**Назва напряму (секція 1) ‒ Соціальні функції фізичної культури і спорту у формуванні гармонійно розвиненої особистості, цінностей здоров’я і здорового способу життя**

**Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни**

Валентина Марчик

Криворізький державний педагогічний університет

[valentinamarchik@gmail.com](mailto:valentinamarchik@gmail.com)

Головним завданням освітньої галузі під час війни є забезпечення якості освіти на всіх рівнях, але психічна напруга дітей, підлітків, молоді може ґрунтовно впливати на результати навчальної діяльності через нестачу моральних ресурсів. Пошук нових форм, методів, засобів навчання і психологічної підтримки сприятиме розвитку стресостійкості та підвищенню ефективності навчального процесу.

За останній рік наукова спільнота присвятила чимало робіт з теми удосконалення освітніх послуг в період воєнного стану. Так, в дослідженні показано, що в умовах воєнного стану значно зростає потреба у забезпеченні високого рівня стресостійкості здобувачів вищої освіти, що є важливою психологічною умовою злагоджених, ефективних дій молодої людини в екстремальній ситуації. Авторами запропонована дворівнева модель розвитку стресостійкості осіб, що передбачає активне використання психологічних засобів підвищення рівня саморегуляції та покращення загального психоемоційного стану [6].

Вивчення об’єму рухової активності студентів університету в період воєнного стану показало його зниження у більшості респондентів. Автори аргументують, що рівень психологічного виснаження відіграє важливу роль у мотивації студентів до занять фізичними вправами і зазначають необхідність застосування традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання для оптимізації психоемоційного стану, покращення рівня стану здоров’я студентів [9].

В дослідженні мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану визначено, що 64,6% респондентів пережили неприємні емоційні стани з початком війни. Негативні емоції безпосередньо вплинули на мотивацію та інтерес до занять руховою активністю. Установлено, що 68,8% респондентів мають можливість займатися руховою активністю, незважаючи на умови воєнного стану як фактора обмеження відвідування спортивних залів, майданчиків тощо. Самостійні заняття руховою активністю в умовах воєнного стану є важливим та необхідним резервом удосконалення професійної освіти, які знижують ризик зменшення рухової активності студентів та підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів [5].

За результатами опитування студентів 1 курсу університету виявлено, що найбільшими труднощами у війні вони вважають власну неуважність та розгубленість, викликані постійним стресовим станом через війну в Україні; технічні проблеми; недостатню координованість навчального процеси через постійні тривоги та відключення світла; несформовані навички самоорганізації та самоконтролю, що перешкоджають ефективному засвоєнню навчального матеріалу [7].

В дослідженні шляхів подолання стресу в умовах воєнного стану автори визначили, що 80% студентів ЗВО обрали варіант займатися хобі, улюбленою справою; 55% надають перевагу спілкуванню з рідними і друзями; по 45% опитуваних під час стресу роблять внутрішній самоаналіз, або розслабляють себе за допомогою релаксації, масажів тощо; 30% респондентів обрали фізичні навантаження та спорт; 25% студентів у відповіді зазначили віра в себе, релігія; 5% вказали свій варіант. Автори зауважили, що повністю звільнити студента від психоемоційної напруги неможливо, але можна підвищити стійкість адаптаційних механізмів до емоційних стресів [10].

При вивчені розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану використовувався тренінг, який допоміг студентам ЗВО підвищити рівень стресостійкості, знизити рівень тривожності та переживання негативних емоцій. На основі отриманих результатів, було розроблено рекомендації, щодо підвищення стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану. Було наведено ряд рекомендацій та вправ, що сприяють підвищенню знань про стрес та способи подолання труднощі, зняття емоційної напруги; корекція негативних установок та зниження тривожності [8].

Авторами показано, що використання комплексної програми із застосуванням традиційних та нетрадиційних засобів фізичного виховання дозволяє оптимізувати психоемоційний стан, знизити рівень тривожності, забезпечує приріст рівня фізичної працездатності, покращує рівень стану здоров’я, що в цілому сприяє формуванню стресостійкості як одного із важливих факторів надійності, ефективності та успішності дій в екстремальних ситуаціях [1, с. 19].

