

10. Barthel Index. Physiopedia. URL: https://physiopedia.com/Barthel_Index?utm_source=physiopedia&utm_medium=search&utm_campaign=ongoing_internal.
11. Post-Stroke Rehabilitation. American heart association. URL: <https://www.stroke.org/en/life-after-stroke/stroke-rehab/post-stroke-rehabilitation>.
12. Stroke Rehabilitation Assessment of Movement (STREAM). Physiopedia. URL: [https://physiopedia.com/Stroke_Rehabilitation_Assessment_of_Movement_\(STREAM\)?utm_source=physiopedia&utm_medium=related_articles&utm_campaign=ongoing_internal](https://physiopedia.com/Stroke_Rehabilitation_Assessment_of_Movement_(STREAM)?utm_source=physiopedia&utm_medium=related_articles&utm_campaign=ongoing_internal).

References

1. WHO MORTALITY DATABASE. Interactive platform visualizing mortality data URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>
2. WHO. Rehabilitation URL: <https://www.who.int/news-room/factheets/detail/rehabilitation>
3. Early Mobilization in the ICU. Physiopedia. URL: https://physiopedia.com/Early_Mobilization_in_the_ICU?utm_source=physiopedia&utm_medium=search&utm_campaign=ongoing_internal.
4. Effect of Early and Intensive Rehabilitation after Ischemic Stroke on Functional Recovery of the Lower Limbs : A Pilot, Randomized Trial. Journal of stroke. URL: [https://www.strokejournal.org/article/S1052-3057\(20\)30015-X/fulltext](https://www.strokejournal.org/article/S1052-3057(20)30015-X/fulltext).
5. Maximal strength training enhances strength and functional performance in chronic stroke survivors. Am J Phys Med Rehabil. 2012 May. Vol. 91 (5). P. 393–400. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22357133/>.
6. Strength Training for Skeletal Muscle Endurance after Stroke. J Stroke Cerebrovasc Dis. 2017 Apr. Vol. 26 (4). P. 787–794. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27865696/>.
7. Stroke Foundation's guidelines provide recommendations for best-practice stroke care, based on the latest research. Physiopedia. URL: <https://strokefoundation.org.au/What-we-do/For%20health%20professionals%20and%20researchers/Clinical-guidelines>.
8. Stroke: Clinical Guidelines. Physiopedia. URL: https://physiopedia.com/Stroke:_Clinical_Guidelines.
9. Stroke: Physiotherapy Treatment Approaches. Physiopedia. URL: https://physiopedia.com/Stroke:_Physiotherapy_Treatment_Approaches?utm_source=physiopedia&utm_medium=search&utm_campaign=ongoing_internal.
10. Barthel Index. Physiopedia. URL: https://physiopedia.com/Barthel_Index?utm_source=physiopedia&utm_medium=search&utm_campaign=ongoing_internal.
11. Post-Stroke Rehabilitation. American heart association. URL: <https://www.stroke.org/en/life-after-stroke/stroke-rehab/post-stroke-rehabilitation>.
12. Stroke Rehabilitation Assessment of Movement (STREAM). Physiopedia. URL: [https://physiopedia.com/Stroke_Rehabilitation_Assessment_of_Movement_\(STREAM\)?utm_source=physiopedia&utm_medium=related_articles&utm_campaign=ongoing_internal](https://physiopedia.com/Stroke_Rehabilitation_Assessment_of_Movement_(STREAM)?utm_source=physiopedia&utm_medium=related_articles&utm_campaign=ongoing_internal).

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).13

УДК 36.091.33-028.11

Бишевец Н.Г.
доцент кафедри кіберспорту та інформаційних технологій; к.пед.н.;
Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Бишевец Г.А.
аспірант;
Волинський національний університет імені Лесі Українки

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЧИННИКИ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ СТРЕС-АСОЦІЙОВАНІ СТАНИ В ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У теперішній час наукові розвідки, спрямовані на дослідження чинників, які запускають механізми розвитку стресу в здобувачів вищої освіти стають дедалі більш актуальними. Мета дослідження – дослідити вплив рухової активності на чинники, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в здобувачів вищої освіти. Результати. Під стрес-асоційованими станами здобувачів вищої освіти ми розуміли спектр стійких психоемоційних переживань та реакцій їх організму на несприятливі зміни умов навколишнього середовища. Найбільш загрозливими чинниками визнано трансформації життєвого укладу студентів внаслідок безпрецедентного розвитку науки й техніки, епідеміологічної загрози, збройного протистояння. Попри провідну роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності в справі подолання стресу, виділені чинники не сприяють таким заняттям. Висновки. Існує необхідність впровадження системи профілактики та корекції стрес-асоційованих станів студентів засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Ключові слова. Стрес, стан, чинники, трансформація, студенти, оздоровчо-рекреаційна рухова активність.

