

Гетманова Вероника Павловна,
студентка 3 курса,
ДВИУ РАНХиГС

Малиновкая Ольга Викторовна,
кандидат экономических наук,
ДВИУ РАНХиГС

ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ: АНАЛИЗ ТРЕВОЖНОСТИ И ДЕПРЕССИИ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ

Аннотация. В статье представлен анализ взаимосвязи между уровнем двигательной активности и психоэмоциональным состоянием студентов, проявляющимся в симптомах тревоги и депрессии. На основе систематизации данных крупномасштабных эпидемиологических исследований, мета-анализов и рандомизированных контролируемых испытаний рассматривается дозозависимый характер влияния физической нагрузки на психическое здоровье. Особое внимание уделяется противоречиям, выявленным в исследованиях студенческих групп с экстремально высокими нагрузками (спортсмены), а также механизмам, опосредующим психопротективный эффект двигательной активности. Представлены рекомендации по оптимизации режима физической нагрузки для профилактики и коррекции тревожно-депрессивных состояний в студенческой среде.

Ключевые слова: Физическая активность, тревожность, депрессия, студенты, психоэмоциональное состояние, дозозависимый эффект, двигательный режим.

1. Введение

В последние десятилетия проблема психического здоровья студенческой молодежи привлекает все более пристальное внимание исследователей по всему миру. Студенты находятся в уязвимом положении в силу совокупности факторов: высокие академические нагрузки, социально-психологическая адаптация к новым условиям жизнедеятельности, финансовые трудности, неопределенность профессионального будущего. Распространенность тревожных и депрессивных расстройств в этой популяции достигла тревожных масштабов. Согласно данным глобальных исследований, около 31% студентов демонстрируют как минимум один положительный признак психического расстройства, при этом распространенность депрессии оценивается в 20-25%, а тревоги – до 23,3% в различных выборках.

Параллельно с ухудшением психического здоровья наблюдается тенденция к снижению уровня повседневной физической активности среди молодежи. Малоактивный образ жизни, усугубленный цифровизацией образования и досуга, становится нормой для значительной части студентов. По данным масштабных опросов, до 77,6% студентов китайских университетов демонстрируют низкий уровень физической нагрузки. Это создает порочный круг: гиподинамия способствует ухудшению психоэмоционального состояния, а тревога и депрессия, в свою очередь, снижают мотивацию к физической активности.

Физическая активность рассматривается современной наукой не только как средство поддержания физического здоровья, но и как эффективный немедикаментозный метод профилактики и коррекции психических расстройств. Однако характер этой взаимосвязи не является линейным, а степень выраженности психопротективного эффекта варьирует в зависимости от интенсивности, типа и паттерна двигательной активности. Более того, в ряде исследований обнаружены неожиданные результаты, указывающие на парадоксальное ухудшение психического состояния при экстремально высоких нагрузках.

Цель настоящей работы – систематизировать современные данные о взаимосвязи уровня физической активности и психоэмоционального состояния (тревожности, депрессии) у студентов, выявить дозозависимые закономерности и определить оптимальные характеристики двигательного режима для сохранения психического здоровья.



2. Распространенность и структура психоэмоциональных нарушений у студентов

Эпидемиологические исследования фиксируют высокую распространенность симптомов депрессии и тревоги в студенческой среде. Согласно данным масштабного опроса 30 475 студентов из 104 высших учебных заведений Китая, высокий риск депрессивных симптомов выявлен у 10% студентов, тогда как высокий риск тревожных симптомов – у 23,3%. Примечательно, что данные показатели различаются в зависимости от пола: мужчины демонстрируют более высокие показатели как по депрессии (14,9% против 87,9% низкой активности у женщин), так и по тревоге (28,3%).

Еще более высокие показатели тревожности и депрессии регистрируются у студентов, испытывающих высокий академический стресс. В исследовании с участием 1051 студента с высоким уровнем академического давления симптомы тревоги были выявлены у 73,7% респондентов, а депрессивное настроение – у 91%. Столь высокие цифры отражают кумулятивный эффект стрессовых факторов, характерных для современной образовательной среды.

Схожие данные получены и на других выборках. Исследование студенток университета Гонконга показало, что у 50,18% студентов-спортсменов наблюдаются симптомы депрессии, а у 7,72% – симптомы тревоги. Эти результаты свидетельствуют о том, что студенческий контингент, включая тех, кто теоретически должен быть более резистентным к стрессу (спортсмены), не является гомогенным по показателям психического здоровья и нуждается в адресных профилактических вмешательствах.