Пропонується використання методів, спрямованих на покращення мобілізаційних захисних реакцій, збільшення стійкості організму до дії стресорів, підвищення адаптаційних резервів, розкриття власного унікального творчого потенціалу, подолання емоційного деструктивного настрою з метою зниження впливу негативних психогенних факторів та оптимізації психоемоційного стану людини в надзвичайній ситуації, пов’язаній з воєнним станом [4, с. 105].

В роботі автори констатують відсутність наукових розвідок особливостей академічної прокрастинації здобувачів вищої освіти в умовах вимушеного онлайн-навчання, обумовленого карантинними обмеженнями внаслідок пандемії COVID-19 і повномасштабного вторгнення і звертають увагу науково-освітянської спільноти на таке явище, як вимушене онлайн-навчання і спричинену ним академічну прокрастинацію здобувачів вищої освіти [11].

З літературних джерел відомо, що біологічною функцією стресу єадаптація, призначення якої полягає в захисті організму від різноманітних загрожуючих, руйнівних впливів (фізичних чи психічних) чинників навколишнього середовища ‒ стресорів. Поява ознак стресу свідчить про те, що людина реалізує певний тип діяльності, спрямованої на протистояння небезпечним впливам стресорів. Виснаження виникає тоді, коли в результаті тривалої дії стресора запаси адаптаційної енергії вичерпуються і зміни, що виникають, можуть призвести до суттєвих зрушень. Стрес асоціюється в більшості людей з негативними відчуттями.

Теорія фізіології показує, що стан переляку, тривоги, жаху, очікування небезпеки супроводжується виділенням у кров переважно адреналіну (гормон зайця). Стан розумового й фізичного напруження, подолання психічних перешкод, витривалості звичайно реалізується на фоні високого вмісту в крові норадреналіну (гормон лева). У результаті дії стресора кров збагачується на 80-90% адреналіном та на 10-20% ‒ норадреналіном.

Заняття фізичними вправами позитивно впливають на настрій, знижуючи негативні емоційні впливи, створюючи стійкий позитивний емоційний фон, підвищуючи психічний тонус. Фізична активність може посилити вироблення ендорфінів та зменшити рівень гормонів стресу. Ці фізичні зміни спровокують психологічні – почуття контролю, якого не вистачає в часи війни, гордості за себе та впевненості у власних силах. Рухова активність ‒ хороший спосіб боротьби з негативними емоціями. Якщо стрес пригнічує роботу фізіологічних систем організму, то фізична активність захищає тіло від шкідливих його наслідків, зміцнюючи здоров’я внутрішніх систем, покращуючи якість сну тощо.

Кривий Ріг ‒ місто в Україні у Дніпропетровській області, сьоме за населенням (на 1 січня 2022 року становить 603,9 тис. мешканців) та друге за площею. В період війни на території не відбувалися активні бойові дії, але були влучання в житлові будівлі та стратегічні споруди, наслідком чого є загиблі та постраждалі. До Кривого Рогу переїхало близько 50 тис. вимушених переселенців з регіонів, які опинилися на лінії фронту.

На психологічний стан студентів впливали умови навчання в очно-дистанційному режимі, блекаут, періодичні, скоріш часті, сирени, відключення мобільного зв’язку, електроенергії і постачання води.

Метою дослідження стало виявлення взаємозв’язку між проявом стресу, заняттями фізичними вправами та успішністю навчання студентів.

В досліджені, що було організовано в Криворізькому державному педагогічному університеті у березні 2023 року, взяли участь студенти, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) у кількості 18 осіб (досліджувана група) і студенти, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Біологія) у кількості 10 осіб (контрольна група). Досліджуваний контингент навчається на 2 курсі денного відділення.

Для вирішення завдань було застосовано метод опитування, що включав питання з тесту на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих. Респондентам необхідно було визначити ступінь прояву ознак за п’ятибальною шкалою (від 1 низький до 5 високий). Інтелектуальні ознаки стресу включали: переважання негативних думок; труднощі зосередження; погіршення показників пам’яті; підвищене відволікання; пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого; порушення логіки, сплутане мислення; імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення. До поведінкових ознак стресу відносили: зростання помилок при виконанні звичних дій; тремтіння голосу; збільшення конфліктних ситуацій з оточуючими людьми; зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями; втрата уваги до свого зовнішнього вигляду; низька продуктивність діяльності; порушення сну або безсоння. До емоційних ознак стресу відносили: підозрілість; похмурий настрій; відчуття постійної туги, депресія; дратівливість, напади гніву; зменшення задоволеності життям; почуття відчуженості, самотності; зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою.