Bishevets N., Byshevets G. Factors causing stress-related conditions in students of higher education. Nowadays, along with significant intellectual and emotional burdens, students are exposed to even more threatening stressogenic factors. Therefore, scientific research aimed at the study of the factors that trigger the mechanisms of stress

development in students of higher education is becoming more and more relevant. The purpose of the study is to investigate the influence of motor activity on the factors causing stress-related conditions in students of higher education. Research methods: study, analysis, systematization and generalization of scientific-methodical and special literature, own pedagogical experience, pedagogical observations. The results. The concept of "stress-associated conditions of students of higher educational institutions" was clarified, by which we mean the spectrum of persistent psycho-emotional experiences and reactions of the students' body to adverse changes in the environment. Among the most threatening factors causing stress in students, we identified: the transformation of the socio-cultural situation in the sphere of leisure, entertainment, communication at the stage of digitalization of society, caused by the formation and development of e-sports; a change in the study regime, the impossibility of attending wellness events due to quarantine restrictions, a violation of the established way of life under the influence of armed conflicts. Despite the leading role of health-recreational motor activity in overcoming stress and reducing the severity of its impact on the condition of students of higher education, the selected factors do not contribute to such activity. This can increase the impact of stress on students and exacerbate stress-related conditions. Conclusions. It is necessary to develop and implement a system of prevention and correction of stressful conditions of students of higher educational institutions by means of health and recreational motor activity.

Keywords. Stress, state, factors, transformation, students, health and recreational motor activity.

Вступ. У останні роки значна частка населення України переживає стрес, що викликає різноманітні хворобливі психоемоційні порушення та розлади органів і систем організму, де адаптація до стресу виявляється в досягненні рівноваги між стресором та захисними механізмами [7].

Стан здоров'я студентів закладів вищої освіти (ЗВО) як майбутнього держави вже десятиліття поспіль викликає занепокоєння фахівців. Утім, слід зазначити, що в теперішній час, окрім значних інтелектуальних та емоційних навантажень, характерних для навчальної діяльності в ЗВО, на студентів впливають інші, ще більш загрозливі стресогенні чинники. Внаслідок цього в здобувачів вищої освіти спостерігається розширення спектру стійких негативних психоемоційних переживань та реакцій організму на несприятливі зміни умов навколишнього середовища. Серед таких змін слід відзначити трансформацію укладу життя, загрози здоров'ю, життю людини, спричинених актуальними викликами – кризовими ситуаціями й обставинами, на які не можна вплинути й вирішення яких лежить поза компетенцією особистості.

Під дією стресу в здобувачів вищої освіти можуть розвиватися або загострюватися хвороби, посилюватися тривожність, погіршуватися самопочуття. Це спонукало фахівців до наукових розвідок, спрямованих на формування в них стресостійкості та вивчення стратегій, які сприяють подоланню стресу [9, 10]. Згідно з переконаннями вчених, засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА) відіграють провідну роль у справі подолання стресу, сприяють зниженню гостроти впливу стресогенних чинників [8, 11, 12, 14]. Ефективність їх застосування в стратегіях опанувальної поведінки не викликає жодного сумніву серед наукової спільноти. Проте, на жаль, зазвичай ситуації з важким стресогенним потенціалом не сприяють заняттям ОРПА. Вочевидь, у теперішній час дослідження чинників, які запускають механізми розвитку стресу в здобувачів вищої освіти та визначення впливу на них рухової активності є актуальним питанням, вирішення якого сприятиме розробці заходів, спрямованих на підвищення стресостійкості студентської молоді засобами ОРПА.

Мета дослідження – дослідити найбільш загрозливі чинники, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження. Застосовано такі методи як вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне спостереження, опитування.

Результати дослідження. Вивчаючи теорії та моделі стресу, ми пересвідчилися, що сучасні вчені виділяють категорію «психоемоційний стрес» і, на відміну від поняття стрес, що розглядається як загальний адаптаційний синдром, де вирізняється еустрес (збудження, ентузіазм, ейфорія) і дистрес (виснаження, відчай, страждання), схиляються до його трактування як захисно-приспосувальної реакції, яка мобілізує організм на подолання несприятливих умов повсякденного життя й екстремальних обставин, що унеможливають задоволення індивідуумом основних біологічних або соціальних потреб [3]. У нашому дослідженні під поняттям стрес надалі ми мали на увазі саме психоемоційний стрес.

