

תוכן עניינים

1. מבוא.....	3
2. רקע תיאורטי	4
2.1 פעילות פיזית ובריאות נפשית	4
2.2 תיאוריות המסבירות את הקשר בין פעילות פיזית לבין בריאות נפשית	4
2.3 חרדה אקדמית	5
2.4 לחץ במקום העבודה	6
3. שאלת המחקר	8
4. סקירת מחקרים בספרות	8
4.1 מחקרים שבדקו את הקשר בין פעילות פיזית לבין לחץ אקדמי	8
4.2 מחקרים שבדקו את הקשר בין פעילות פיזית לבין לחץ במקום העבודה	12
4.3 מחקרים שבדקו את הקשר בין פעילות פיזית לבין סימפטומים של פוסט טראומה (PTSD)	15
5. דיון.....	18
5.1 מגבלות המחקרים	20
5.2 המלצות למחקרים עתידיים	22
ביבליוגרפיה	23

1. מבוא

פעילות פיזית משפרת הביטים שונים של בריאות נפשית כמו דיכאון וחרדה (Herning et al., 2012; Cillian et al., 2019; Schuch et al., 2018) ומהווה גורם מגן מפני הימצאות של הפרעת חרדה ודיכאון (Kandola, 2019). לפי המודל הביו-פסיכולוגי, פעילות פיזית חד-פעמית מייצרת השפעה קצרת טווח על הגוף המתרחשת מיד לאחריה. השפעה זו משפרת את יכולת הריכוז, זיכרון, כישורי פתרון בעיות, וויסות רגשות ומצב רוח. כאשר הפעילות הפיזית מתבצעת באופן תדיר וסדיר, היא מגבירה את תחושת החוללות העצמית, משפרת את המצב הפיזי, הבריאות הכללית, את יכולת ההתאוששות לאחר חשיפה לגורמי לחץ פסיכולוגיים, דימוי עצמי וביטחון עצמי. כאשר הפעילות מתבצעת לאורך זמן, היא מספקת תוספת קבועה של משאבים קוגניטיביים הנמצאים לרשות האדם כאשר הוא מעריך באופן קוגניטיבי את מקורות הלחץ הפנימיים והחיצוניים אליהם הוא נחשף במהלך היום-יום. משאבים קוגניטיביים אלה מסייעים להתמודדות עם מצבי הלחץ הפסיכולוגיים ובכך תורמים לבריאות הנפשית (Poriel, 2017).

בעשורים האחרונים, לחץ, מתח וחרדה הם תופעות שכיחות הגורמות לחלק גדול מהפרעות הנפשיות והבריאותיות. שלושה ביטויים של לחץ וחרדה הם: חרדה אקדמית, לחץ במקום העבודה והפרעת דחק פוסט-טראומטית (PTSD). פעילות פיזית יכולה להפחית את הביטויים הללו של לחץ וחרדה. סטודנטים נחשפים למידה רבה של לחץ המבטאת בחרדה אקדמית. סטודנטים להשכלה גבוהה נמצאים בסיכון גבוה יותר לסבול מחרדה מאחר שבדרך כלל הם נדרשים להתמודד עם יותר אתגרים וגורמי לחץ יחד עם הצורך לאזן דרישות של מספר היבטים הכוללים: חיי חברה, פעילות לימודית, עבודות אקדמאיות וציפיות של מורים והורים (Beiter et al., 2014; Chaves et al., 2015).

לחץ גבוה במקום העבודה קשור עם ירידה באיכות החיים של העובד ופגיעה בבריאות שלו כגון עליה בסיכון למחלה קרדיווסקולרית והפרעות נפשיות (Calogiuri, et al., 2016; Freitas et al., 2014). לחץ בעבודה זו תופעה נפוצה בשוק העבודה היום, עם השלכות קשות בתחום הכלכלי ובתחום בריאות הציבור.

PTSD קשור עם פגיעה חמורה בתפקודים פסיכולוגיים (Zatzick et al., 2002), עליה משמעותית בסיכון להתאבדות ושימוש בחומרים ממכרים (Jakupcak et al, 2009). בנוסף להשפעה השלילית על הבריאות הנפשית, ישנה שכיחות גבוהה יותר בקרב הסובלים מ-PTSD, לבעיות פיזיות כמו השמנת יתר, סכרת וסינדרומים מטבוליים (metabolic syndrome). כל אלה תורמים למוות בטרם עת (Rosenbaum et al., 2015). אחד הגורמים לכך הוא רמות נמוכות יותר של פעילות פיזית בקרב הסובלים מ-PTSD בהשוואה לאוכלוסייה הכללית (Chen et al., 2020).

