https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/4031

4.К. Д. Додд, Т. Дж. Нюанс. Виявлення талантів у футболі: фізіологічні аспекти. [«Журнал науки та медицини в спорті. Том 21, випуск 10 с. 981-1112 (жовтень 2018)]

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

5.Журнал «Цінності навчання»[Стаття «Тренерська освіта»].

https://ministry-of-football.com/learning.

6.Мирко Ф., Альберто Чей. Концентрація та саморозмова у футболі.[Психологія футболу: від теорії до практики. с.241-254]. Дата: 05. 2019 рік.

https://www.researchgate.net/publication/332940497

7.*https://www.eztests.xyz/blog/self_talk/*

8.Хосе Г., Мечеть І., Антоніо Ф. Детермінанти збереження зворотного зв'язку у футболістів. [Журнал кінетики людини]. *https://www.researchgate.net/publication/304540915*

References

1. Bairachnyi O.V. , Kateryna Z.P. (2020). Zvorotnyi zviazok yak odyn z faktoriv efektyvnoho navchannia yunykh futbolistiv. [Materialy Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii.. Vyp. 73].

http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/3240

2. Vasylchuk A., Moseichuk Yu.(2015). Tekhnolohiia vyznachennia tekhnichnoi ta fizychnoi pidhotovlenosti studentiv u protsesi pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti z futbolu.[Zhurnali "Olimpiiskyi i profesiinyi sport", nomer 2 (30) za 2015 rik]. *https://www.researchgate.net/publication/319316193*

3. Hordiienko P. Yu. (2019). Sportyvno-tekhnichna pidhotovka yunykh futbolistiv. [Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka: pedahohichni nauky. 05.. №4 (327). Ch. 1. S. 156-165].

https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/handle/123456789/4031

4. K. D. Dodd, T. Dzh. Niuans. Vyiavlennia talantiv u futboli: fiziolohichni aspekty. [«Zhurnal nauky ta medytsyny v sporti. Tom 21, vypusk 10 s. 981-1112 (zhovten 2018)]

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

5. Zhurnal «Tsinnosti navchannia» [Stattia «Trenerska osvita»].

https://ministry-of-football.com/learning.

6. Myrko F.,Alberto Chei. Kontsentratsiia ta samorozmova u futboli.[Psykholohiia futbolu: vid teorii do praktyky. s.241-254]. Data: 05. 2019 rik. *https://www.researchgate.net/publication/332940497*

7. *https://www.eztests.xyz/blog/self_talk/*

8. Khose H., Mechet I., Antonio F. Determinanty zberezhennia zvorotnoho zviazku u futbolistiv. [Zhurnal kinetyky liudyny]. *https://www.researchgate.net/publication/304540915*

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).05
УДК 378:613.8:159.9-053.6(477)(045)

Бойко Г.Л.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського
ORCID 0000-0002-4751-6923
Козлова Т.Г.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID 0000-0003-3096-3687
Шарафутдінова С.У.
старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту
НТУУ «КПІ» ім. Ігоря Сікорського, м. Київ
ORCID 0000-0001-5029-8616

ПРОБЛЕМАТИКА ПСИХОСОМАТИЧНИХ АСПЕКТІВ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

У статті досліджується психосоматичний аспект здоров'я студентської молоді України в умовах повномасштабних військових дій. Актуальність теми зумовлена значним зростанням рівня ментальних розладів, зокрема депресії, тривожності та посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що спостерігаються серед студентів, особливо у прифронтових регіонах. Автори аналізують вплив психічного стану на фізичне здоров'я, у контексті здоров'я здобувачів вищої освіти на території України в умовах тривалого збройного конфлікту. Представлено порівняння національних і міжнародних даних щодо поширеності психічних розладів у молоді. Особлива увага приділяється ролі фізичної активності як превентивного чинника у збереженні ментального й фізичного здоров'я. Зроблено висновок про необхідність системного підходу до підтримки психоемоційного стану студентів, включаючи розвиток фізичного виховання в освітніх закладах. Стаття ґрунтується на широкому спектрі наукових джерел, що підкреслює її доказовий характер і практичну значущість у сфері охорони здоров'я молоді.