3. Влияние физической активности на психоэмоциональное состояние: мета-аналитические данные

3.1. Общий психопротективный эффект

Наиболее убедительные данные о влиянии физической активности на психическое здоровье студентов получены в мета-аналитических исследованиях. Систематический обзор и мета-анализ, включивший 34 исследования с участием 8020 студентов, продемонстрировал значимый положительный эффект физических упражнений на общее психическое здоровье ($SMD = 0,91$, 95% ДИ: 0,15–1,67). Авторы зафиксировали умеренное снижение тревоги ($SMD = -0,62$), депрессии ($SMD = -0,67$) и стресса ($SMD = -0,46$) в группах вмешательства по сравнению с контрольными группами.

Еще один мета-анализ, обобщивший данные 22 исследований с участием 66 683 студентов, показал, что высокий уровень физической активности связан со снижением шансов депрессивных симптомов на 38,6% (скорректированное ОШ = 0,614, 95% ДИ: 0,540–0,698) по сравнению с низким уровнем. При этом эффект сохранялся как в период пандемии COVID-19, так и вне ее, что указывает на устойчивость данной закономерности.

3.2. Сравнительная эффективность различных типов упражнений

Важным вопросом является определение оптимальных характеристик двигательного режима – типа упражнений, интенсивности, частоты и продолжительности. Сетевой мета-анализ 42 рандомизированных контролируемых испытаний позволил провести сравнительную оценку эффективности различных типов интервенций. Наиболее высокую эффективность в редукации депрессивных симптомов продемонстрировали:

1. **Специальные тренировочные комплексы (STU)** – 65,1% вероятность быть наиболее эффективными;
2. **Танцевально-ритмические движения (DRMG)** – 64,8%;
3. **Аэробные упражнения (AEG)** – 61,3%;
4. **Силовые тренировки (SRTG)** – 60,9%.

Интересно, что высокоинтенсивные тренировки (HITG) показали значительно меньшую эффективность (26,2%), что может быть связано с чрезмерной физиологической стресс-реакцией. Умеренные нагрузки (MIG) также оказались менее эффективными (21,7%), вероятно, из-за недостаточной стимуляции нейробиологических механизмов, ответственных за улучшение настроения.



В другом систематическом обзоре подчеркивается, что наиболее эффективными являются программы продолжительностью не менее 8 недель, проводимые на базе университета, с частотой ≤ 3 занятий в неделю и вовлекающие аэробные упражнения, силовой тренинг, пилатес или командные виды спорта умеренной и высокой интенсивности.

4. Дозозависимый эффект и парадокс экстремальных нагрузок

Ключевым выводом современных исследований является признание дозозависимого характера взаимосвязи между физической активностью и психическим здоровьем. Однако эта зависимость не является монотонно линейной.

С одной стороны, увеличение физической нагрузки ассоциируется со снижением риска депрессии. Мета-анализ Wacławsky и соавторов показал, что высокий уровень активности снижает вероятность депрессивных симптомов на 34-39%. С другой стороны, в группе студентов-спортсменов, чья активность многократно превышает рекомендуемые нормы (медиана 7146,0 MET-минут/неделю), выявлена парадоксальная закономерность: более высокие уровни физической активности ассоциируются с повышенной распространенностью как депрессии, так и тревоги.

Логистический регрессионный анализ показал, что по сравнению с группой с наименьшим уровнем активности (P0-P25) шансы депрессии возрастают в 1,867 раза в группе P25-P50, в 3,057 раза – в группе P50-P75 и в 2,903 раза – в группе P75-P100. Сходная тенденция выявлена и для тревоги: шансы увеличиваются до 4,653 раза в группе с максимальной активностью.

Этот U-образный или J-образный характер взаимосвязи может объясняться несколькими механизмами. Во-первых, экстремальные физические нагрузки сопровождаются хроническим физическим и психологическим стрессом, связанным с тренировочным и соревновательным процессом. Во-вторых, у спортсменов высокого уровня могут формироваться неадаптивные паттерны поведения, включая перфекционизм и игнорирование сигналов утомления. В-третьих, высокий объем тренировок может приводить к синдрому перетренированности, одним из симптомов которого являются аффективные расстройства.

5. Механизмы взаимосвязи: роль эмоциональной регуляции

Понимание механизмов, опосредующих влияние физической активности на психическое здоровье, необходимо для разработки эффективных интервенций. Латентно-профильный анализ физической активности студентов, проведенный на выборке из 1059 человек, позволил выделить четыре паттерна двигательного поведения:

1. Низкая активность с высоким сидячим поведением;
2. Умеренная активность со смешанным паттерном;
3. Высокая активность с акцентом на ходьбу;
4. Высокая активность с разнообразными типами упражнений.

Наиболее выраженные психоэмоциональные проблемы (депрессия, тревога, стресс) зафиксированы в группе с низкой активностью и высоким сидячим поведением, тогда как наилучшие показатели – в группе с высокой активностью и акцентом на ходьбу.

