

Міністерство освіти і науки України
Національний університет фізичного виховання і спорту України

БИШЕВЕЦЬ НАТАЛІЯ ГРИГОРІВНА

УДК: 796.012:796.035+613.86-053.7(043.5)

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ СТРЕС-
АСОЦІЙОВАНИХ СТАНІВ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ
ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

Реферат

дисертації на здобуття наукового ступеня
доктора наук з фізичного виховання та спорту



Київ – 2025

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Національному університеті фізичного виховання і спорту України, Міністерство освіти і науки України

Офіційні опоненти:

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **Цьось Анатолій Васильович**, Волинський національний університет імені Лесі Українки, ректор;

доктор педагогічних наук, професор **Рибалко Ліна Миколаївна**, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», декан факультету фізичної культури та спорту;

доктор педагогічних наук, професор **Мулик Катерина Віталіївна**, Харківська державна академія фізичної культури, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації

Захист відбудеться 27 травня 2025 р. о 12.00 на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.829.01 Національного університету фізичного виховання і спорту України (із використанням засобів зв'язку в режимі реального часу).

Із дисертацією можна ознайомитися на офіційному сайті <https://uni-sport.edu.ua/> та у бібліотеці Національного університету фізичного виховання і спорту України за адресою: вулиця Фізкультури, 1, Київ-150, 03150.

Реферат розісланий 23 квітня 2025 року

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



Валентина ВОРОНОВА

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. У XXI віці кризові явища переслідують людство тривалий час. Сучасні глобальні та локальні виклики, зокрема пандемія, війна, суттєво вплинули на фізичне та психічне здоров'я різних верств населення. Можна стверджувати, що українські здобувачі четвертий рік поспіль здобувають вищу освіту в екстремальних умовах. Спочатку внаслідок карантинних обмежень через пандемію COVID-19 заклади вищої освіти (ЗВО) в стислий термін були змушені застосувати дистанційні форми навчання (О. В. Андрєєва, 2020-2024; М.М. Husky, 2020; М. Шпак, 2021; О. Shynkaryk, 2022; С. Wang, 2023). Потім на території України розпочались активні бойові дії, що стали продовженням військового протистояння на сході країни, яке тривало від 2014 року. Попередні дослідження свідчать про значне зростання ризику посттравматичного стресового розладу (ПТСР), тривоги та депресії під час воєнних конфліктів (Т. Н. Норрен, 2021; I.C.Z.Y. Lim, 2022; S. Н. Ahmed, 2024). Зокрема, російське вторгнення в Україну погіршило психічний стан населення, що проявляється у підвищеному рівні стресу, тривоги, депресії та інших психоемоційних розладах (А. Chudzicka-Czupala, 2022; О. Kokun, 2024; О. Dyshko, N. Bielikova, A. Tsos, 2024). Вже до 2022 року серед внутрішньо переміщених осіб в Україні спостерігалася висока поширеність ПТСР (32 %), депресії (22 %) і тривоги (17 %) (В. Roberts, 2019). Нові дослідження під час війни демонструють, що понад половина дорослих українців страждають на симптоми стресу (52,7 %), тривоги (54,1 %), депресії (46,8 %) та безсоння (12,1 %) (W. Xu, I. Pavlova, X. Chen, 2023). Серед здобувачів вищої освіти і персоналу ЗВО у регіонах, охоплених війною, 97,8 % зазначили про злість, нервозність, виснаження, депресію, самотність та вживання психоактивних речовин (А. Kugarov, V. Pavlenko, 2022-2024). Активні бойові дії, на жаль, не лише загострили соціально-економічні проблеми в країні, але й призвели до масової загибелі військових і мирних жителів, руйнувань житлового фонду, інших катастрофічних наслідків. Згідно Наказу Держспоживстандарту України від 11.10.2010 № 457, «Класифікатор надзвичайних ситуацій ДК 019:2010», на території України відбувається надзвичайна ситуація воєнного характеру державного рівня, що характеризується порушенням нормальних умов життя та діяльності людей на території країни, спричинена воєнним конфліктом, під час якого виникає загроза життю й здоров'ю людей. Відповідно вчені широко обговорюють питання, пов'язані з поведінкою людини в надзвичайних ситуаціях, вивчають особливості емоційного реагування на кризові явища, коли населення не просто виявляється в епіцентрі трагічних подій, а й стає їхнім активним учасником, загострюючи увагу на тому, що переживання кризового явища супроводжується негативними фізіологічними та психічними змінами (О. А. Панченко, 2014; К. Korinek, 2020; О. Kokun, 2022-2024).

Молодь України переживає вплив стресогенних чинників, що пов'язано з соціальною нестабільністю, воєнним станом, економічними труднощами, які призводять до стресу і матимуть негативні наслідки для їхнього розвитку в майбутньому (А. Chernozub, A. Tsos, O. Olkhovyi, 2024; К. Mulyk, A. Skaliy, T. Grynova, 2024; Л. М. Рибалко, В. О. Жамардїй, А. Л. Замахін, 2024).

Травматичний досвід, отриманий безпосередньо чи опосередковано (через втрату близьких, перегляд новин про війну тощо), значно погіршує психоемоційний стан людей. Так, 26 % внутрішньо переміщених осіб та 8,3 % міських мешканців України відповідають критеріям ПТСР (R. J. Johnson, 2022). Водночас безсоння, стресові кошмари та інші наслідки травматичного впливу посилюють тяжкість ПТСР (D. C. Slavish, 2023). Наявність у структурі суспільства великої кількості осіб, які зазнали впливу стресових факторів, створює необхідність вивчення показників динаміки здоров'я цієї групи населення. Як вказує О. А. Панченко (2015), стану населення у період воєнних дій приділено значно менше уваги, ніж стану психіки безпосередніх учасників воєнних дій. При цьому специфіка реакцій постраждалих на вплив екстремальних факторів, а також їхня динаміка у часі багато в чому визначають стратегію та тактику заходів, спрямованих на подолання стресу (S.T. Boyd, 1981).

Досвід науково-педагогічної діяльності свідчить, що в теперішній час існує нагальна необхідність адаптування освітнього процесу до здійснення навчання здобувачів в умовах військового конфлікту. Між тим, щодо здобувачів вищої освіти, то дослідження їхньої реакції на стрес-фактори переважно стосуються їхньої адаптації до освітньої діяльності при вступі до ЗВО або в періоди сесій, карантинних обмежень, запровадження дистанційних форм навчання, або до викликів на ринку праці (О. В. Чуб, 2020; М. Н. Е. М. Browning, 2021; С. Chaaya, 2022; А. У. Elsary, 2023). Оцінка емоційного благополуччя студентської молоді, рівня й динаміки їхнього психоемоційного й фізичного стану під дією кризового явища дозволить виявити здобувачів із ризиком соціально-стресових розладів та впровадити заходи протидії наслідкам порушення їх фізичного та психоемоційного стану.

В умовах воєнного стану профілактика стрес-асоційованих станів стає пріоритетом для здобувачів вищої освіти, які є особливо вразливою групою через інтенсивне навчальне навантаження, соціальні виклики та вплив воєнних подій. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність (ОРРА) має значний потенціал для поліпшення психофізичного стану молоді, що обґрунтовує необхідність розробки теоретико-методичних підходів до її використання в освітньому середовищі. ОРРА сприятиме зниженню рівня стресу та покращенню психічного стану даної категорії осіб. Відомо, що заняття ОРРА не лише сприяють досягненню емоційного благополуччя, підвищенню якості життя людини, дозволяють зберігати й зміцнювати здоров'я (О. Андрєєва, М. Дутчак, О. Благій, 2020; О. Марченко, 2024; О. Скалій., К. Мулик, Н. Абдула, 2024), але й є дієвим засобом подолання стресу, зниження рівня тривоги (М. Василенко, 2024; L. Rybalko, 2024; A. Skaliy, V. Mulyk, T. Skaliy, 2024), підвищення їх резильєнтності (Л. Рибалко, 2024). Крім того, засоби фізичного виховання здавна використовуються з метою подолання так званих психічних нападів. Автори (R. Churchill, 2021; J. Dahlstrand, 2021; В. Слухенська, 2022; М. Andrabi, 2023) наголошують на ефективності занять фізичними вправами для запобігання стресових станів у здобувачів вищої освіти. Все це дозволяє припустити актуальність їх використання в складних умовах тривалих кризових явищ, задля полегшення адаптації студентської молоді як до вимушених змін у режимі дня,

міжособистісних відносин, освітньої діяльності в умовах карантинних обмежень, так і подолання психотравмуючих наслідків бойових дій на території країни.

Актуальність обраної теми дослідження також визначається необхідністю дослідження проблемних питань підвищення рівня резильєнтності здобувачів вищої освіти; гострою потребою цієї категорії населення у підвищенні рівня рухової активності. Відсутність єдиної системи профілактичних заходів, спрямованих на зниження поширеності стрес-асоційованих станів серед здобувачів вищої освіти загострює проблему, посилює її негативні наслідки. Таким чином, дослідження теоретико-методичних засад профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності є актуальним, оскільки воно спрямоване на створення науково обґрунтованої системи профілактичних заходів, яка відповідала б сучасним вимогам до збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді під дією тривалих стресових явищ.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано за темами «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630) у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2016–2020 рр. та «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534) у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. та теми прикладного дослідження, що виконується за рахунок видатків загального фонду державного бюджету МОН України «Зниження стрес-асоційованих ризиків у військовослужбовців та молоді України засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (номер держреєстрації 0124U000705). Роль автора, як співвиконавця тем, полягала у розробці та обґрунтуванні теоретико-методичних засад системи профілактики стрес-асоційованих розладів здобувачів вищої освіти, які перебувають під посиленою дією стресогенних чинників засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета дослідження – розробити й обґрунтувати теоретико-методичні засади системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямованої на підвищення їхньої резильєнтності, та перевірити її ефективність.