Для дослідження фізичної активності запропоновано питання «Я виконую фізичні вправи» (кожен день, 2-3 рази на тиждень, 1 раз на тиждень, ніколи) та «Мої тренування в спортивній залі» (5-6 разів на тиждень, 2-3 рази на тиждень, 1 раз на тиждень, ніколи). Респондентам пораджено оцінити рівень успішності зимової сесії 2022/23 н. р. у порівнянні з літньою сесією 2021/22 н. р. (вищий, такий самий, нижчий).

Для порівняння показників досліджуваної і контрольної групи у вибірках підраховували відповіді ступеня вираженості ознаки від 3 до 5, отриманні дані перераховували у відсотки. Оскільки вибірки малочисельні, то отримані результати не вважаються достовірними, а тільки такими, що освітлюють тенденцію розвитку предмету дослідження.

Аналіз результатів опитування інтелектуальних ознак стресу показав, що в студентів досліджуваної групи прояв таких ознак, як: переважання негативних думок; труднощі зосередження; погіршення показників пам’яті; підвищене відволікання зустрічається у половини респондентів, в той час як у студентів контрольної групи ці показники майже у два рази більші, а показники, як: пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого; порушення логіки, сплутане мислення; імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення ‒ майже в п’ять разів (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники інтелектуальних ознак стресу студентів у відсотках**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ознаки | Досліджувана група | Контрольна група |
| 1 | Переважання негативних думок | 55 | 90 |
| 2 | Труднощі зосередження | 55 | 80 |
| 3 | Погіршення показників пам’яті | 44 | 60 |
| 4 | Підвищене відволікання | 55 | 70 |
| 5 | Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого | 22 | 50 |
| 6 | Порушення логіки, сплутане мислення | 11 | 50 |
| 7 | Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення | 11 | 40 |

Порівняння показників поведінкових ознак стресу показує, що у студентів досліджуваної групи вони також суттєво менші, ніж аналогічні показники у студентів контрольної групи (табл. 2). Можна виділити таку поведінкову ознаку як тремтіння голосу, що зустрічається у половини респондентів як досліджуваної, так і контрольної групи. Тремтіння голосу характеризують як фізіологічний відгук організму на постійну і безконтрольну тривогу.

Таблиця 2

**Показники поведінкових ознак стресу студентів у відсотках**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ознаки | Досліджувана група | Контрольна група |
| 1 | Зростання помилок при виконанні звичних дій | 11 | 30 |
| 2 | Тремтіння голосу | 44 | 50 |
| 3 | Збільшення конфліктних ситуацій з оточуючими людьми | 11 | 40 |
| 4 | Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями | 33 | 50 |
| 5 | Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду | 22 | 20 |
| 6 | Низька продуктивність діяльності | 44 | 60 |
| 7 | Порушення сну або безсоння | 44 | 60 |

Припускаємо, що показники порушення сну (досліджувана ‒ 44%, контрольна ‒ 60%) є занадто високими для молодого і здорового організму і вважаємо їх тільки наслідком російсько-української війни.

В досліджені, що було проведено під час війни, автори роботи також показують, що у значної частки студентів виявлені порушення сну різної інтенсивності. Найбільш часто була виявлена денна сонливість і поверхневий сон із сновидіннями. Ознаки значного порушення сну виявлено у 62% студентів [3].

Найбільші відмінності в емоційних ознаках стресу спостерігаються в таких, як: дратівливість, напади гніву; зменшення задоволеності життям; зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою, при цьому показники досліджуваної групи нижчі, орієнтовно у два рази, ніж показники контрольної групи (табл. 3).

