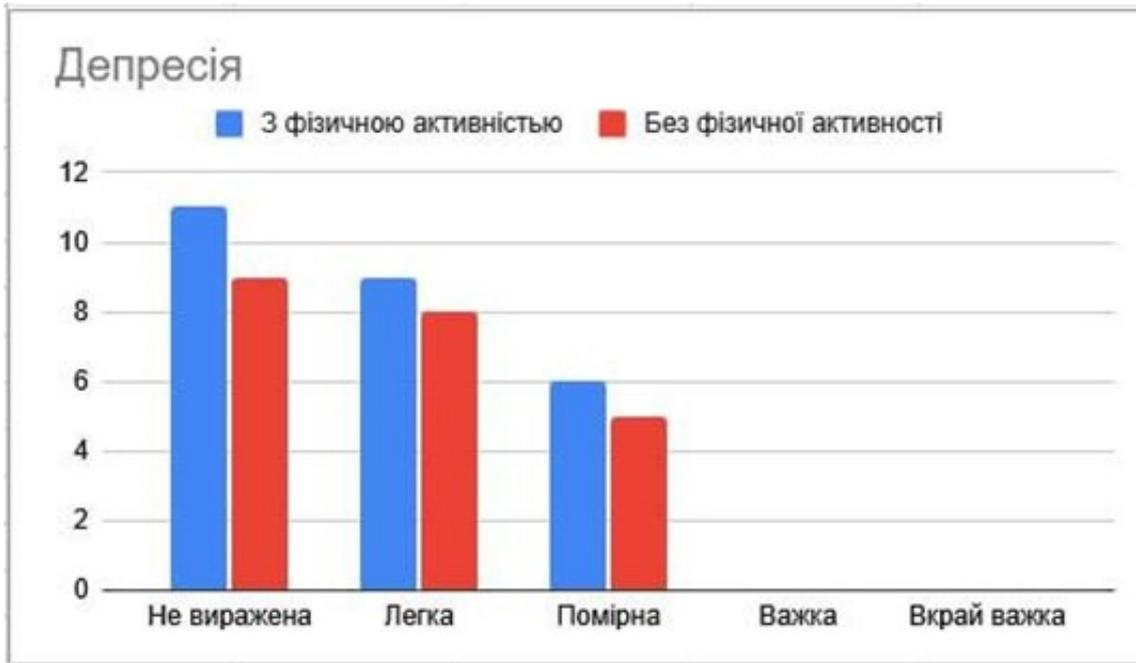


Figure 2. Оцінка рівня депресії за шкалою DASS - 21

Результати за шкалою вираженості тривожного розладу, у групі, що мала фізичну активність, були такими: 3 (13%) учасники мали легкий ступінь вираженості тривожності, 9 (38%) учасників мали помірний ступінь, 10 (42%) учасників страждали на важкий ступінь тривожності та 2 (8%) учасники мали вкрай важкий ступінь вираженості тривожного розладу.

Респонденти, що не мали фізичної активності, показали наступні результати: 1 (6%) учасник мав легкий ступінь вираженості тривожності, 7 (37%) учасників мали помірний ступінь, 9 (47%) учасників страждали на важкий ступінь тривожності та 1 (6%) учасник мав вкрай важкий ступінь вираженості тривожного розладу (рис. 3).

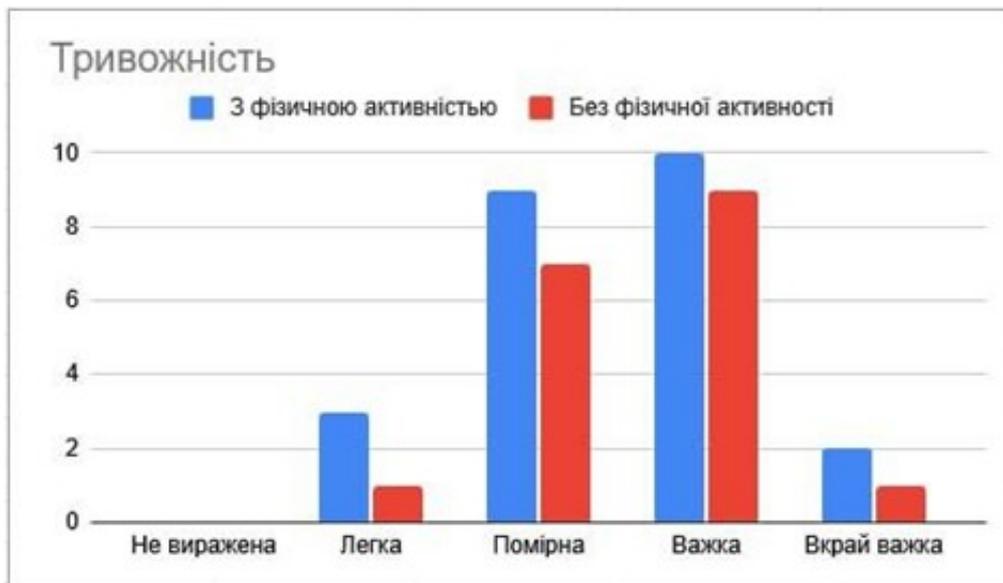


Figure 3. Оцінка рівня тривоги за шкалою DASS - 21

Аналіз результатів за шкалою вираженості симптомів стресу вказує на помітну різницю між групами з різним рівнем фізичної активності. Учасники, які регулярно займалися фізичною активністю, частіше демонстрували відсутність або низький рівень стресу (48% і 32% відповідно), тоді як у фізично неактивній групі цей показник був нижчим (30% і 25%). Водночас помірний рівень стресу частіше зустрічався серед неактивних учасників (45% проти 20% у фізично активній групі), що може свідчити про захисний ефект фізичної активності у зниженні стресового навантаження (рис. 4).