Завдання дослідження.

1. Здійснити теоретичний аналіз інформації щодо профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Уточнити та доповнити зміст понятійно-категоріального апарату дослідження профілактики стрес-асоційованих станів засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
3. За даними емпіричних досліджень виділити найбільш інформативні чинники, що визначають психоемоційні та фізичні розлади здобувачів вищої освіти під дією тривалих стрес-факторів.
4. Відстежити динаміку показників фізичного та психоемоційного станів здобувачів вищої освіти та визначити роль оздоровчої рухової активності

у характері перебігу в них процесів адаптації до екстремальних умов життєдіяльності.

5. Розробити модель експрес-діагностики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти, спрямовану на виявлення студентів з ризиком стресових розладів під дією тривалих кризових явищ.

6. Обґрунтувати та розробити структуру та зміст системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності та оцінити її ефективність.

Об'єкт дослідження – оздоровчо-рекреаційна рухова активність здобувачів вищої освіти в умовах тривалих кризових явищ.

Предмет дослідження – вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на систему профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти.

Методологія дослідження. У дослідженні було застосовано декілька рівнів методології. Перший рівень стосується постановки наукових проблем і визначення загального методологічного напрямку дослідження. Для цього було використано структурно-функціональну методологію, яка забезпечує вивчення стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти як системного феномена. У рамках цього рівня здійснено аналіз факторів, що впливають на стрес, а також досліджено роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у його профілактиці.

До другого рівня віднесено культурно-антропологічну методологію, яка враховує соціальні, історичні та педагогічні аспекти впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Цей рівень акцентує увагу на впливі рухової активності на формування здоров'язберігаючих настанов у здобувачів освіти у соціокультурному контексті освітнього середовища. На цьому рівні застосовувався особистісно-орієнтований підхід, що передбачав урахування індивідуальних особливостей здобувачів вищої освіти (вік, рівень фізичної підготовленості, психоемоційний стан, мотивацію).

На третьому рівні застосовано парадигмальний підхід, який передбачає аналіз умов і організації експериментальних досліджень, а також хронологічно-проблемний принцип. Використано методи відбору емпіричних даних, їхньої обробки та співвіднесення з існуючими теоретичними моделями. Цей підхід дозволив розглянути оздоровчо-рекреаційну рухову активність у динаміці її розвитку як ефективного інструменту профілактики стресу.

Методологія дійсного дослідження також базувалася на системному підході до аналізу та вирішення проблеми профілактики стрес-асоційованих станів у здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Системний підхід передбачав розгляд стрес-асоційованих станів як багатокомпонентного явища, що включає психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти та можливості інтеграції оздоровчо-рекреаційної рухової активності в загальну систему профілактики та відновлення здоров'я.

Дослідження ґрунтувалося на базових положеннях теорії і методики фізичного виховання (Т. Круцевич), оздоровчо-рекреаційної рухової активності (О. Андрєєва, М. Дутчак; К. Мулик), педагогіки (В. Ареф'єв; А. Цось; Л. Рибалко), психології (М. Василенко; В. Зливков), фізіології (А. Allen;

Е. Neureiter), що дозволило сформувати науково обґрунтовану систему профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Методологічну основу доповнюють ідеї педагогічного моделювання та проєктування, які дозволили сформувати та апробувати рекомендації з профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз і систематизація психолого-педагогічної та науково-методичної літератури, спеціальної літератури з фізичної культури і спорту, оздоровчо-рекреаційної рухової активності, документальних матеріалів та інформаційних ресурсів мережі Інтернет для з'ясування понятійного апарату дослідження; нормативних і програмно-методичних документів у сфері фізичної культури і спорту, освіти, здоров'я людини; компаративний метод з метою зіставлення та аналізу зарубіжного й українського досвіду з досліджуваної проблеми; абстрагування, логіко-теоретичний аналіз, історичний аналіз, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (монографій, навчальних посібників, методичних матеріалів), системний підхід, прогнозування;
- емпіричні: аналіз і синтез, спостереження, опитування, експертна оцінка фахівців з оздоровчо-рекреаційної рухової активності, анкетування здобувачів вищої освіти, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи визначення рухової активності, психодіагностики, моделювання;
- статистичні: статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту: описова статистика, порівняльний, дисперсійний, кореляційний та кластерний аналізи, методи моделювання та прогнозування (випадковий ліс (Random Forest); побудова дерев рішень (CHAID); узагальнені регресійні моделі (GRM); узагальнені лінійні моделі (GLM); узагальнені лінійні та нелінійні моделі (GLZ).

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше:

- науково обґрунтовано, розроблено та здійснено оцінку ефективності системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах тривалих кризових явищ, що містить такі компоненти: концептуальний, інфраструктурний, регуляторний, управління ефективністю системи, особливості якої полягають у індивідуалізації підходів, гнучкості та адаптивності, інтеграції оздоровчо-рекреаційних та психологічних методик, системності та поетапності впровадження, урахуванні гендерних особливостей, фокусі на підвищенні резильєнтності здобувачів вищої освіти;
- визначено системний вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на динаміку процесів адаптації здобувачів вищої освіти до екстремальних умов життєдіяльності, що включають соціальні, освітні та психоемоційні виклики; обґрунтовано, що регулярна рухова активність оздоровчо-рекреаційної спрямованості сприяє оптимізації показників фізичного стану, якості життя, зниженню рівня емоційного неблагополуччя, що проявляється у зменшенні тривоги, депресії та емоційного виснаження, формуванню стресостійкості, зниженню тривоги, стресу, інших стрес-асоційованих станів та їх проявів,

посиленню їх резильєнтності, забезпечує більш ефективну адаптацію до освітнього процесу здобувачів вищої освіти, які перебувають під посиленою дією стресогенних чинників;

– науково обґрунтовано та розроблено модель експрес-діагностики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти, яка базується на інтегративному підході до оцінки фізіологічних, психологічних та соціальних параметрів. Модель включає: комплекс критеріїв для визначення стрес-асоційованих станів, алгоритм інтерпретації результатів, який дозволяє ідентифікувати студентів з ризиком соціально-стресових розладів, пов'язаних із тривалим знаходженням в умовах впливу кризових явищ, рекомендації щодо використання діагностичних даних для планування профілактичних заходів та впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що сприяє своєчасному виявленню ризиків та розробці індивідуальних програм профілактики та відновлення психофізіологічного стану здобувачів вищої освіти;

– доповнено та розширено понятійно-категоріальний апарат дослідження, що включає дефініцію «профілактика стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» – науково обґрунтований, системно організований процес використання різноманітних форм і засобів рухової активності, що спрямовані на оптимізацію психофізіологічного стану здобувачів освіти, підвищення їхньої стресостійкості та адаптаційного потенціалу. Цей процес базується на принципах індивідуалізації, варіативності та комплексності, враховує специфіку освітнього середовища та сприяє формуванню навичок управління власним здоров'ям, підтриманню психоемоційної рівноваги та покращенню якості життя здобувачів вищої освіти через гармонійне поєднання оздоровчих, рекреаційних та психологічно-орієнтованих підходів;

– доповнено та розширено інформацію про динаміку рухової активності здобувачів вищої освіти, які перебувають під посиленою дією стресогенних чинників; показники їхнього фізичного та психоемоційного станів залежно від досвіду занять оздоровчою руховою активністю в умовах тривалих кризових явищ, прояву у них симптомів емоційного неблагополуччя, що мають різний рівень рухової активності; різницю у впливі різних видів рухової активності (рекреаційної, ігрової, силової, аеробної спрямованості) на показники стресостійкості, рівень задоволеності життям здобувачів освіти;

– систематизовано основні прояви стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти, що охоплює ключові симптоматичні групи, такі як: когнітивні розлади (переважання негативних думок, зниження концентрації уваги, пам'яті, низька продуктивність діяльності, порушення здатності до прийняття рішень, планування та організації діяльності), поведінкові розлади (поява шкідливих звичок, харчові розлади, хронічна нестача часу, уникання соціальних контактів), емоційні розлади (агресивність, депресія, тривога, коливання настрою, зниження задоволеності життям), фізіологічні розлади (загострення хронічних хвороб, головний біль, розлади шлунку, діяльності серцево-судинної системи), що дозволило ідентифікувати найбільш поширені симптоми стрес-асоційованих станів у студентів та використати цю інформацію

як складову для розробки профілактичних заходів на основі оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

– підтверджено та доповнено: світову тенденцію до поширення стрес-асоційованих станів серед сучасних здобувачів вищої освіти, яка набула загрозливих масштабів на тлі карантинних обмежень; поширеність депресії, тривоги та ПТСР в районах, що постраждали від війни; негативний вплив стресу на здобувачів вищої освіти, їх психоемоційне благополуччя та поведінку, провокуючи шкідливі звички та розлади харчової поведінки; позитивний вплив засобів ОРРА на психоемоційний та фізичний стан здобувачів вищої освіти; дієвість застосування засобів ОРРА для подолання наслідків дії стресогенних чинників посиленого потенціалу.

Практична значущість отриманих результатів. Проблематика профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти в умовах сучасних соціально-економічних викликів є однією з ключових у контексті забезпечення їхньої психоемоційної стійкості, академічної успішності та гармонійного особистісного розвитку. Практична значущість роботи полягає в: розробці та впровадженні технології, спрямованої на попередження стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що забезпечило зниження в них показників тривоги, стресу, ризику ПТСР, сприяло покращенню показників соціальної адаптації, здоров'я, рухової активності як складової розробленої системи. Впровадження розроблених профілактичних підходів зумовили зниження ризику розвитку психоемоційних і соматичних порушень, які виникають унаслідок хронічного стресу, сприяли формуванню здоров'язберігаючого освітнього простору, підвищенню концентрації уваги, покращенню когнітивних функцій і емоційної стабільності здобувачів вищої освіти; розробці та впровадженні інтерактивної комп'ютерної програми «StressActive», яка складається з інформаційного та аналітичного блоку та блоку рекомендацій і дозволяє в ході діагностики скоротити часові витрати більш як на 80 %, що робить оцінку стрес-асоційованих станів більш доступною і масштабованою, що особливо важливо в умовах освітнього процесу.

