

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПІДТРИМКИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У роботі здійснено узагальнення сучасних наукових підходів до використання фізичної активності як ефективного інструменту підтримки ментального здоров'я студентської молоді в умовах воєнного стану в Україні. Враховуючи тривале психологічне навантаження, викликане військовими діями, порушенням звичного способу життя, переміщенням, невизначеністю майбутнього та соціальною ізоляцією, фізична активність розглядається як один із провідних ресурсів стабілізації психоемоційного стану. Особливу увагу приділено впливу різних форм рухової активності (аеробіка, йога, дихальні вправи, функціональні тренування) на зменшення рівня тривожності, покращення якості сну, нормалізацію емоційного фону та підвищення життєстійкості студентів. Проаналізовано результати українських досліджень 2023–2024 років та виокремлено найбільш ефективні підходи до інтеграції рухової активності у програми психосоціальної підтримки здобувачів вищої освіти. Розглянуто також перспективи застосування цифрових сервісів як засобу підтримки фізичної активності студентів у кризових умовах.

Ключові слова: фізична активність, ментальне здоров'я, студентська молодь, війна, психоемоційна стабільність.

Фізичне й ментальне здоров'я студентської молоді стало однією з найвразливіших сфер у період тривалої воєнної агресії, яка докорінно трансформувала освітнє, соціальне та психологічне середовище в Україні. Молоді люди, які перебувають у процесі професійного й особистісного становлення, опинилися в умовах багаторівневого стресу, пов'язаного із втратою безпечного простору, зміною способу життя, дистанційним навчанням, вимушеним переміщенням та постійною інформаційною напругою. За результатами численних соціологічних опитувань, у понад 60% студентів спостерігаються ознаки тривожності, депресії, дратівливості, апатії та порушень сну.

В умовах обмеженого доступу до кваліфікованої психологічної допомоги все більшої актуальності набувають природні, ресурсні способи стабілізації психоемоційного стану. Серед них фізична активність вирізняється своєю доступністю, безпечністю та багатовекторним впливом. У науковому дискурсі фізична активність все частіше розглядається як інтегративна форма психосоціальної підтримки – інструмент, що водночас впливає на фізіологічні, когнітивні й емоційні складові особистості.

Біологічно обґрунтованим є вплив фізичних вправ на нейроендокринну систему: зниження рівня кортизолу, підвищення продукції серотоніну, дофаміну, ендорфінів – речовин, що безпосередньо впливають на настрій, мотивацію та загальне психоемоційне благополуччя. Водночас рухова активність покращує вегетативну регуляцію, сприяє глибшому сну, нормалізує серцево-судинну функцію та забезпечує відновлення енергетичних ресурсів організму.

Однак позитивний ефект фізичної активності не обмежується лише соматичними чинниками. Вона сприяє формуванню стійкості до стресу (ресилієнс), підвищує суб'єктивне відчуття контролю над власним життям, покращує когнітивну гнучкість, зменшує вплив негативних афектів. Саме тому провідні освітні системи світу, включно з рекомендаціями ВООЗ, ЄС та ЮНЕСКО, активно інтегрують рухову активність у стратегії психічного здоров'я молоді.

Українські дослідження останніх років підтверджують ці висновки. Наприклад, Скалій О. та Максимова К. (2024) виявили, що навіть короткотривалі заняття фітнесом за програмою «15 хвилин щодня» знижують рівень тривожності на 22–28% та покращують емоційний тонус на 30–35% за шкалою PANAS. При цьому особливо ефективними виявились комбіновані заняття, що поєднують елементи аеробіки, стретчингу та дихальних вправ [1, с. 70].

У контексті воєнного часу важливо виокремити також ті види активності, які не потребують складного обладнання, інструкторського супроводу чи спеціальних умов. Йдеться про так звану адаптивну фізичну активність – руханки, йогу, пілатес, функціональні тренування з власною вагою, дихальні техніки. Такі форми мають низький поріг входження, високу безпечність і можуть реалізовуватися навіть у польових умовах чи прихистках [4, с. 50].

Показовим є досвід студенток, проаналізований Ображей О. Є. та Даругою А. (2024), які займалися самостійними фітнес-програмами в домашніх умовах. Автори відзначають зменшення симптомів

емоційного вигорання, зростання індексу життєстійкості (за шкалою Коннора–Девідсона) та покращення самооцінки [2, с. 181].

Не менш важливим є соціальний вимір фізичної активності. Заняття у групах (навіть онлайн), флешмоби, спортивні челенджі у соцмережах формують відчуття спільноти, підтримки, солідарності. За даними Кожокара М. та Петручука П. (2024), участь у таких ініціативах знижує рівень соціальної ізоляції на 25–30% та активізує поведінкові механізми самозахисту [3, с. 190].

Особливої уваги заслуговує цифрова трансформація фізичної активності: YouTube-канали з безкоштовними тренуваннями українською, застосунки на кшталт Nike Training Club, Fitify, Home Workout, телеграм-групи для взаємопідтримки – усе це утворює гнучку систему доступу до рухової активності навіть у кризових умовах.

Важливу роль у збереженні ментального здоров'я студентів відіграє не лише тип фізичної активності, але й її доступність, емоційна комфортність і регулярність. В українських дослідженнях 2023–2024 років простежується чітка закономірність: студенти, які хоча б 3–4 рази на тиждень залучалися до рухової активності, демонстрували вищий рівень життєстійкості, емоційної стабільності та загального самопочуття порівняно з тими, хто не мав регулярного фізичного навантаження.