Таблиця 3

**Показники емоційних ознак стресу студентів у відсотках**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Ознаки | Досліджувана група | Контрольна група |
| 1 | Підозрілість | 22 | 50 |
| 2 | Похмурий настрій | 44 | 30 |
| 3 | Відчуття постійної туги, депресія | 22 | 70 |
| 4 | Дратівливість, напади гніву | 33 | 50 |
| 5 | Зменшення задоволеності життям | 33 | 60 |
| 6 | Почуття відчуженості, самотності | 33 | 60 |
| 7 | Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою | 44 | 50 |

В аналогічних дослідженнях у Кам’янському фаховому медичному коледжі виявлено, що найчастіше зустрічаються такі інтелектуальні ознаки стресу: «Труднощі зосередження» відмічають 68%, «Погіршення показників пам’яті» ‒ 57%, «Постійне і безплідне кружляння думок навколо однієї проблеми» ‒ 32%, «Переважання негативних думок» ‒ 28%, на «Погані сни, кошмари, жахіття» ‒ 8 %. Серед поведінкових ознак: «Хронічна нестача часу» ‒ 18%, «Зменшення часу, який приділяється на спілкування з близькими та друзями» ‒ 12%, «Зниження апетиту або переїдання» ‒ 8 %, «Часті помилки під час виконання дій» ‒ 6%. Встановлено, що найчастіше зустрічаються емоційні ознаки стресу: «Зменшення задоволеності життям» ‒ 76% , «Поганий настрій» ‒ 62 %, «Дратівливість, напади гніву» ‒ 34 %, «Невпевненість у собі» ‒ 19%. Автори підкреслюють, що сьогодні, під час воєнного стану, поняття «стрес» набуло особливої актуальності, а вміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу для кожної людини [2].

Рухову активність розглядають як будь-які форми руху, що потребують енергії, наприклад ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом тощо. Результати опитування показали, що 90% студентів досліджуваної групи виконують фізичні вправи щодня, в той час як в контрольній групі 70% студентів ‒ 2-3 рази на тиждень.

Тренування в спортивні залі, як спортивне, так і кондиційне, спрямоване на підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості. Аналіз відповідей показав, що тренування в спортивній залі 5-6 разів на тиждень відвідують 40% студенів досліджуваної групи, в контрольній групі такі показники відсутні. Тренування 2-3 рази на тиждень зазначили 40% студентів досліджуваної групи і 20% студентів контрольної групи.

Відповідно наведених відомостей з дослідження рухової активності і занять спортом можемо засвідчити, що фізична активність студентів досліджуваної групи орієнтовно в 4-5 разів більша, ніж студентів контрольної групи.

Стрес, який переживають студенти в період воєнного часу, може відобразитися на їхньому навчанні, що стає віддзеркаленням успішності в навчальній діяльності. З іншого боку сесія теж створює занепокоєння і напругу, в результаті якого загальний стрес зростає. Аналіз рівня успішності зимової сесії 2022/23 н. р. у порівнянні з літньою сесією 2021/22 н. р. не виявив відмінностей у відповідях студентів за групами. Так, 40% із всіх опитуваних зазначили, що рівень успішності став вищим, 40% ‒ таким самим і 20% ‒ нижчим.

Висновки. В дослідженні впливу рухової активності на прояв стресу під час війни визначено, що у студентів, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) і відвідують спортивний зал від 2 до 6 разів на тиждень, прояв інтелектуальних, поведінкових та емоційних ознак стресу зустрічається майже у два рази менше, а по деяких ознаках ‒ в п’ять разів у порівнянні зі студентами інших спеціальностей. Виявлено, що рівень успішності навчальної діяльності 2022/23 навчального року став вищим у 40% опитуваних студентів незалежно від спеціальності, що свідчить про розгортання певних адаптаційних процесів.

Рухова активність, що вимагає зусиль і витрат енергії у формі спортивних і кондиційних тренувань, позитивно впливає на зниження прояву ознак стресу, а незначні за інтенсивністю фізичні навантаження у вигляді гімнастичних вправ в домашніх умовах не створюють суттєвого впливу. Регулярні заняття фізичними вправами, що спрямовані на підвищення рівня фізичного і функціонального стану, суттєво впливають на покращення стану нервової системи, розумової і психічної діяльності, підвищення стійкості до стресу та зменшення рівня тривоги.