Отримані в роботі результати були впроваджені в освітню діяльність ЗВО України (Національного університету фізичного виховання і спорту України (травень 2022 – травень 2024), Київського економічного університету імені Вадима Гетьмана (травень 2022 – травень 2024), Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (вересень 2023 – травень 2024), Національного університету «Чернігівська політехніка» (вересень 2023 – травень 2024), Запорізького національного університету) (січень 2024 – травень 2024). Розроблені матеріали застосовувалися при викладенні лекційних та практичних занять, що сприяло підвищенню професійних компетенцій студентів, забезпечило практичну орієнтованість змісту навчання, підвищило якість освіти, посилило мотивацію до навчання; дозволили здійснити експрес-діагностику стрес-асоційованих станів студентів; сприяли розширенню компетенцій науково-педагогічних працівників з питань профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної

рухової активності. Матеріали дослідження використовувалися при проведенні лекції для фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації для роботи з ветеранами війни з інвалідністю, або з обмеженнями повсякденного функціонування (4 жовтня 2024). Результати дослідження знайшли своє відображення в розробці програми реабілітації осіб, які страждають від психологічних травм, впроваджену через ГО ВО «Федерація кіберспорту України» для роботи з ветеранами війни та військовослужбовцями (лютий-жовтень 2024).

Особистий внесок здобувача у спільних наукових працях полягає у формуванні напряму досліджень, ідей і положень, в аналізі, інтерпретації, обговоренні фактичного матеріалу та його теоретичному узагальненні. Внесок співавторів – у організації проведення досліджень, обговоренні отриманих результатів.

Публікації. Наукові результати дисертації висвітлено в 49 наукових публікаціях: 21 стаття у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, з них 3 статті у виданнях, проіндексованих в базі даних Scopus (Q4), 12 статей у періодичних наукових виданнях України, Румунії, Чорногорії та США, проіндексованих у базі даних Scopus (Q3, Q4), 12 публікацій апробаційного характеру, 4 додатково відображають наукові результати дисертації.

Апробація результатів дослідження. Основні положення дисертаційної роботи висвітлено в доповідях на: II Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання різних груп населення» пам'яті професора Т. Ю. Круцевич (Київ, 2025); VII та VIII Міжнародних наукових конференціях «Сталий розвиток і спадщина у спорті: проблеми та перспективи» (Київ, 2023, 2024); XX Міжнародній конференції «Актуальні проблеми спортивної медицини» (Київ, 2024); Міжнародній науково-практичній конференції «Основні напрямки розвитку фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії» (Дніпро, 2024); IV Міжнародній науково-практичній Інтернет-конференції «Фізична активність і якість життя людини», (Київ, 2020); XV Міжнародній конференції «Молодь та олімпійський рух» (Київ, 2022); Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти і технологій» (Полтава, 2023); III, V, VI, VII Всеукраїнських електронних науково-практичних конференціях з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії» (Київ, 2021, 2023, 2024); I Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації» (Запоріжжя, 2023); конференціях кафедр кіберспорту та інформаційних технологій, оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Структура та обсяг дисертаційної роботи. Загальний обсяг дисертації становить 473 сторінки. Дисертація складається з анотації, переліку умовних позначень, вступу, шести розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Робота містить 79 таблиць та 108 рисунків. У бібліографії подано 314 наукових джерел, з них 215 англomовні.

Подяка. Висловлюємо щирю подяку за наукове консультування, слухні побажання та конструктивні зауваження щодо поліпшення тексту дисертаційної

роботи доктору наук з фізичного виховання і спорту, професору, завідувачу кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності Національного університету фізичного виховання і спорту України Андрєєвій Олені Валеріївні.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми дослідження, зазначено її зв'язок із науковими планами, темами; сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет, методологічні підходи, методи та організацію дослідження; висвітлено наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, вказано особистий внесок здобувача в опублікованих у співавторстві наукових публікаціях; оприлюднено інформацію про апробацію і впровадження результатів дослідження, окреслено його етапи, наведено список опублікованих праць за темою дисертації та дані про її зміст та обсяг.

У першому розділі **«Теоретичні основи використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти як наукова проблема»** здійснено теоретичний аналіз даних про вплив стресогенних чинників на здоров'я та поведінкові розлади здобувачів вищої освіти, визначено методологічні підходи до психофізіологічної оцінки і прогнозування порушення функціонального стану здобувачів вищої освіти, вивчено сучасні уявлення про оздоровчо-рекреаційну рухову активність (ОРРА) як фактора адаптації здобувачів вищої освіти до стресових явищ та встановлено перспективи профілактики наслідків тривалого стресу здобувачів вищої освіти засобами ОРРА.

Здобувачі вищої освіти є особливо вразливою групою населення через інтенсивне навчальне навантаження та соціальні виклики. При цьому в останні роки вони перебувають під дією стресогенних чинників посиленої потужності як-от карантинні обмеження та, особливо, війсьні дії на території країни. Небезпека, невизначеність майбутнього, втрата близьких або розлука з ними – все це негативно впливає на психічне та фізичне здоров'я студентів, та провокує широке розповсюдження серед них стрес-асоційованих станів, таких як тривога, депресія, коливання настрою, агресивність та ризик розвитку ПТСР.

Тривала дія стресогенних чинників посиленого потенціалу може спричинити у здобувачів вищої освіти розвиток широкого спектру розладів у основних системах організму, провокувати порушення харчової поведінки, посилення шкідливих звичок, погіршувати настрій, самопочуття, знижувати якість життя. С. Chaaya (2022), А. Chudzicka-Czupala (2023), О. Kraskov (2024) наголошують, що стрес-асоційовані стани, пов'язані з війною, є однією з провідних причин зниження академічної успішності та мотивації до навчання, порушення психічного здоров'я.

Відомо, що заняття ОРРА не лише сприяють досягненню емоційного благополуччя, підвищенню якості життя людини, дозволяють зберігати й зміцнювати здоров'я, позитивно впливають на психоемоційний стан студентів, але й є дієвим засобом подолання екзаменаційного стресу. Наразі існує значний пласт досліджень, де наведено переконливі докази ефективності профілактики

стрес-асоційованих станів студентів за допомогою вказаних засобів. З-поміж найбільш дієвих видів рухової активності (РА) вчені називають пригодницький туризм, заняття спортивними іграми, ментальні практики (V. A. Karisman, D. Supriadi, 2020; M. Andrabi 2023; R. C. Bramwell, 2023).

У контексті повномасштабної війни, що триває в Україні, вчені активно обговорюють питання впливу війни на фізичний та психологічний стан різних груп населення (С. Футорний, 2024; А. Цьось, 2024), у тому числі військовослужбовців (О. Шинкарук, О. Андрєєва, М. Дутчак, О. Яковенко, 2024; О. Петрачков, 2024, О. Ярмач, 2024). Утім у теперішній час інформація щодо ефективності ОРРА для протидії потужним стресогенним чинникам є обмеженою. Відтак назріла необхідність у теоретичному обґрунтуванні та розробці засад системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами ОРРА. Аналіз даних науково-методичної та спеціальної літератури підтвердив актуальність теми дослідження та дозволив визначити перспективи розв'язання поставлених цілей.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» наведено опис основних методів дослідження, адекватних поставленим завданням.

Для досягнення поставленої мети дослідження і розв'язання його завдань використано такі наукові методи дослідження: теоретичні (аналіз і систематизація наукової літератури, нормативних документів, компаративний аналіз зарубіжного та українського досвіду; абстрагування, історичний і логіко-теоретичний аналіз, контент-аналіз, системний підхід, структурно-логічне моделювання процесів); педагогічні (спостереження, педагогічний експеримент); соціологічні (анкетування здобувачів вищої освіти, експертна оцінка фахівців з оздоровчо-рекреаційної рухової активності); психодіагностика (психодіагностичні шкали, опитувальники); статистичні (статистичний аналіз результатів педагогічного експерименту: описова статистика, порівняльний, дисперсійний, кореляційний та кластерний аналізи, методи моделювання та прогнозування (випадковий ліс (Random Forest); побудова дерев рішень (CHAID); узагальнені регресійні моделі (GRM); узагальнені лінійні моделі (GLM); узагальнені лінійні та нелінійні моделі (GLZ)).

Дослідження передбачало п'ять етапів науково-педагогічного пошуку.

Перший етап (вересень 2019 – червень 2021) включав аналіз даних сучасної спеціальної науково-методичної літератури та провідного світового досвіду, де висвітлюються проблеми прояву стрес-асоційованих розладів у мирного населення під дією тривалих кризових явищ, здійснюється узагальнення та систематизація засобів попередження стану дезадаптації, соціально небезпечної поведінки, психоемоційних та фізичних розладів здобувачів вищої освіти. На цьому етапі відбувалося визначення мети, завдань, об'єкта, предмета та складання програми дисертаційного дослідження, окреслено основні його етапи. У межах пілотного проєкту відбувалось накопичення попередніх даних про рівень РА здобувачів вищої освіти і здійснювалась обробка отриманих результатів. На основі отриманих даних було визначено зв'язок між РА і психічним здоров'ям студентської молоді, сформульовано гіпотезу дослідження й здійснено підготовку до наступного етапу.

Другий етап (липень 2021 – грудень 2021) – уточнено термінологію дослідження; вивчено характер і інтенсивність прояву стрес-асоційованих станів у здобувачів вищої освіти під дією тривалих кризових явищ; здійснено узагальнення та систематизацію засобів попередження стану дезадаптації, соціально небезпечної поведінки, психоемоційних та фізичних розладів здобувачів вищої освіти засобами ОРРА.