Ключові слова: *психосоматика, ментальне здоров'я, фізичне здоров'я, молодь, фізичне виховання*

Boiko H.L,. Kozlova T.H., Sharafutdinova S.U. Problems of Psychosomatic Health Aspects of Student Youth under Martial Law Conditions *This article presents an in-depth analysis of the psychosomatic aspects of student youth health in Ukraine. The issue is examined through the lens of a close interconnection between mental states — such as depression, anxiety disorders, and post-traumatic stress disorder (PTSD) — and the physical health of young individuals. The relevance of the topic is underscored by the recognition that student health forms the foundation of the nation's future social and economic development.*

The objective of this research is to assess the prevalence of mental disorders among student youth as a consequence of wartime experiences and to evaluate the risks of developing psychosomatic conditions. The study is based on surveys, meta-analyses, and international scientific findings that demonstrate a sharp increase in depressive and anxiety symptoms among Ukrainian students. In some studies, anxiety levels reached as high as 88.9%, and PTSD was significantly more common among students residing in active combat zones.

The article outlines biological, psychological, and social mechanisms underlying psychosomatic disorders. It is shown that depressive states trigger inflammatory processes, hormonal dysregulation, and structural changes in the brain, such as hippocampal atrophy. Anxiety disorders are associated with a wide range of somatic symptoms — including cardiovascular, musculoskeletal, and gastrointestinal manifestations. PTSD, in particular, is linked to chronic pain, physiological hyperarousal, fatigue, and psychological dissociation.

In conclusion, the article highlights the urgent need for a systemic, state-supported approach to mental health care for youth. It recommends the implementation of wellness programs in higher education institutions, enhanced access to psychological support, and the integration of physical education into academic curricula. The article offers valuable insights for educators, healthcare professionals, psychologists, and those involved in youth policy and public health.

Key words: *psychosomatics, mental health, physical health, youth, physical education*

Постановка проблеми. Питання здоров'я студентської молоді є надзвичайно важливим та актуальним для України, особливо в умовах затяжного збройного конфлікту. Необхідно працювати над збереженням здоров'я молодого покоління, адже від цього залежить майбутнє українського народу. У цьому контексті нетривіальним є психосоматичний аспект здоров'я студентської молоді. Мається на увазі проблема того, як ті чи інші психологічні стани та розлади впливають на фізичне здоров'я організму. Зазначена проблема має певний ступінь наукової розробки, що підтверджується низкою публікацій. Тому дискусія за темою впливу психічних переживань на стан здоров'я людини знаходиться у полі наукового дискурсу та має високий рівень актуальності.

Аналіз літературних даних. Науковими дослідженнями в області психосоматичних розладів займаються такі спеціалісти, як Ella Bekhuis, Leonhard Kratzer, Olivia Remes. Проблематикою ментальних розладів студентської молоді в Україні займаються такі дослідники, як Бишевець Н., Єременко Н., Сохор Н., Масенко Л.

Мета дослідження – здійснити аналіз актуальних наукових публікацій з метою встановлення розповсюдженості серед студентської молоді психічних розладів, зумовлених широкомасштабними воєнними діями в Україні. Встановити потенціальну загрозу розвитку фізичних розладів психосоматичної природи в зазначеній демографічній групі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психосоматика – це сучасний міждисциплінарний напрямок науки, який вивчає вплив психічних факторів на виникнення, формування та перебіг соматичних розладів. На основі аналізу доступної наукової літератури варто зазначити, що з одного боку психосоматика є розділом психології, а з іншого боку – розділом доказової(!) медицини. Сучасні масштабні наукові дослідження підтверджують той факт, що стан психіки особистості впливає на її соматичний статус та визначає ресурси фізичного здоров'я [10].

В Україні за період повномасштабного збройного конфлікту було організовано низку досліджень психологічного стану студентської молоді. Дані цих досліджень свідчать про відчутні проблеми ментального здоров'я у молодого покоління українців, що зумовлені масштабними бойовими діями.