*Література*

1. Бойко Г. Л., Козлова Т. Г., Шарафутдінова С. У. Досягнення ефекту дотримання норм рухової активності та формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах російсько-української війни // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XVII Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2022. С. 17‒19.
2. Визначення стресостійкості студентів в період воєнного стану в країні // Івченко Т. В., Велика Л. А., Полуйко З., Сидоренко А. / Інновації медичної освіти: перспективи, виклики та можливості : матеріали ІІ Всеукраїнської дистанційної науково-практичної конференції (23 січня 2023 року). Кам’янський фаховий медичний коледж. 2023. С. 157‒161.
3. Волков І., Каталевська Н. Дослідження порушень сну під час війни. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (May 27, 2022) Stockholm, Sweden. 2022. С. 54‒55.
4. Грузинська І. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія*, 2022, 2(21). С. 97‒107.
5. Марченко О., Бричук М., Дєдух М. Особливості мотивації студентів до самостійних занять руховою активністю в умовах воєнного стану. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2022, 3. С. 44‒50.
6. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Т. 34 (73). № 5. 2022. С. 48‒53.
7. Особливості навчального процесу в умовах воєнного стану в Україні // Філат Т. В., Сидора М. Ю, Запорожець О. С., Сербіненко Л. М. / The 3th International scientific and practical conference «Theoretical aspects of education development» (January 24-27, 2023) Warsaw, Poland. International Science Group. 2023. С. 448‒453.
8. Прохоренко Я. С. Розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану / дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 50 с.
9. Самохвалова І. Ю., Харченко С. М. Movement activity of the students of the agricultural university in the conditions of war. Częstochowa, (October 5–6, 2022). Republic of Poland. 2022. С. 103‒105.
10. Хоменко-Семенова Л., Прохоренко Я. Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану. *Вісник Національного авіаційного університету.* Серія: Педагогіка, Психологія, 2022, 20. С. 129‒134.
11. Черепєхіна О. А., Буланов А. В. Академічна прокрастинація українських студентів як прояв феномену вимушеного онлайн-навчання *//* The VI International Scientific and Practical Conference «Modern ways of solving the problems of science in the world» (February 13–15) Warsaw, Poland. 2023. С. 342‒349.

Відомості про автора

*Валентина Марчик* ‒ доцент кафедри фізичної культури та методики її викладання, доцент, кандидат біологічних наук; Криворізький державний педагогічний університет; м. Кривий Ріг, Україна.

*Valentyna Marchyk* ‒ Associate Professor of the Department of Physical Education and Methods of Teaching it, Associate Professor, Candidate of Biological Sciences; Kryvyi Rih State Pedagogical University; Kryvyi Rih, Ukraine.

***Анотація. Валентина Марчик.******Вплив рухової активності на прояв стресу у студентів під час війни.*** В дослідженні впливу рухової активності на прояв стресу під час війни визначено, що у студентів, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура) і відвідують спортивний зал від 2 до 6 разів на тиждень, прояв інтелектуальних, поведінкових та емоційних ознак стресу зустрічається майже у два рази менше, а по деяких ознаках ‒ в п’ять разів у порівнянні зі студентами інших спеціальностей. Виявлено, що рівень успішності навчальної діяльності 2022/23 навчального року став вищим у 40% опитуваних студентів незалежно від спеціальності, що свідчить про розгортання певних адаптаційних процесів. Регулярні заняття фізичними вправами, що спрямовані на підвищення рівня фізичного і функціонального стану, суттєво впливають на покращення стану нервової системи, розумової і психічної діяльності, підвищення стійкості до стресу та зменшення рівня тривоги.

***Abstract. Valentina Marchyk. The influence of motor activity on the manifestation of stress in students during the war.*** In the study of the influence of motor activity on the manifestation of stress during the war, it was determined that among students who study in the specialty of Average Education (Physical Culture) and attend the gym from 2 to 6 times a week, the manifestation of intellectual, behavioral and emotional signs of stress occurs almost in two times less, and according to some features, five times less than students of other specialties. It was found that the level of success in educational activities in the 2022/23 academic year became higher in 40% of the surveyed students, regardless of specialty, which indicates the deployment of certain adaptation processes. Regular physical exercises aimed at increasing the level of physical and functional condition have a significant effect on improving the state of the nervous system, mental and mental activity, increasing resistance to stress and reducing the level of anxiety.