Третій етап (січень 2022 – грудень 2022) – розроблено й обґрунтовано надійність опитувальника «Реагування українських студентів на тривалі кризові явища в країні»; організовано проведення констатувального педагогічного експерименту, під час якого встановлено вихідні параметри фізичного та психоемоційного станів здобувачів вищої освіти, залучених до експериментального дослідження; визначено стан здобувачів вищої освіти під дією тривалих кризових явищ, встановлено тенденції і закономірності; науково обґрунтовано експрес-діагностику стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти, яка дозволяє виявити молодь з ризиком стресових розладів під дією тривалих кризових явищ.

Четвертий етап (січень 2023 – серпень 2023) – побудовано моделі для прогнозування ризику стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти в умовах дії посиленних стресогенних чинників; розроблено та впроваджено структуру і зміст системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами ОРРА, впроваджено програми ОРРА як складові розробленої системи.

П'ятий етап (вересень 2024 – грудень 2024) – встановлено оптимальні види ОРРА для профілактики стрес-асоційованих станів у здобувачів вищої освіти; перевірено ефективність їх застосування в освітньому процесі для досягнення поставленої мети; розроблено практичні рекомендації; здійснено підготовку дисертації до офіційного захисту.

Експериментальна робота включала пілотне дослідження, констатувальний експеримент, який тривав від квітня 2022 року, а також формувальний та перетворювальний експерименти, які здійснювалися на базі Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана і включали основну ($n=125$) і контрольну групи ($n=117$). Основна вибірка констатувального експерименту склала 1901 студент, проте окремі методи психодіагностики були застосовані для меншої кількості випробовуваних. Усього на етапах дослідження до нього долучилось 2828 студентів ЗВО України. Отримані дані є репрезентативними для студентів ЗВО України залежно від статі. Похибка вибірок за статтю не перевищувала 2,3 %.

Під час проведення досліджень дотримувалися міжнародних стандартів етики, визначених Гельсінською декларацією Всесвітньої медичної асоціації, що включало дотримання принципів поваги до прав людини, забезпечення добробуту учасників дослідження та прозорість процесу збору даних. Учасникам дослідження було надано повну інформацію про мету, методи, спрямування дослідження та повідомлено, що отримані результати будуть використовувалися виключно в наукових цілях і про можливість ознайомлюватися з оприлюдненими результатами в процесі перебігу дослідження. Здобувачі вищої

освіти добровільно надали свою згоду на участь. Інформація про учасників була знеособлена для захисту їхньої приватності. Дослідження було організовано таким чином, щоб забезпечити мінімізацію будь-якого можливого дискомфорту чи шкоди для фізичного або психічного здоров'я учасників.

У третьому розділі **«Методологічне обґрунтування категоріального апарату дослідження, пов'язаного з профілактикою стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності»** розглянуто основні концепції стресу та його класифікація, досліджено поняття «стрес-асоційований стан здобувачів вищої освіти» та сформовано тезаурус проблемного поля дослідження, вивчено й систематизовано дані про теоретичні основи ОРРА для профілактики стрес-асоційованих станів у здобувачів вищої освіти.

У науковій літературі існує безліч визначень стресу, які залежать від сфери знань та аспектів, які він висвітлює, наприклад, психологія, медицина, соціологія тощо. За визначенням Г. Сельє, стрес є реакцією організму на можливу загрозу. Сучасні словники тлумачать стрес як стан організму, що виявляється у формі напруження або специфічних пристосувальних реакцій у відповідь на дію зовнішніх або внутрішніх факторів. У контексті нашого дослідження, враховуючи контингент та обставини освітньої діяльності, ми розглядаємо стрес як один із проявів стрес-асоційованого стану здобувачів вищої освіти у відповідь на тривалу дію потужних стресогенних чинників.

Сучасні вчені, залежно від спрямування наукових досліджень, використовують різні методи виявлення стресу: засновані на вимірюванні фізіологічних параметрів, таких як рівень кортизолу, артеріальний тиск, варіабельність серцевого ритму, частота дихання; засновані на аналізі інформації про діаметр зіниць, рухи очей і вираз обличчя, отриманої з відеоданих; спеціальні методи психодіагностики. Спеціальні методи психодіагностики є надійними та валідними інструментами, що дозволяють отримати об'єктивну інформацію про рівень стресу.

На основі проведеного аналізу ми систематизували стресогенні чинники, які діють на сучасних здобувачів вищої освіти, а саме академічний, інформаційно-технологічний, карантинний. Вони можуть викликати відповідні стресові реакції, що обумовлюють у здобувачів вищої освіти стрес-асоційовані стани, характерними ознаками яких на психологічному рівні є тривога або депресивний стан, на фізіологічному – погіршення самопочуття, головний біль, розлади шлунку та діяльності серцево-судинної системи, а на поведінковому – ризикована поведінка, порушення харчового режиму, когнітивні розлади. Окрім зазначених, на українських здобувачів вищої освіти тривалий час діє воєнний стресогенний чинник, що може загострювати дію інших означених чинників. Виділено основні прояви стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти, що охоплює ключові симптоматичні групи, такі як когнітивні, поведінкові, емоційні та фізіологічні розлади (рис. 1).



Рисунок 1 – Наслідки стрес-асоційованих станів

Для формування визначення «профілактики стрес-асоційованого стану здобувачів вищої освіти засобами ОРРА» використовувалась логіко-методологічна технологія визначення понять, яка включає три етапи: оцінку ефективності визначення, розмежування змістовних і термінологічних категорій, введення системи суміжних понять. Ключовим у понятті є поняття «профілактика», яке загальноприйняте у визначенні ВООЗ та чітко вказує на її мету (у перекладі: «профілактика – це підходи та заходи, спрямовані на зниження ймовірності того, що хвороба або розлад вплинуть на людину, перериваючи чи уповільнюючи прогрес розладу або зменшуючи інвалідність»; WHO Global Forum on Chronic Disease Prevention and Control, 2004). Розмежування поняття «стрес-асоційований стан» на змістовні (стрес, тривога, депресія, агресивність, коливання настрою, ризик ПТСР) та термінологічні (стресогенні чинники – пандемія, війна) категорії дозволило точніше зрозуміти, які саме показники склали основу нашого дослідження.

Для конкретизації профілактичних засобів, застосовувалось поняття «оздоровчо-рекреаційна рухова активність», яке М. Дутчак (2015) трактує як спеціально організовану рухову активність належного обсягу й інтенсивності, форми та види якої добровільно обираються та реалізуються особою під час дозвілля з метою відновлення працездатності, зменшення ризику розвитку хронічних захворювань та ведення здорового способу життя.

На основі цього аналізу було сформульовано визначення: «профілактика стрес-асоційованого стану здобувачів вищої освіти засобами ОРРА – це науково обґрунтований, системно організований процес використання різноманітних форм і засобів рухової активності, що спрямовані на підвищення резильєнтності».

У розділі 4 «Аналіз стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти залежно від рухової активності і характеристика стратегій їх подолання» вивчено динаміку РА контингенту в умовах дії стресогенних чинників посиленого потенціалу, досліджено особливості сприйняття стресу здобувачами вищої освіти на тлі тривалих несприятливих обставин, встановлено роль ОРРА в стратегіях конструктивного реагування студентів на воєнний стресогенних

чинник, здійснено прогнозування стрес-асоційованих станів контингенту залежно від їхньої залученості до ОРРА.

Пілотне дослідження показало, що після запровадження карантинних обмежень у 2020 році, порівняно з 2019 роком, спостерігалось статистично значуще ($p < 0,05$) зниження РА у студенток на 21,6 %, а у студентів на 15,4 %. Це дозволило сформулювати гіпотезу, яка полягала у зниженні РА здобувачів вищої освіти під впливом дії стресогенних чинників посиленого потенціалу.

Аналіз РА за 2019 – 2024 роки підтвердив, що в періоди, коли діяли потужні стресогенні чинники, зокрема у 2020 році (оголошення карантинних обмежень) та у 2022 році (початок повномасштабної війни на території країни), у здобувачів вищої освіти кожної статі спостерігалось різке статистично значуще ($p < 0,05$) зниження РА. Особливо ситуація погіршилась у 2022 році (рис. 2).

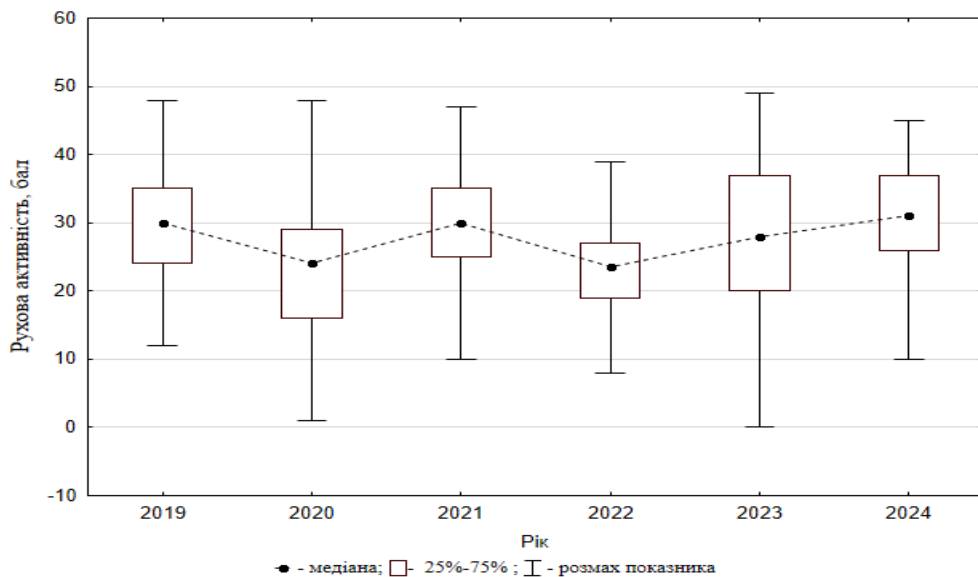


Рисунок 2 – Динаміка оцінки рухової активності студентів за 2019–2024 роки, бал ($n=2828$)

Отже, чим більш потужний стресогенний чинник діє на здобувачів вищої освіти, тим більше в них знижується РА.