Так, однією із найпоширеніших проблем ментального здоров'я студентів є депресія. Опитування першокурсників Національного університету фізичного виховання показало, що 40% респондентів мають стійкий депресивний стан, 30% — часто його відчувають, і ще 10% — іноді відчувають ознаки характерні для депресії [6 - с.91]. Така статистика вказує, що майже 8 із 10 студентів так чи інакше мають депресивні прояви. Цікаво те, як ці дані співвідносяться із міжнародними тенденціями. Наприклад, за результатами мета аналізу восьми досліджень, депресія у постраждалих від війни молодих людей зустрічається у 13,8% випадків. Серед українських студентів депресія, або ж її окремі ознаки зустрічаються значно частіше, зокрема у прифронтових регіонах [5 - с.17].

Високий рівень поширеності набули тривожні розлади. У різних дослідженнях вказується, що рівень тривоги серед різних груп студентів під час війни варіюється від 13,63% до 88,9% [4, - с.114]. Жінки, за результатами аналітики, мають вищу вразливість до тривожних станів: у них частіше спостерігаються панічні реакції, апатія [6, - с.92]. Цікавий і водночас, трагічний факт виявив зарубіжний фахівець A. Riad. У досліджені, проведеному за участі 591студента чеських вишів було виявлено, що 34% респондентів мали середній або високий рівень тривоги, пов'язаний із постійним моніторингом ситуації повномасштабного збройного конфлікту в Україні [4 - с.117].

Надзвичайно важливою та загрозливою проблемою є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Особливо актуально це серед студентів, які перебували або перебувають у зонах активних бойових дій. Студенти зі Східної України демонструють учетверо більшу частоту ПТСР, ніж їхні ровесники з Центральної України [4 - с.117]. Указується, що такі студенти мають підвищену схильність до ризикованої поведінки: вживання психоактивних речовин, алкоголю, агресивної або аутоагресивної поведінки.

Таким чином, можна зробити висновок, що депресивні симптоми, тривожність та посттравматичні стресові розлади зустрічаються у значної кількості студентської молоді України у зв'язку із дією такого стресогенного фактору, як затяжні та

повномасштабні бойові дії. Варто зазначити, що описані вище ментальні розлади можуть зумовлювати розлади соматичні. Це положення підтверджується численними науковими даними.

Так, депресія має глибокий вплив на фізичне здоров'я, що зумовлено низкою біологічних, психологічних і соціальних чинників. Наприклад посилюються запальні процеси — підвищується рівень цитокінів, таких як TNF-α, які прямо пов'язані з виникненням і поглибленням депресивних симптомів [3 - с.5]. Іншим ключовим механізмом є дисфункція осі «гіпоталамус–гіпофіз–наднирники», яка викликає гіперактивацію стресової відповіді, атрофію гіпокампа та погіршення нейропластичності, тобто – органічне ураження структури головного мозку [3 - с.6]. Депресія також суттєво підвищує ризики виникнення хронічних фізичних захворювань — таких як ожиріння, серцево-судинні патології, діабет та інсульт [3 - с.4].

Тривожні розлади також демонструють чіткий зв'язок із соматичними симптомами. У масштабному дослідженні NESDA (N = 2008) було виявлено, що особи з діагностованими тривожними чи депресивними розладами частіше страждали на чотири кластери соматичних проявів: кардіопульмональні, м'язово-скелетні, гастроінтестинальні та загальні симптоми, причому поширеність усіх кластерів була значно вищою порівняно з контрольною групою (при $p < 0.001$) [2 - с. 118]. Зокрема, скарги на стан опорно – рухового апарату спостерігались у 66.0% осіб із тривожними або депресивними розладами проти 32.1% серед здорових учасників [2 - с. 118]. Особливо виражені симптоми кардіопульмонального характеру були пов'язані з панічним розладом і агорафобією, тоді як узагальнений тривожний розлад впливав на всі чотири типи соматичних проявів [2 - с. 118–119].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) також виявляє глибокий вплив на соматичне здоров'я. Проводилося дослідження з вибіркою у 655 пацієнтів з діагнозом тяжкого ПТСР, завдяки якому виявлені щільні зв'язки між симптомами ПТСР, соматичними проявами (такими як головний біль, біль у м'язах і суглобах) та психічною дисоціацією [1 - с. 898]. Центральними симптомами в структурі взаємозв'язків виявились фізіологічна реактивація (прискорене серцебиття, підвищене потовиділення) та біль у м'язах/суглобах, що виступають критичними «мостами» між психічними і соматичними проявами [1 – с.899].