Під дією стресогенних впливів у студентів можуть розвиватися стрес-асоційовані стани, під якими розуміють порушення, асоційовані зі стресом. Вивчаючи поняття «стрес-асоційований стан», на основі вивчення даних науково-методичної та спеціальної літератури, надалі під поняттям «стрес-асоційований стан здобувачів вищої освіти» ми розуміли стресовий розлад, характерними ознаками якого є спектр стійких психоемоційних переживань та реакцій організму студентів на несприятливі зміни умов навколишнього середовища. Основними механізмами появи стрес-асоційованих станів студентів ЗВО є інформаційно-емоційні навантаження, спричинені ситуаціями, на які вони не можуть впливати, вирішуючи виникаючі проблеми традиційними методами. Узагальнюючи дані науково-методичної літератури та власний педагогічний досвід, головними чинниками, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в сучасних здобувачів вищої освіти визнано події, що спричинили трансформацію усталеного укладу їхнього життя, в тому числі ситуації з важким психогенним впливом (рис. 1).



Рис. 1. Чинники, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в здобувачів вищої освіти

Не зважаючи на провідну роль ОРПА в справі подолання стресу й зниження гостроти його впливу на стан здобувачів вищої освіти, виділені чинники не сприяють таким заняттям. Так, із одного боку, цифровізація суспільства й становлення кіберспорту докорінним чином змінило структуру дозвілля студентської молоді, яка часто віддає перевагу віртуальними іграм. Утім даний вид дозвілля може спричинити стресові ситуації, викликати в гравців ігрову залежність й призводити до спалахів гніву та нападів агресії [4]. При цьому варто зауважити, що даний вид дозвілля значно обмежує в них рухову активність, порушуючи її гігієнічну норму. Відтак, дедалі більше студентів ЗВО характеризуються сидячим способом життя, що негативним чином впливає на їхнє здоров'я.

Водночас, під час карантинних обмежень, обумовлених пандемією COVID-19, здобувачі вищої освіти в стислий термін перейшли до дистанційних форм навчання, що супроводжувалося радикальними змінами усталеного режиму праці й навчання, порушеннями соціальних зв'язків, неможливості відвідувати оздоровчі заходи й фітнес-центри. Таким чином, можна стверджувати, що обмежувальні протиепідемічні заходи зумовили зниження рівня рухової активності здобувачів вищої освіти [1, 2]. І, як свідчать науковці, вказані несприятливі зміни умов навколишнього середовища спричинили в студентів ЗВО значне психоемоційне напруження, спровокували підвищення рівня тривожності, невизначеності, загрози та поведінкові порушення [6]. Ще більш болісно на стані студентів відобразилися бойові дії на території країни, переважна більшість яких поскаржилась на значне посилення відчуття тривоги та появу інших психоемоційних порушень, а також на погіршення фізичного й психоемоційного станів [1]. Під дією стресу студенти менше часу приділяють руховій активності [13]. І, як показують результати педагогічного опитування, на жаль, в умовах бойових дій на території країни, значна частка студентів втратила можливість займатися ОРПА або їхня ОРПА була обмеженою. Наряду з порушенням базової потреби людини – принципу безпечної життєдіяльності – в студентів ЗВО відбулося зниження ОРПА, що посилює наслідки стресу й знижує адаптаційні резерви їхнього організму. Відтак існує нагальна необхідність у розробці й впровадженні системи профілактики та корекції стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Висновки. У ході дослідження було уточнено поняття «стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти», під якими ми мали на увазі стресовий розлад, характерними ознаками якого є спектр стійких психоемоційних переживань та реакцій організму студентів на несприятливі зміни умов навколишнього середовища.

Дослідження показало, що найбільш загрозливими чинниками, які здатні викликати стрес-асоційовані стани в сучасних здобувачів вищої освіти, є надмірні інформаційні та емоційні навантаження на тлі трансформації суспільства в умовах його цифровізації, що торкнулась усіх аспектів життя студентів, карантинних обмежень, внаслідок яких відбувся перехід до дистанційних форм навчання, а, головню, під дією збройного протистояння на території країни.

Неспроможність адаптуватися до ситуацій з високим стресогенним потенціалом зтяжлого характеру, які характеризуються порушенням усталеного стилю життя, провокує в студентів розлади психоемоційного й фізичного станів, породжує відчуття емоційного неблагополуччя, що виявляється в тривожності, агресивності, коливанні настрою, депресивних станах тощо. При цьому зниження рухової активності, неможливість займатися ОРПА в звичайному режимі посилює в них прояви стрес-асоційованих станів. Засоби ОРПА сприяють підвищенню стресостійкості в студентів, дозволяють адаптуватися до умов навколишнього середовища, тому розробка й впровадження системи профілактики та корекції стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності є нагальною проблемою сьогодення.