Згідно результатів констатувального експерименту, 42,7 % респондентів побували у зоні бойових дій. У вибірці випробовуваних 38,7 % систематично займаються ОРРА і 45,9 % ведуть активний спосіб життя. З'ясувалося, що за період збройного протистояння на території країни 82,8 % здобувачів вищої освіти переживали стресові події, найбільш поширеними з яких є переоцінка життєвих цінностей (61,6 %), розлука з рідними (46,9 %), відрядження рідних / близьких на війну (25,7 %). Як наслідок, 56,5 % з них скаржаться на тривогу, 53,3 % – на коливання настрою, 38,9 % – на депресію, а 22,7 % – на агресивність.

Здобувачі вищої освіти вирізняються посиленням стресом, причому частота випадків вираженого і сильного стресу статистично значуще ($p < 0,05$) більша у дівчат, ніж у юнаків. Водночас розподіл здобувачів вищої освіти за рівнем тривоги статистично значуще ($p > 0,05$) не відрізняється.

Доведено, що під впливом воєнного стресогенного чинника у здобувачів вищої освіти відбулось статистично значуще ($p < 0,05$) погіршення психоемоційного і фізичного станів. Загалом погіршення психоемоційного стану

зафіксовано у 32,6,% а фізичного – у 44,9 % випробовуваних. У дівчат спостерігалась статистично значуще ($p < 0,05$) більша частота таких випадків.

За результатами статистичного моделювання жіноча стать та наявність шкідливих звичок негативно корелюють з оцінками психоемоційного та фізичного станів. При цьому активний спосіб життя позитивно впливає на обидва стани, а систематична РА додатково покращує фізичний стан. Натомість, попри наші очікування, відсутність негативного досвіду перебування в епіцентрі бойових дій має позитивний вплив на фізичний стан лише у поєднанні з іншими сприятливими факторами.

Щодо стрес-асоційованих станів, то, з одного боку, на їхнє посилення негативно впливають шкідливі звички та кількість стресових подій, а певні психофізіологічні особливості, характерні для жіночої статі (окрім ризику ПТСР), можуть підвищувати вразливість до їхнього розвитку, тоді як активний спосіб життя має позитивний вплив. З іншого боку, фактори фізичної загрози (поранення, втрата чи участь рідних/близьких у військових діях), соціального оточення (розлука з членами/членом сім'ї або розлука з друзями/близькими) та, найбільше, фактор особистісної трансформації (непорозуміння з рідними, після чого припинилося спілкування або переоцінка життєвих цінностей) посилюють ці стани у здобувачів вищої освіти. Дослідження показало, що здобувачі вищої освіти обох статей, які систематично займалися ОРРА, демонстрували статистично значуще ($p < 0,05$) кращі психофізіологічні показники (табл. 1).

Таблиця 1 – Порівняльний аналіз психофізіологічних показників здобувачів вищої освіти залежно від занять руховою активністю ($n=1901$)

Досліджувані показники	Me (25%;,75 %)		U-критерій Манна-Уїтні		Me (25%;,75 %)		U-критерій Манна-Уїтні	
	хлопці, n=824				дівчата, n=1077			
	Група 1, n=371	Група 2, n=453	U	p	Група 1, n=358	Група 2, n=719	U	p
Активність	4 (3; 5)	3 (3; 4)	45753,0	<0,05	4 (3; 5)	3 (3; 4)	77071,5	<0,05
Сон	3 (3; 4)	3 (2; 4)	74996,5	0,0062	3 (2; 4)	3 (2; 4)	112831,5	0,0010
Настрій	3 (3; 4)	3 (3; 4)	72752,5	0,0005	3 (3; 4)	3 (2; 3)	105442,5	<0,05
Апетит	4 (3; 5)	4 (3; 4)	69967,5	<0,05	4 (3; 5)	3 (2; 3)	117012,5	0,0151
Працездатність	4 (3; 5)	4 (3; 4)	68980,0	<0,05	4 (3; 5)	3 (3; 4)	99392,5	<0,05
Самопочуття	4 (3; 5)	3 (3; 4)	71694,0	0,0002	3 (3; 4)	3 (2; 3)	102752,0	<0,05

Примітка 1. – Група 1 – систематично займаються ОРРА;

Примітка 2. – Група 2 – не займаються;

Примітка 3. – Me (25%;75 %) – центральна тенденція та розкид

Доведено, що в цих здобувачів частота випадків стрес-асоційованих станів статистично значуще ($p < 0,05$) менша порівняно з тими, які не займаються ОРРА, а саме частота тривоги – на 10,3 %, коливання настрою – на 13,3 %, депресії – на 9,9 %, агресивності – на 7,4 %.

На психологічні проблеми, пов'язані з війною, поскаржилось статистично значуще більше студенток, ніж студентів (72,4 % проти 39,9 %). Однак встановлено, що систематичні заняття ОРРА та активний спосіб життя сприяють значному зниженню кількості скарг на психологічні проблеми у представників обох статей. Так, на 11,4 % ($p < 0,05$) менше студенток, які систематично

займаються ОРРА, поскаржилось на психологічні проблеми. Серед студентів відмінності склали 5,5 %, і хоча їх статистична значущість не доведена ($p > 0,05$), утім, як і у студенток, простежується тенденція до зниження частоти скарг на психологічні проблеми у тих із них, що займаються ОРРА. Аналогічна й ще більш виражена тенденція простежується у студентів залежно від активного способу життя: активний спосіб життя сприяє статистично значущому зменшенню кількості скарг на психологічні проблеми у представників обох статей.

За нашими даними медіани стрес-асоційованих станів юнаків склали: стресу 16,5 бали, тривоги – 44,0 бали, ризику ПТСР – 82,0 бали, що вказує на виражений стрес, наближену до граничного значення помірну тривогу та середній ризик ПТСР. При цьому заняття ОРРА супроводжуються статистично значущим зниженням в них стресу і ризику ПТСР.

Дослідження показало, що заняття ОРРА забезпечують у дівчат статистично значуще ($p < 0,05$) зменшення стресу на 16,7 % та ризику ПТСР на 5,9 %. У здобувачів вищої освіти попри відсутність статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей, слід вказати на позитивну тенденцію до зниження тривоги й ризику ПТСР. При цьому активний спосіб життя сприяє статистично значущому ($p < 0,05$) зменшенню всіх стрес-асоційованих станів у дівчат та тривоги і ризику ПТСР у юнаків.

Щодо зв'язку РА та способів поведінки, то виявилось, що найнижча РА притаманна здобувачам вищої освіти, які обирають неконструктивні способи поведінки у поведінковій і, особливо, у емоційній сферах.

Побудовано статистично значущу ($p < 0,05$) модель, яка дозволяє пересвідчитися, що рівень РА та способи реагування синегрують між собою. Зокрема, максимальний зв'язок з оцінкою РА спостерігається при поєднанні способів реагування у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах.

Доведено, що неконструктивні способи поведінки в емоційній сфері пов'язані зі зниженням РА на 1,27 бали. Установлено, що серед здобувачів вищої освіти із високим рівнем РА в кризових умовах на 17,7 % більше здійснюють вибір на користь конструктивних способів поведінки.

Отже, дослідження дозволяє стверджувати, що заняття ОРРА зі здобувачами вищої освіти в період воєнного часу зумовлює зниження в них числа скарг на стрес-асоційовані стани та забезпечує зменшення їх кількісних оцінок, сприяє покращенню психофізіологічних показників, знижує ризик погіршення психоемоційного та фізичного станів.

У розділі 5 **«Система профілактики стрес-асоційованих станів студентів засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності»** представлено теоретико-методичні підходи до розробки системи профілактики стрес-асоційованих станів контингенту засобами ОРРА, технологію профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти в кризових умовах, експрес-діагностику стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти та інтерактивну комп'ютерну програму «StressActive», яка є інструментом реалізації експрес-діагностики в освітньому процесі.

На основі даних науково-методичної літератури та з урахуванням соціально-економічних, психологічних, фізіологічних, педагогічних, науково-методичних, соціокультурних передумов і на основі результатів здійсненого дослідження нами науково обґрунтовано, розроблено та впроваджено систему профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами ОРРА, реалізовану в освітньому процесі ЗВО України через ефективну взаємодію усіх її компонентів (рис. 3).

Система складається з чотирьох взаємопов'язаних компонентів: концептуального, інфраструктурного, регуляторного та управління ефективністю. Ядром системи є концептуальна основа, що визначає цілі, принципи та підходи, на яких базуються всі інші компоненти. Вона впливає на розробку стандартів (регуляторний компонент), визначає необхідні ресурси (інфраструктурний компонент) та формує критерії оцінки ефективності (компонент управління).

Інфраструктурний компонент включає матеріально-технічну базу (спортивні зали та майданчики, спортивний інвентар, інформаційні ресурси, мультимедійне обладнання для проведення теоретичних занять), кадровий потенціал (науково-педагогічні працівники з фізичного виховання з видів спорту, які мають понад 10 років досвіду роботи зі здобувачами вищої освіти, адміністративний персонал, який організовує профілактичну роботу ЗВО, забезпечує необхідними ресурсами), партнерські зв'язки (співпраця з ЗВО України для інтеграції програм профілактики в освітній процес) та забезпечує ресурсну основу для роботи системи, підтримуючи реалізацію концептуальних засад, впровадження стандартів та постачання даних для аналізу.