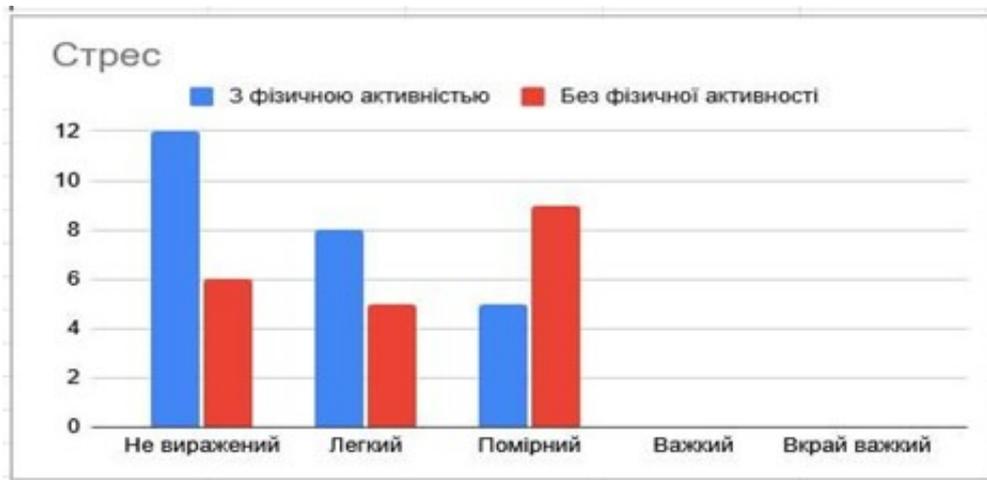


Figure 4. Оцінка рівня стресу за шкалою DASS - 21

Тест LOT-R, що оцінює рівень оптимістичності думок, показав, що у групі, що має регулярну фізичну активність, 24 (86%) учасники, зберігають нейтральну налаштованість, щодо власних подій в житті, на противагу 4 (14%) респондентам, що мають високий рівень позитивності думок.

У групі, що не мала фізичної активності, 20 (80%) учасників зберігають нейтральну налаштованість думок, 5 (20%) учасників мають високий рівень позитивності думок (рис. 5).

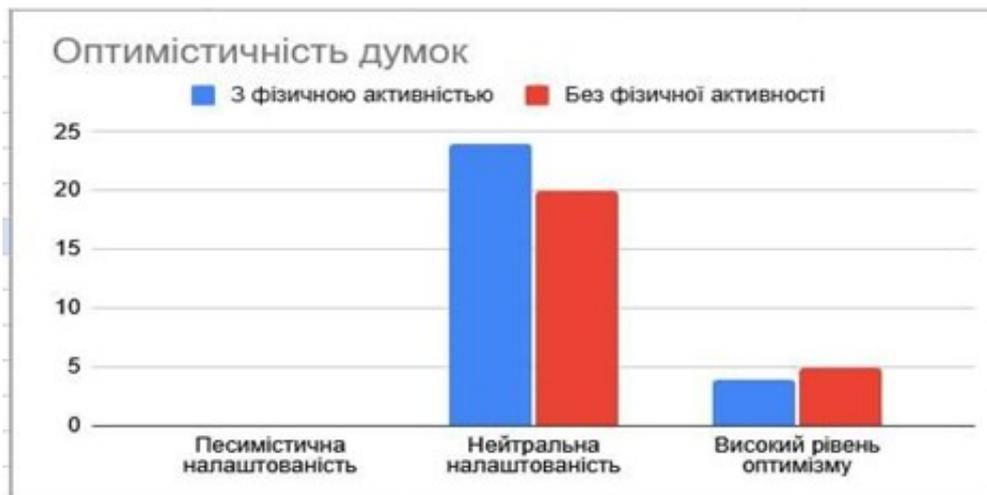


Figure 5. Оцінка рівня оптимістичних думок за тестом LOT-R

Висновки

Результати дослідження підтвердили, що фізична активність позитивно впливає на ментальне здоров'я студентської молоді. Учасники, які регулярно займаються спортом, демонструють нижчий рівень стресу та депресивних проявів порівняно з малорухливими респондентами. Водночас фізична активність корелює з більшою стресостійкістю та загальним покращенням психоемоційного стану.

Зокрема, серед фізично активних респондентів частіше зустрічався низький рівень стресу (48%), тоді як у неактивній групі цей показник становив лише 30%. Аналогічно, серед активних студентів спостерігався дещо нижчий рівень депресивних проявів, що вказує на потенційний захисний вплив спорту на емоційний стан.

Щодо рівня тривожності, значна частка респондентів із обох груп демонструвала високі показники тривожного розладу, що свідчить про загальний високий рівень психологічного навантаження серед студентської молоді. Проте серед фізично активних учасників трохи менше осіб мали важкі прояви тривоги (42% проти 47% у неактивній групі).

Окрім цього, результати за тестом LOT-R, що оцінює оптимістичність думок, показали, що фізична активність корелює з більш позитивним світосприйняттям: у групі фізично активних респондентів 14% мали високий рівень оптимізму, тоді як у неактивній групі цей показник був дещо вищим (20%), що потребує подальшого вивчення.

Таким чином, отримані результати підтверджують важливість фізичної активності для підтримки психоемоційного здоров'я студентів. Регулярні фізичні навантаження сприяють зниженню рівня стресу, допомагають у боротьбі з депресивними станами та загалом покращують самопочуття. Це свідчить про необхідність популяризації здорового способу життя серед молоді та розробки програм, спрямованих на інтеграцію фізичної активності в повсякденне життя студентів як одного з інструментів підтримки їхнього ментального благополуччя.