Таким чином можна припустити, що критична ситуація із поширеністю депресії, тривожності та ПТСР серед студентської молоді України з плином часу може вилитися у стрибкоподібне розповсюдження різноманітних фізичних розладів психосоматичної природи. Це означає, що необхідно приділяти значну увагу проблематиці здоров'я студентської молоді України, у першу чергу на рівні закладів вищої освіти. Один із найефективніших і найдоступніших методів позитивного впливу на здоров'я здобувачів освіти є організація належного фізичного виховання. За цією темою видано низку наукових праць, які з упевненістю доводять зазначене вище положення [7-9].

За думкою нашого авторського колективу необхідно приділити більше уваги процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти. Найперше – виділити необхідну кількість академічних годин для занять фізичною культурою та зробити фізичне виховання інваріативною складовою освітнього процесу на усіх етапах здобування освіти. У закладах освіти доцільно розгорнути низку секційних гуртків із різних видів спорту та систем фізичної активності, щоб задовольняти індивідуальні потреби студентства та залучати якомога більшу кількість молоді до занять. Варто розробляти програми фізичного виховання на основі альтернативних спортивних дисциплін, починаючи від сучасних модернових видів спорту (фістбол, корфбол) та закінчуючи спортивними єдиноборствами (дзюдо, карате, бразильське джиу-джицу), орієнтуючись на матеріально-технічну базу та кадрову ситуацію у кожному окремому закладі.

Висновки. Серед української студентської молоді спостерігається тенденція до поширення таких психічних розладів, як депресія, тривожність та посттравматичний стресовий розлад. З плином часу це може зумовити масове виникнення різного роду фізичних розладів психосоматичної природи. У зв'язку із цим виникає гостра необхідність розгортати масштабні кампанії по збереженню та примноженню здоров'я молоді в Україні. У першу чергу необхідно забезпечити ефективний та інтенсивний процес фізичного виховання на усіх ланках освіти, починаючи від дошкільної та закінчуючи вищою.

Література

1. Kratzer, L., Knefel, M., Haselgruber, A., Heinz, P., Schennach, R., & Karatzias, T. Co-occurrence of severe PTSD, somatic symptoms and dissociation in a large sample of childhood trauma inpatients: a network analysis / L. Kratzer et al. European archives of psychiatry and clinical neuroscience. 2021. URL: https://doi.org/10.1007/s00406-021-01342-z (date of access: 21.04.2025).

2. Bekhuis, E., Boschloo, L., Rosmalen, J. G. M., & Schoevers, R. A.Differential associations of specific depressive and anxiety disorders with somatic symptoms / E. Bekhuis et al. Journal of Psychosomatic Research. 2015. Vol. 78, no. 2. P. 116–122. URL: https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.11.007 (date of access: 21.04.2025).

3. Remes O., Mendes J. F., Templeton P. Biological, psychological, and social determinants of depression: a review of recent literature. Brain sciences. 2021. Vol. 11, no. 12. P. 1633. URL: https://doi.org/10.3390/brainsci11121633 (date of access: 21.04.2025).

4. Бишевець Н., Андрєєва О. Вплив стресогенних чинників на здоров'я та поведінкові розлади студентської молоді. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. 2024. № 1. С. 113–122. URL: https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.113-122

5. Вплив війни та вимушеного переселення на психічне здоров'я дітей і підлітків (огляд літератури) / Н. Сохор та ін. Психосоматична медицина та загальна практика. 2024. № 9(1).

6. Єременко Н., Ковальова Н., Ужвенко В. Психічне здоров'я студентської молоді України під час війни. «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: зб. наук. пр. : матеріали Міжнар. науково-практ. інтернет-конф., м. Переяслав, 14 квіт. 2023 р. С. 90–93.