Регуляторний компонент, що встановлює рамки для функціонування системи, перетворюючи концептуальні засади в конкретні стандарти (створення умов для підтримки психоемоційного здоров'я студентів засобами ОРРА, адаптованість до умов воєнного часу, гнучкість формату, забезпечення технічними засобами, методичне забезпечення, підтримка зв'язку) та технологію профілактики, яка містить три програми ОРРА, засновані на: пригодницькому туризмі, спортивних іграх, ментальних практиках.

Цей компонент взаємодіє з інфраструктурним компонентом, використовуючи його ресурси для реалізації встановлених вимог, а також з компонентом управління, надаючи інструменти для оцінки та оптимізації процесів. Компонент управління системою базується на експрес-діагностиці стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти та відповідає за збір, аналіз та інтерпретацію даних про функціонування всіх компонентів системи.

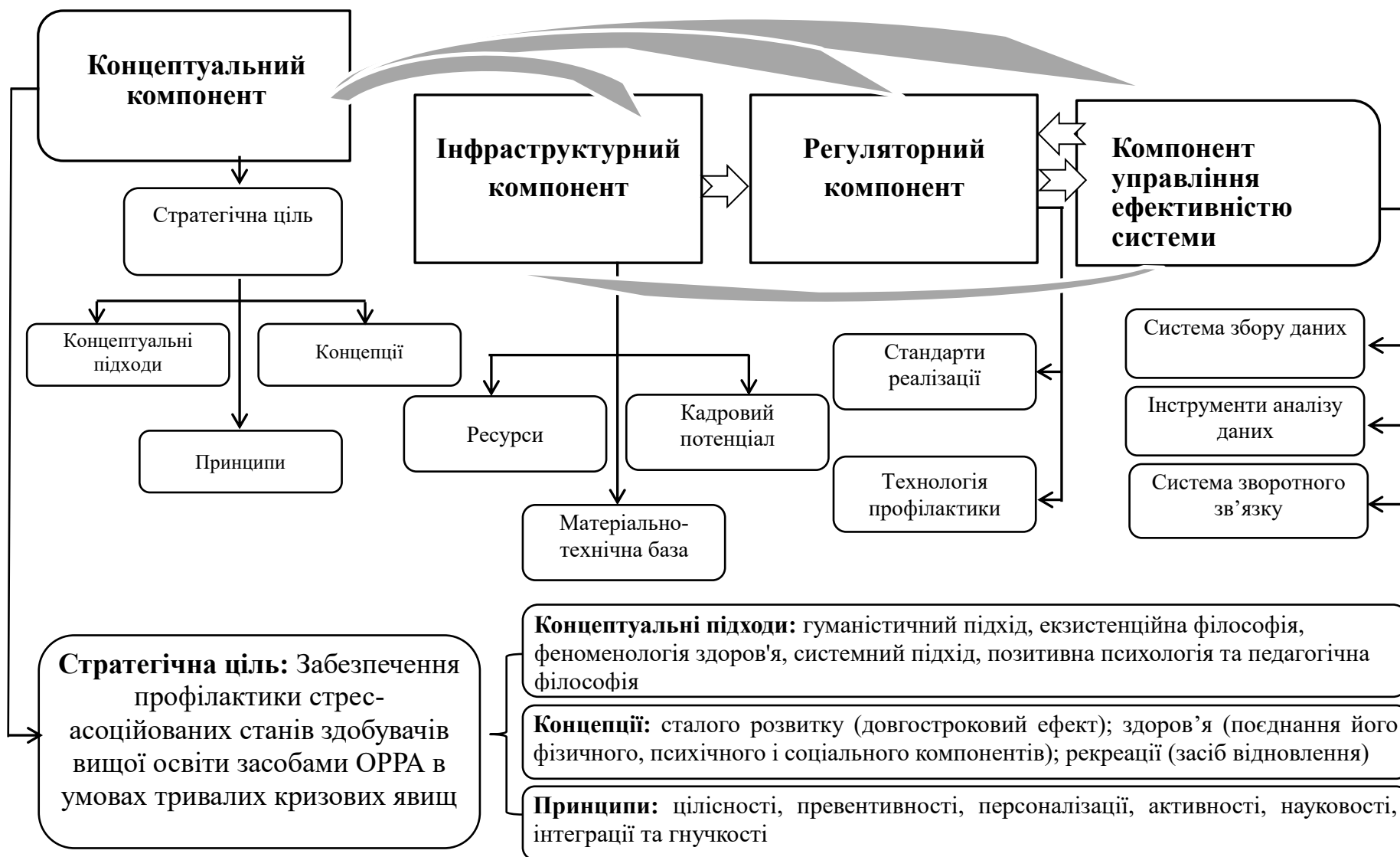


Рисунок 3 – Система профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти в кризових умовах засобами ОРРА

На основі отриманих даних компонент управління оцінює ефективність системи, формує зворотний зв'язок та вносить необхідні коригування в стандарти (регуляторний компонент) та використання ресурсів (інфраструктурний компонент). Експрес-діагностика, інтегрована з іншими компонентами системи, дозволяє отримувати актуальну інформацію, аналізувати дані та формувати індивідуалізовані рекомендації і являє собою надійне підґрунтя для управління профілактичними заходами, забезпечуючи досягнення цілей системи і закладає методологічну та функціональну основу для її практичної реалізації.

На рисунку (рис. 4) представлено теоретичну модель експрес-діагностики.

Модель включає не лише принципи та підходи до збору даних, а й побудову статистичних моделей, що реалізовані в аналітичному блоці інтерактивної комп'ютерної програми «StressActive». Інтерактивна комп'ютерна програма «StressActive» забезпечує автоматизацію процесів збору, аналізу та інтерпретації даних, необхідних для оперативного контролю стрес-асоційованого стану студентів. Вона складається з інформаційно-освітнього, діагностичного блоку та блоку практичних рекомендацій.

У основу діагностичного блоку покладено статистично значущі ($p < 0,05$) узагальнені регресійні моделі, які встановлюють взаємозв'язки між стрес-асоційованими станами студентів та різноспрямованими факторами, пов'язаними зі стресом (стать, психофізіологічні показники, фізичний і психоемоційний стани тощо). Розроблені моделі мають вигляд:

$$\begin{aligned} \text{Стрес (бали)} = & 25,23 - 0,61 * \text{Сон (бали)} - 1,97 * \text{Самопочуття (бали)} + 3,22 * \\ & \text{Кількість скарг (від 1 до 4)} - 0,76 * \text{Фізичний стан} - 1,03 * \text{Шкідливі звички} \\ & (\text{Немає}) + 0,63 * \text{Стать (Жіноча)} * \text{Активний спосіб життя (Так)} \end{aligned} \quad (1)$$

$$\begin{aligned} \text{Тривога (бали)} = & 42,76 - 0,58 * \text{Самопочуття (бали)} + 0,67 * \text{Кількість скарг} \\ & (\text{від 1 до 4}) + 0,33 * \text{Психоемоційний стан (бали)} + 0,32 * \text{Активний спосіб} \\ & \text{життя (Так)} \end{aligned} \quad (2)$$

$$\begin{aligned} \text{Ризик ПРСР (бали)} = & 104,36 - 1,97 * \text{Настрій (бали)} - 4,97 * \text{Самопочуття} \\ & (\text{бали}) + 3,72 * \text{Кількість скарг (від 1 до 4)} - 3,40 * \text{Шкідливі звички (Немає)} - \\ & 1,04 * \text{Стать (Жіноча)} * \text{Активний спосіб життя (Так)} * \text{Заняття ОРРА (Так)} \\ & + 1,84 * \text{Стать (Жіноча)} * \text{Шкідливі звички (Немає)} * \text{Заняття ОРРА (Так)} \end{aligned} \quad (3)$$

Оцінки якості моделей показали їх прийнятні прогностичні здатності. На відміну від традиційних психодіагностичних методик, побудовані нами моделі дозволяють наближено діагностувати стрес-асоційовані стани студентів у стислий термін: без урахування необхідності значних підрахунків із застосуванням відповідних ключів та інтерпретації результатів за допомогою шкал, економія часових витрат складає 87,9 %. Це робить оцінку стрес-асоційованих станів більш доступною і масштабованою, що особливо важливо в умовах освітнього процесу. Зміст інформаційно-освітнього модулю складають теоретичні відомості з питань впливу стресогенних чинників на фізичне й психічне здоров'я людини та способи попередження стрес-асоційованих станів засобами ОРРА.