Зокрема, такі форми, як йога, пілатес, дихальні вправи й інтервальні тренування, виявилися найбільш придатними для умов обмеженого простору та відсутності спеціального обладнання. Їх обирають не лише через доступність, а й через здатність знижувати тривожність і сприяти глибокому психоемоційному розвантаженню. Аеробні навантаження (біг, швидка ходьба, танці) забезпечують додаткову фізіологічну активацію й допомагають підтримувати оптимальний рівень тонуусу нервової системи.

Окрема увага приділяється соціальним формам рухової активності: участь у спільних онлайн-тренуваннях, челенджах у соцмережах, флешмобах або навіть організованих прогулянках значно знижує почуття ізоляції, сприяє формуванню підтримувальних зв'язків і поверненню молоді до відчуття контролю та цінності власного тіла.

Таким чином, фізична активність у воєнний час – це не розкіш, а стратегічна потреба. Її інтеграція в освітній процес, у цифрові формати взаємодії та в індивідуальні звички молоді має стати частиною національної політики у сфері охорони ментального здоров'я. Це не лише зменшить тягар психологічних розладів серед студентства, а й зміцнить загальний потенціал українського суспільства в умовах тривалої нестабільності.

Висновки. Проведений аналіз свідчить, що фізична активність є не лише засобом підтримки фізичного здоров'я, але й потужним інструментом збереження та покращення ментального стану студентської молоді в умовах війни. На тлі затяжного стресу, соціальної ізоляції, порушення освітнього процесу та зниження якості життя, рухова активність забезпечує природну психоемоційну стабілізацію та сприяє відновленню внутрішніх ресурсів особистості.

Регулярні фізичні вправи позитивно впливають на нейропсихологічні процеси, нормалізують гормональний фон, знижують рівень тривожності та депресивних симптомів, а також сприяють підвищенню рівня життєстійкості. Особливої ефективності набувають ті форми активності, що не потребують спеціальних умов, є безпечними та доступними – йога, пілатес, функціональні тренування, дихальні вправи, а також участь у колективних або дистанційних спортивних ініціативах.

Фізична активність у студентському середовищі має розглядатися як ключовий елемент сучасної моделі психосоціального супроводу в умовах війни. Її інтеграція у практику закладів вищої освіти – через освітні програми, студентські ініціативи, цифрові сервіси та інфраструктурні рішення – дозволить не лише зменшити ризики розвитку психоемоційних порушень, але й зміцнити загальну стійкість освітнього середовища.

У подальшій науково-практичній роботі доцільним є формування доказової бази ефективності окремих видів активності для різних категорій студентів, розробка адаптивних програм фізичного супроводу та реалізація інтегрованих проєктів у межах системи охорони ментального здоров'я молоді.

References

1. Skalii, O., & Maksymova, K. (2024). The impact of wellness fitness technologies on the psycho-emotional state of students during the war. *Education. Innovation. Practice*, 12(8), 67–72. <https://doi.org/10.31110/2616-650X-vol12i8-009>
2. Obrazheĭ, O.Ye., & Daruha, A. (2024). The influence of independent fitness activities on the psycho-emotional state of female students in higher education under martial law. *Scientific Journal of the Ukrainian State University named after Mykhailo Drahomanov*, 8(181). [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series.15.2024.8\(181\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series.15.2024.8(181).32)
3. Kozhokar, M., & Petrychuk, P. (2024). Overcoming the negative consequences of stress among students under martial law through physical culture. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 188–193. <https://doi.org/10.31891/pcs.2024.1.29>

4. Vnukova, O.M., & Kurdes, V.A. (2023). The impact of physical exercise on the psychological state of students during the war. *Modern Trends in the Development of Science, Education, Technology and Society*, 1, 50–51. <https://er.knuid.edu.ua/handle/123456789/24829>

DOI 10.34132/mspc2025.01.16.04

**Hennadii Hlukh,
Vitalii Verbitskyi**

PHYSICAL ACTIVITY AS A TOOL FOR SUPPORTING THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS UNDER MARTIAL LAW

The paper presents a generalization of current scientific approaches to the use of physical activity as an effective tool for supporting the mental health of student youth under martial law in Ukraine. Given the prolonged psychological stress caused by warfare, disruption of daily routines, forced displacement, uncertainty about the future, and social isolation, physical activity is considered one of the key resources for stabilizing emotional well-being. Particular attention is paid to the effects of various types of movement-based practices (aerobics, yoga, breathing exercises, functional training) on reducing anxiety levels, improving sleep quality, normalizing emotional states, and enhancing students' resilience. The article analyzes recent Ukrainian studies (2023–2024) and identifies the most effective approaches for integrating physical activity into psychosocial support programs within higher education institutions. The role of digital tools and technologies for maintaining physical activity in crisis conditions is also discussed as a promising strategy for ensuring student well-being and self-regulation in times of instability.

Key words: physical activity, mental health, student youth, war, emotional resilience.

Відомості про автора / Information about the Author

Геннадій Глух, аспірант кафедри медико-біологічних основ спорту та фізкультурно-спортивної реабілітації, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: genagluh@gmail.com

Hennadii Hlukh, PhD student of the Department of Medical and Biological Foundations of Sports and Physical Rehabilitation, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: genagluh@gmail.com

Віталій Вербицький, кандидат історичних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна. E-mail: vitalyy.verbitskyi@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0009-0000-2062-9963>

Vitalii Verbitskyi, PhD in History, Associate Professor, Dean of the Faculty of Physical Education and Sports, Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, Ukraine. E-mail: vitalyy.verbitskyi@gmail.com, orcid: <https://orcid.org/0009-0000-2062-9963>

© Г. Глух, В. Вербицький
22.05.2025.

Стаття отримана редакцією