Ключевым медиатором этой взаимосвязи выступила **способность к эмоциональной регуляции**. Студенты с более высоким уровнем физической активности демонстрировали лучшие показатели регуляции эмоций, что, в свою очередь, объясняло снижение уровня психологического дистресса. Данный механизм согласуется с теорией саморегуляции и указывает на то, что физическая активность может служить платформой для развития адаптивных копинг-стратегий.

6. Факторы, модифицирующие взаимосвязь

Анализ литературы выявил ряд факторов, которые модифицируют характер взаимосвязи между физической активностью и психическим здоровьем студентов.

Пол. Мужчины демонстрируют более высокий уровень физической активности, но при этом у них выявляется и более высокая распространенность тревожно-депрессивных симптомов при высоких нагрузках. Женщины чаще относятся к группе низкой активности, что также является фактором риска.



Академическая нагрузка. У студентов с высоким уровнем академического стресса связь между физической активностью и психическим здоровьем может ослабевать, хотя физическая активность сохраняет способность снижать депрессивные симптомы даже в этой группе.

Качество сна. Установлено взаимодействие между физической активностью, сном и депрессивными симптомами. Достаточный и качественный сон усиливает психопротективный эффект физической активности: адекватная продолжительность и высокое качество сна ассоциировались со снижением вероятности тревожных симптомов (ОШ = 0,134–0,827).

7. Практические рекомендации

На основе систематизированных данных могут быть предложены следующие рекомендации по организации двигательного режима студентов с целью оптимизации психоэмоционального состояния:

1. **Оптимальный объем:** не менее 150 минут умеренной или 75 минут интенсивной физической активности в неделю, избегая экстремальных нагрузок (>6000 МЕТ-мин/нед), которые могут ассоциироваться с ухудшением состояния.

2. **Предпочтительные типы:** аэробные упражнения, танцевально-ритмические движения, групповые и командные виды спорта; силовые тренировки как дополнение, но не единственная форма активности.

3. **Режим:** регулярность (2-3 занятия в неделю), продолжительность программы – не менее 8 недель для достижения стойкого эффекта.

4. **Контекст:** предпочтительны организованные формы активности на базе университета, сочетающие физическую нагрузку с социальным взаимодействием.

5. **Интеграция с другими факторами:** контроль качества сна, учет половых различий при планировании интервенций, мониторинг субъективного восприятия нагрузки для предотвращения перетренированности.

8. Заключение

Физическая активность является значимым модулятором психоэмоционального состояния студентов, демонстрируя дозозависимый характер взаимосвязи с симптомами тревоги и депрессии. Умеренные и высокие (но не экстремальные) уровни физической нагрузки ассоциируются со снижением риска психических расстройств, преимущественно за счет улучшения способности к эмоциональной регуляции. Однако выявленный парадокс ухудшения психического состояния у студентов с максимальным уровнем физической активности (спортсмены) требует дальнейшего изучения и указывает на необходимость индивидуализации рекомендаций. Практическим выводом работы является обоснование целесообразности внедрения университетских программ физической активности, ориентированных на большинство студентов, с акцентом на регулярные аэробные нагрузки, социальное взаимодействие и контроль эмоционального состояния

Список литературы:

1. Роленкова В. Р., Широкова Е. А. «Влияние физической активности на эмоциональное благополучие студентов-психологов // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики.» – 2026. – Т. 6, № 1. – С. 55–64. Ссылка: <https://elar.urfu.ru/handle/10995/148624>

2. Калинина Е. А., Бахтина Е. Ю., Казакова Г. Н., Яковлева Я. В. «Влияние ограничительных мер, связанных с пандемией COVID-19, на взаимосвязь ежедневной физической активности и психического здоровья студентов вузов» // Учёные записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2023. – № 2 (204). – С. 209–214. Ссылка: <https://research.sfu-kras.ru/publications/publication/52958839>

3. Губарева Н. В., Балакин Ю. П., Колпакова Е. М., Гнездилов М. А. «Мониторинг психоэмоционального состояния студенческой молодежи на занятиях физической культурой // Современные вопросы биомедицины.» – 2022. – Т. 6, № 2 (18). – С. 18–25.

Ссылка: <https://svbskfmba.ru/arkhiv-nomerov/2022-2/gubareva-2-2022>



4. Бурькин И. М., Ибрагимов Т. М., Хафизьянова Р. Х. «Влияние физической активности, тревожности и депрессии на качество жизни студентов медицинского университета в условиях пандемии COVID-19» // Казанский медицинский журнал. – 2023. – Т. 76, № 1. – С. 62–68. Ссылка: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-trevozhnosti-i-depressii-na-kachestvo-zhizni-studentov-meditsinskogo-universiteta-v-usloviyah>