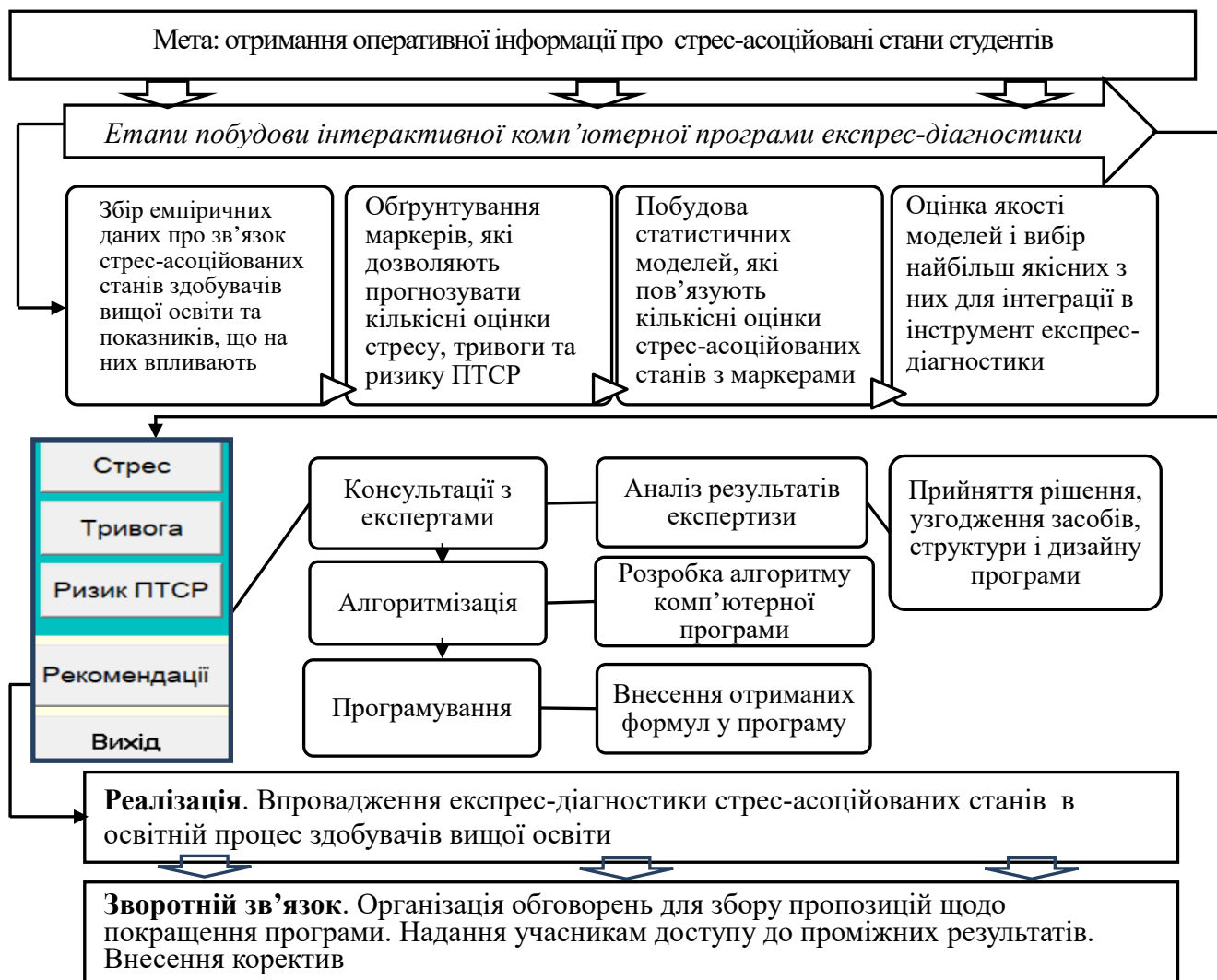


Рисунок 4 – Модель експрес-діагностики стану здобувачів вищої освіти, пов'язаного зі стресом

Ці матеріали представлені у вигляді циклу з 5 міні-лекцій Power Point, які фокусують увагу студентів на необхідності протидіяти стрес-факторам та дієвості засобів ОРРА для профілактики стрес-асоційованих станів. Водночас при формуванні практичних рекомендацій алгоритми програми передбачають перевірку результатів експрес-діагностики і співвіднесення їх за відповідними шкалами. Якщо принаймні за однією з методик здобувач вищої освіти отримав критичний показник, то на екран виводиться рекомендація відвідати фахівця.

Для впровадження профілактичних заходів в освітній процес була розроблена технологія профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів ЗВО засобами ОРРА. Головним завданням технології профілактики була практична реалізація основних ідей, закладених в системі, із урахуванням рухових пріоритетів і стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти, конкретних умов ЗВО та перебігу кризових явищ.

Технологія складається із концептуальної основи, змістовно-процесуального блоку, який включає зміст, методи та форми організації профілактичних заходів та аналітико-коригувального блоку, в якому зосереджено форми контролю, механізми зворотного зв'язку, оцінку ефективності впроваджуваних заходів (рис. 5).



Рисунок 5 – Технологія профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами ОРРА

Спираючись на принципи системного підходу, технологія забезпечує послідовну реалізацію профілактичних заходів з урахуванням даних, отриманих під час діагностики. Профілактичні заходи передбачають використання програм ОРРА, а також механізми зворотного зв'язку, реалізовані через програму «StressActive».

Таким чином, технологія профілактики постає як практичний механізм інтеграції системи профілактики та її інструментів до освітнього середовища. У ході впровадження технології профілактики використовувались програми ОРРА, засновані на використанні засобів спортивних ігор, ментальних практик та пригодницького туризму із урахуванням рухових пріоритетів, матеріально-технічної бази ЗВО, стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти та перебігу кризових явищ. Вказані засоби були обрані на основі ґрунтовного аналізу позитивного досвіду українських та зарубіжних вчених та з урахуванням результатів застосування методу експертних оцінок ($W = 0,722$; $p < 0,05$).

Запропоновані програми враховують індивідуальні рухові пріоритети студентів, наявність матеріально-технічної бази ЗВО, специфіку стрес-асоційованих станів (стрес, тривога, ризик ПТСР) здобувачів вищої освіти. Програми реалізовувались протягом трьох етапів: підготовчий (адаптація до навантажень); основний (активна профілактична робота); підтримуючий (стабілізація результатів). Кратність занять – 2-3 рази на тиждень; тривалість – 80 хв.; формат: комбінований (очний/дистанційний). Основні засоби: фізичні вправи для профілактики стрес-асоційованих станів, зменшення м'язового напруження, дихальні вправи, рекреаційні заняття, цифрові технології (інтерактивна програма «StressActive»). Структуру та зміст профілактичних програм наведено в таблиці (табл. 2).

Таблиця 2 – Структура та зміст профілактичних програм

Складові програми	Періоди		
	Підготовчий	Основний	Підтримуючий
Мета/завдання	оцінка вихідного рівня стрес-асоційованого стану, показників фізичного і психоемоційного станів; навчання техніці виконання вправ; розробка параметрів занять	зниження рівня стрес-асоційованих станів; підвищення рухової активності; покращення показників фізичного і психоемоційного станів	підтримання належного рівня фізичного і психоемоційного станів, продовження занять руховою активністю
Тривалість періоду	4-6 тижнів	6-7 місяців	Не обмежений
Кратність занять на тиждень / їх тривалість	2 рази / 80 хв	3 рази / 80 хв	2 рази / 80 хв
Співвідношення засобів заг. / спец. спрямованості	60/40	50/50	40/60
Пульсові режими для аеробних вправ: - тренувальний режим; - відновлювальний режим	140-150 уд·хв ⁻¹ 100-110 уд·хв ⁻¹	150-170 уд·хв ⁻¹ 110-120 уд·хв ⁻¹	150-170 уд·хв ⁻¹ 110-120 уд·хв ⁻¹

Використовувались методи виконання вправ, повторення вправ, організації рухової діяльності (змагальний, ігровий, елементи колового та

інтервального тренування), організації студентів на занятті, методи контролю. Під час формування теоретичних знань застосовувалися методи отримання нової інформації (усне: розповідь, бесіда, пояснення; письмове: вивчення літературних джерел; показ: демонстрація з використанням схем, рисунків, графіків). Головними формами організації оздоровчо-рекреаційних занять були аудиторні групові заняття у формі лекцій та практичних занять та онлайн-заняття у синхронному і асинхронному режимах залежно від перебігу воєнних дій. Перевага надавалась груповим формам занять та заняттям на свіжому повітрі. При проведенні програм застосовувалися такі методичні особливості: диференціація фізичних навантажень відповідно до рівня підготовленості; впровадження адаптивних варіантів (різний темп виконання вправ, зміна амплітуди рухів, використання додаткового обладнання – фітнес-резинок, м'ячів, мотузок тощо). Також були передбачені додаткові формати занять, що включали короткотривалі пригодницькі програми; змагання; медитацію. Особлива увага приділялася підвищенню мотивації учасників до застосування програм рухової активності (формування груп на основі рухових пріоритетів; використання позитивної рефлексії (фіксація досягнень); підтримка; міні-лекції). Вибір критеріїв ефективності здійснювався на основі статистичного аналізу емпіричних даних, узгодженої думки експертів ($W=0,935$; $p < 0,05$) та з огляду на основні цілі впроваджуваних заходів. Критеріями ефективності були: зниження рівня стресу, тривоги, ризику ПТСР, покращення психофізіологічних показників, зниження числа скарг на стрес-асоційовані стани, зменшення кількості повідомлень про шкідливі звички, підвищення рівня РА. На рисунку 6 наведено структурно-логічну схему взаємозв'язків між компонентами системи та систему зворотного зв'язку.



Рисунок 6 – Структурно-логічна схема взаємозв'язків системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності

У розділі 6 «Ефективність системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» наведено докази ефективності запропонованої системи. Зокрема, оцінено вплив ментальних практик на стрес-асоційований стан здобувачів вищої освіти, визначено потенціал пригодницького туризму як засобу профілактики стрес-асоційованих станів у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу, здійснено порівняльний аналіз ефективності видів рухової активності та обґрунтовано оптимальні види ОРРА за профілактичною здатністю. Для оцінки ефективності системи на базі Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана було організовано формувальний та перетворювальний експерименти. До дослідження, що тривало з жовтня 2023 по вересень 2024 роки, долучилося 242 студентів. Основну групу (ОГ) склало 125 студентів, які займалися за трьома програмами, заснованими на: пригодницькому туризмі, спортивних іграх, ментальних практиках. При формуванні груп ми керувалися руховими пріоритетами студентів. Перша група – 54 здобувачі вищої освіти, які займалися пригодницьким туризмом на свіжому повітрі і двічі прийняли участь у короткотривалих пригодницьких програмах, організованих у вказаний період на території України. Інтенсивність варіювала від середньої (під час занять) до високої (під час походів). Друга група – 32 здобувачі вищої освіти, які займалися спортивними іграми, переважно волейболом та баскетболом. Інтенсивність середня з урахуванням збалансованості активних і пасивних фаз. Зауважимо, що представники цієї групи статистично значуще ($p > 0,05$) не відрізнялися за досліджуваними показниками, що дозволило об'єднати їх у спільну групу. До складу третьої групи увійшли 65 здобувачів вищої освіти, які протягом дослідження займалися танцями та ментальним фітнесом. 117 студентів – учасники контрольної групи (КГ) – займалися за традиційними програмами фізичного виховання.