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון האם פעילות פיזית קשורה להפחתה של לחץ ובאופן ספציפי של לחץ במקום העבודה, לחץ אקדמי וסימפטומים של PTSD.

2. רקע תיאורטי

2.1 פעילות פיזית ובריאות נפשית

ארגון הבריאות העולמי (WHO, 2019) מגדיר פעילות גופנית (physical activity) כתנועה גופנית המופקת משרירי השלד הכרוכה בהוצאת אנרגיה וכוללת רכיבה על אופניים, משחק, ביצוע עבודות בית, טיולים, הליכה לקניות והתעסקות בפעילויות פנאי. בספרות המחקרית מתייחסים פעמים רבות לפעילות גופנית כאימון גופני (exercise) (Kayani et al., 2020) המתייחס לתדירות, משך, אינטנסיביות וסוג הפעילות המתבצעת על ידי האדם (Cho, 2016).

הספרות המחקרית מספקת עדויות לכך שפעילות פיזית משפרת היבטים שונים של בריאות נפשית כמו דיכאון וחרדה (Herning et al., 2012; Schuch et al., 2018) ומהווה גורם מגן מפני הימצאות של הפרעת חרדה ודיכאון (Cillian et al., 2019; Kandola, 2019). ממצאים אלה מעלים את האפשרות שפעילות פיזית יכולה לשפר ולהועיל בהפחתת היבטים שונים של חרדה ולחץ. אולם, ראשית יש צורך להבין טוב יותר את המסגרת התיאורטית המסבירה את הקשר בין פעילות פיזית לבין בריאות נפשית.

2.2 תיאוריות המסבירות את הקשר בין פעילות פיזית לבין בריאות נפשית

בספרות המחקרית מציינים 4 גורמים המסבירים את התרומה של פעילות פיזית לבריאות הנפשית (Toker & Biron, 2012), הסחת דעת, תחושת חוללות עצמית, עדנה (rejuvenation) או העצמת אנרגיה ושינויים פיזיולוגיים.

ההשערה שהסחת הדעת הכרוכה בפעילות ספורטיבית מועילה לבריאות הנפשית מושתתת על הגישה הקוגניטיבית-התנהגותית (Morgan, 1997). לפיה, ישנה ירידה או הפחתה של מחשבות שליליות באמצעות ה"מרחק" (הסחת הדעת) מהקשיים הנחווים ברמה הסובייקטיבית. במובן זה, גם פעילויות פנאי או קריאה יכולות לספק את ה"מרחק".

חוללות עצמית גבוהה נמצאה כגורם המגן מפני לחץ וחרדה ובניגוד לכך, חוללות עצמית נמוכה גורמת לאנשים להיות פגיעים יותר לבעיות הקשורות לבריאות נפשית (Bandura, 2004) יחד עם זאת, נמצא שתחושת החוללות העצמית בקרב אנשים הפעילים פיזית באופן סדיר הינה גבוהה יותר ביחס לאנשים שלא פעילים פיזית (Netz et al., 2005).

עדנה או הגדלת משאבים מתייחסת ליכולת ההתאוששות הפיזיולוגית והפסיכולוגית הנלווית לפעילות פיזית והנגרמת עקב הפחתת המתח העצבית והגברת רמת האנרגיה הפיזית אשר מועילים מהבחינה הפסיכולוגית (Van Hoof et al., 2011).

שינויים פיזיולוגיים מתייחסים להיבטים הביולוגיים שנגרמים עקב פעילות פיזית. הגוף שומר על עיקרון שיווי המשקל (homeostasis) דרך מערכת העצבים הסימפתטית והפרא סימפתטית (Poriel, 2017). בזמן המאמץ הפיזי ובזמן הפעילות, מערכת העצבים הסימפתטית מפעילה את המטבוליזם בכדי לענות לדרישות המאמץ (אדרנלין, הגברת פעימות הלב, לחץ דם, רמת הסוכר בדם, חמצן והספקת אנרגיה לשרירים). לאחר הפעילות בשלב הרגיעה, המערכת הפרא סימפתטית מעיטה את הפעילות הפיזית והביולוגית. שני המערכות אלה יחד אחראיות לאפקט הפסיכולוגי החיובי הקיים לאחר הפעילות הפיזית דרך הפחתת פוטנציאל הפעולה של השרירים, תחושת