Література

1. Бишевец Н, Гончарова Н, Сергієнко К, Гузак О. Особливості поведінки та реакції здобувачів вищої освіти фізичної культури і спорту під впливом кризових явищ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2022;8(153):21-25. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).05.
2. Бишевец Н., Гончарова Н., Лазаківич Ю. Особливості навчальної діяльності студентів вітчизняних закладів вищої освіти в умовах використання дистанційних форм навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2021;11(143):29-33; DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).07.
3. Зликов В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

4. Імас Є., Петровська Т., Ганага О. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021;1:75–81; DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.75–81.
5. Кюсева О.В. Модель прогнозування ризику розвитку розладів адаптації й адиктивної поведінки у студентів молодших курсів. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2016;3(69):49-54; DOI 10.11603/1681-2786.2016.3.7010.
6. Ковшова О. С., Лыгина Д. Д. Психоэмоциональный стресс у лиц молодого возраста в условиях COVID-19. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. 2021;7(197):438-444.
7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
8. Слукхенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н. Я. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*. 2022;7(152):108-110; DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25.
9. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021;2:23-27.
10. Філіпович А.Ю., Філіпович Ю.Ю. Впровадження у навчальному процесі нових методів стресостійкості. *Технології навчання: навч.-метод. зб. Рівне: НУВГП, 2017;16:109-117.*
11. Allison Hubbs, Eva I. Doyle, Rodney G. Bowden, Robert D. Doyle. Relationships among self-esteem, stress, and physical activity in college students. *Psychological Reports*. 2012;110(2):469-474.
12. Bland Helen W., Melton Bridget F., Bigham Lauren E., Welle Paul D. Quantifying the Impact of Physical Activity on Stress Tolerance in College Students. *College Student Journal*. 2014;48(4):559-568.
13. Jong-Ho Kim, Larry A. McKenzie. Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure. *Scientific Research Publishing*. 2014;6(19):2570-2580; DOI: 10.4236/health-2014.619296.
14. Michaela C. Pascoe, Sarah E. Hetrick & Alexandra G. Parker. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020;25(1):104-112; DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823.

Referens

1. Byshevets N, Honcharova N, Cerhienko K, Huzak O. (2022). Osoblyvosti povedinky ta reaktsii здобувачів вищої освіти фізичної культури і спорту під впливом кризових явищ. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 8(153), 21-25. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).05.
2. Byshevets N., Honcharova N., Lazakovych Yu. (2021). Osoblyvosti navchalnoi diialnosti studentiv vitchyzniannykh zakladiv vyshchoi osvity v umovakh vykorystannia dystantsiinykh form navchannia. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 11(143), 29-33; DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).07.
3. Zlyvkov V.L., Lukomska S.O., Fedan O.V. (2016). Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiakh. K.: Pedagogichna dumka, 219 s.
4. Imas Ye., Petrovska T., Hanaha O. (2021). Kibersport v Ukraini yak suchasnyi kulturnyi fenomen. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 75–81; DOI: 10.32652/tmfvs.2021.1.75–81.
5. Kiosieva O.V. (2016). Model prohozuvannia ryzyku rozvytku rozladiv adaptatsii y adyktivnoi povedinky u studentiv molodshykh kursiv. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*, 3(69), 49-54; DOI:10.11603/1681-2786.2016.3.7010.
6. Kovshova O. S., Lygina D. D. (2021). Psihoemocionalnyj stress u lic molodogo vozrasta v usloviyah COVID-19. *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*, 7(197), 438-444.
7. Nauholnyk L. B. (2015). Psykholohiia stresu: pidruchnyk. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 324 s.
8. Slukhenska R. V., Hauriak O. D., Yerokhova A. A., Lytvyniuk N. Ya. (2022). Vplyv fizychnoi kultury na podolannia stresu u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова*, 7(152), 108-110; DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25.
9. Solomka E. T., Khoma T. V., Khlopek A. B. (2021). Opanovalna povedinka osobystosti u psykholohichnykh doslidzhenniakh ta deiaki metody upravlinnia stresom. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2, 23-27.
10. Filipovych A.lu., Filipovych Yu.lu. (2017). Vprovadzhennia u navchalnomu protsesi novykh metodiv stresostiikosti. *Tekhnologii navchannia: navch.-metod. zb. Rivne: NUVHP*, 16, 109-117.
11. Allison Hubbs, Eva I. Doyle, Rodney G. Bowden, Robert D. Doyle. (2012). Relationships among self-esteem, stress, and physical activity in college students. *Psychological Reports*, 110(2), 469-474.
12. Bland Helen W., Melton Bridget F., Bigham Lauren E., Welle Paul D. (2014). Quantifying the Impact of Physical Activity on Stress Tolerance in College Students. *College Student Journal*, 48(4), 559-568.
13. Jong-Ho Kim, Larry A. McKenzie. (2014). Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure. *Scientific Research Publishing*, 6(19), 2570-2580; DOI: 10.4236/health.2014.619296.
14. Michaela C. Pascoe, Sarah E. Hetrick & Alexandra G. Parker. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112; DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823.