7. Лебединець Л., Мельниченко О. Вплив фізичних навантажень на когнітивний розвиток юних дзюдоїстів. Біологічні дослідження 2020 : Зб. наук. пр. Житомир, 2020. С. 459–462.

8. Масенко Л. В. Вплив рухової активності на ментальне здоров'я. «Освіта і здоров'я підростаючого покоління» : Матеріали VII Міжнар. симп., м. Київ. 2025. С. 24–27.

9. Масенко Л., Мельниченко О. Вплив занять японськими бойовими мистецтвами на психологічний стан та властивості нервової системи дітей. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку : матеріали XVI Міжнар. науково-практ. конф., м. Київ; Тампере, 07 груд. 2021 р., м. Київ;Тампере, 7 груд. 2021 р. 2021. С. 172–178.

10. Тіхоміров А. І. Психосоматика: чому і як непроговорені емоції впливають на наше тіло. Могилянські читання – 2024: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти : XXVII Всеукр. науково-практ. конф. Тези доп. фіз. Виховання та спорт, м. Миколаїв, 6–10 листоп. 2024 р. 2024. С. 59–66.

References

1.Kratzer, L., Knefel, M., Haselgruber, A., Heinz, P., Schennach, R., & Karatzias, T. (2021). Co-occurrence of severe PTSD, somatic symptoms and dissociation in a large sample of childhood trauma inpatients: A network analysis. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience. https://doi.org/10.1007/s00406-021-01342-z

2.Bekhuis, E., Boschloo, L., Rosmalen, J. G. M., & Schoevers, R. A. (2015). Differential associations of specific depressive and anxiety disorders with somatic symptoms. Journal of Psychosomatic Research, 78(2), 116–122. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2014.11.007

3.Remes, O., Mendes, J. F., & Templeton, P. (2021). Biological, psychological, and social determinants of depression: A review of recent literature. Brain Sciences, 11(12), 1633. https://doi.org/10.3390/brainsci11121633

4.Byshevets, N., & Andrieieva, O. (2024). Vplyv stresohennykh chynnykiv na zdorovia ta povedinkovi rozlady studentskoi molodi. Sportyvna medytsyna, fizychna terapiia ta erhoterapiia, (1), 113–122. https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.113-122

5.Sokhor, N., Yasnii, O., Smashna, O., & Hashimova, N. (2024). Vplyv viiny ta vymushenoho pereselennia na psykhichne zdorovia ditei i pidlitkiv (ohliad literatury). Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka, (9(1)).

6.Yeremenko, N., Kovalova, N., & Uzhvenko, V. (b. d.). Psykhichne zdorovia studentskoi molodi Ukrainy pid chas viiny. U «Tendentsii ta perspektyvy rozvytku nauky i osvity v umovakh hlobalizatsii»: Zb. nauk. pr. (s. 90–93).

7.Lebedynets, L., & Melnychenko, O. (2020). Vplyv fizychnykh navantazhen na kohnityvnyi rozvytok yunykh dziudoistiv. U Biolohichni doslidzhennia – 2020 (s. 459–462).

8.Masenko, L. V. (2025). Vplyv rukhovoi aktyvnosti na mentalne zdorovia. U «Osvita i zdorovia pidrostaiuchoho pokolinnia» (s. 24–27).

9.Masenko, L., & Melnychenko, O. (2021). Vplyv zaniat yaponskymy boiovymy mystetstvamy na psykholohichnyi stan ta vlastyvosti nervovoi systemy ditei. U Suchasni aspekty modernizatsii nauky: stan, problemy, tendentsii rozvytku (s. 172–178). HO "VANDT".

10. Tikhomirov, A. I. (2024). Psykhosomatyka: Chomu i yak neprohovoreni emotsii vplyvaiut na nashe tilo. U MOHYLIaNSKI ChYTANNIa – 2024: Dosvid ta tendentsii rozvytku suspilstva v Ukraini: Hlobalnyi, natsionalnyi ta rehionalnyi aspekty (s. 59–66).