Дослідження підтвердило, що хлопці, які склали ОГ, наприкінці дослідження демонстрували статистично значуще ($p < 0,05$) кращі психофізіологічні показники порівняно з КГ за активністю, настроєм і працездатністю. У дівчат ОГ, попри відсутність статистично значущих ($p > 0,05$) відмінностей, також спостерігалась позитивна тенденція до покращення цих показників порівняно з КГ (табл. 3).

Таблиця 3 – Порівняння психофізіологічних показників здобувачів вищої освіти залежно від групи (n=242)

Досліджувані показники	Me (25%;,75 %)		U-критерій Манна-Уїтні		Me (25%;,75 %)		U-критерій Манна-Уїтні	
	хлопці, n=130				дівчата, n=1077			
	ОГ, n=68	КГ, n=62	U	p	ОГ, n=57	КГ, n=55	U	p
Активність	4 (3,5; 5)	3 (3; 4)	1430,0	0,0016	4 (3; 4)	4 (3; 4)	1535,5	0,8545
Сон	3 (3; 4)	3 (2; 4)	1735,0	0,0825	3 (2; 4)	3 (2; 4)	1564,0	0,9861
Настрій	4 (3; 4)	3 (2; 4)	1381,0	0,0007	3 (3; 4)	3 (2; 4)	1433,5	0,4372
Апетит	4 (3; 5)	4 (3; 5)	2016,0	0,6697	4 (3; 5)	3 (2; 4)	1497,5	0,6858
Працездатність	4 (3; 5)	3 (3; 4)	1626,5	0,0250	4 (3; 5)	4 (3; 4)	1453,0	0,5070
Самопочуття	4 (3; 4)	3 (2; 4)	1694,5	0,0542	4 (3; 4)	3 (2; 4)	1511,5	0,7467

На противагу учасникам КГ представники ОГ характеризувались статистично значуще більшою оцінкою РА ($U=5422,5$; $Z=3,472$; $p=0,0005$), рідше скаржилися на стрес-асоційовані стани ($\chi^2=5,366$; $df = 1$; $p=0,0205$) та частіше відмовлялися від шкідливих звичок ($\chi^2=4,040$; $df = 1$; $p=0,0444$).

Отримані результати свідчать про те, що спортивні ігри, ментальні практики та пригодницький туризм є більш ефективними засобами профілактики стрес-асоційованих станів студентів в умовах кризових явищ, ніж традиційні програми фізичного виховання. Результати перетворювального педагогічного експерименту показали, що залежно від виду РА найбільш часто студенти відмічають покращення фізичного стану (87,5 %), настрою (80,4 %), відновлення психічної рівноваги (67,4 %).

На основі отриманих даних ми побудували статистично значущі ($p < 0,05$) узагальнені логістичні моделі (GLZ), які дозволяють прогнозувати поліпшення у здобувачів вищої освіти на основі випробовуваних показників, включаючи вид ОРРА. Наведена таблиця демонструє результати оцінки параметрів шести моделей логістичної регресії, представлені у вигляді коефіцієнтів шансів (табл. 4).

Таблиця 4 – Оцінки параметрів моделі (n = 125)

Залежна змінна (χ^2 Вальда для змінної «Група»; p-рівень)	Коефіцієнти	a_i	SD	Критерій Вальда	Довірчий інтервал		p
					- 95, %	- 95, %	
Зниження стресу ($\chi^2=28,29$; $p<0,05$)	Вільний член	-7,89	5,20	2,299	-18,09	2,31	0,1294
	Психофізіологічний стан, бал	-0,26	0,08	10,235	-0,43	-0,10	0,0014
	Стрес, бал	0,13	0,04	10,475	0,05	0,22	0,0012
	Тривога, бал	0,22	0,09	5,371	0,03	0,40	0,0205
	Група (1)	-2,08	0,47	19,568	-3,01	-1,16	<0,05
Позитивне мислення ($\chi^2=10,03$; $p=0,0066$)	Вільний член	-14,15	4,66	9,221	-23,28	-5,02	0,0024
	Ризик ПТСР, бал	0,12	0,02	28,600	0,08	0,16	<0,05
	Група (1)	-1,47	0,47	10,024	-2,39	-0,56	0,0015
	Група (2)	1,97	0,75	6,863	0,50	3,45	0,0088
Відновлення психічної рівноваги ($\chi^2=29,92$, $p<0,05$)	Вільний член	-2,34	4,00	0,343	-10,18	5,50	0,5583
	Психофізіологічний стан, бал	-0,16	0,07	5,574	-0,29	-0,03	0,0182
	Стрес, бал	0,20	0,04	24,850	0,12	0,28	<0,05
	Група (1)	1,52	0,54	8,102	0,47	2,57	0,0044
	Група (2)	1,32	0,65	4,128	0,05	2,60	0,0422
Покращення настрою ($\chi^2=7,78$; $p=0,0205$)	Вільний член	13,60	4,06	11,239	5,65	21,55	0,0008
	РА, бал	-0,38	0,06	34,638	-0,51	-0,26	<0,05
	Група (1)	-1,09	0,42	6,609	-1,93	-0,26	0,0101
Покращення фізичного стану ($\chi^2=13,91$; $p=0,0010$)	Вільний член	8,09	3,41	5,63	1,41	14,76	0,0177
	Тривога, бал	-0,19	0,06	9,63	-0,31	-0,07	0,0019
	Ризик ПТСР, бал	-0,03	0,01	4,50	-0,05	-0,01	0,0339
	Група (1)	1,16	0,31	13,78	0,55	1,77	<0,05
	Група (2)	-1,11	0,38	8,46	-1,86	-0,36	0,0036

Продовження таблиці 4

Резильєнтність ($\chi^2=3,68$; $p=0,1587$)	Вільний член	17,88	5,01	12,736	8,06	27,70	0,0004
	Психофізіологічний стан, бал	-0,32	0,08	15,178	-0,49	-0,16	0,0001
	РА, бал	-0,29	0,06	24,759	-0,41	-0,18	<0,05

Примітка 1. * – при статистичній значущості коефіцієнту на p -рівні 0,05; a_i – коефіцієнти регресії; p - досягнутий рівень значущості;

Примітка 2. Група (1) – заняття пригодницьким туризмом; Група (2) – заняття спортивними іграми

Як приклад, розглянемо модель, яка дозволяє прогнозувати відсутність зниження стресу. Статистично значущими ($p < 0,05$) предикторами прогнозування виявилися: психофізіологічний стан, оцінки стресу й тривоги, та заняття пригодницьким туризмом. Наприклад, якщо здобувач вищої освіти характеризується показниками психофізіологічного стану 30 балів, стресу 10 балів й тривоги 35 балів і при цьому займається спортивними іграми або ментальними практиками, ймовірність того, що в нього знизиться стрес, становить близько 23,1 %. У той же час, якщо він при вказаних параметрах займається пригодницьким туризмом, то ймовірність зниження стресу в нього зростає до 70,7%.

Крім того, побудовано узагальнені статистично значущі ($p < 0,05$) регресійні моделі, які пов'язують кількісні показники стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти (стрес, тривога, ризик ПТСР у балах) з показниками їх психофізіологічного стану, РА, наявністю шкідливих звичок, кількістю стрес-асоційованих станів та видом РА, яким займалися здобувачі вищої освіти. Так модель прогнозування ризику ПТСР має вигляд:

$$\begin{aligned} \text{Ризик ПТСР (бали)} = & 121,80 - 0,71 * \text{РА (бали)} - 6,72 * \text{Шкідливі звички (Немає)} \\ & - 4,09 * \text{Група (Пригодницький туризм)} * \text{Шкідливі звички (Немає)} \end{aligned} \quad (4)$$

Вона демонструє, що підвищення РА здобувачів вищої освіти на 1 бал при інших незмінних факторах супроводжується зниженням ризику ПТСР на 0,71 бали. Відсутність шкідливих звичок забезпечує зниження ризику ПТСР на 6,72 бали, а поєднання відсутності шкідливих звичок з пригодницьким туризмом – додатково на 4,09 бали.

Крім того, отримані результати доводять, що ментальні практики більшою мірою сприяють відновленню психічної рівноваги, спортивні ігри – покращенню фізичного стану, а пригодницький туризм – зниженню стресу, подоланню тяжких думок та підвищенню настрою. Цей результат свідчить про те, що РА, яка передбачає перебування на свіжому повітрі, взаємодією з природою та контрольованим ризиком є особливо ефективною для профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти.

У розділі 7 «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» наведено підсумки результатів дисертаційного дослідження, систематизовано й узагальнено дані експериментальних досліджень, акцентовано увагу на їх

теоретичній і практичній значущості, співвіднесено отримані дані з даними, наведеними у літературних джерелах.

Підтверджено дані:

- про світову тенденцію до поширення стрес-асоційованих станів серед сучасних здобувачів вищої освіти (S. Asif, 2020; Michaela C. Pascoe, 2020), яка набула загрозливих масштабів на тлі карантинних обмежень (Li Y., 2021; Mathilde M. Husky, 2022; A. Shpakou, 2021; S. Slimmen, 2022; B. C. Machado, 2023);
- про поширеність депресії, тривоги та ПТСР в районах, що постраждали від війни (K. Korinek, 2020; I. C. Z. Y. Lim, 2022; W. Xu, 2023; I. Pavlova, 2023; A. Abudayya, 2023; S.H. Ahmed, 2024);
- про негативний вплив стресу на здобувачів вищої освіти, їх психоемоційне благополуччя (G. Barbayannis, 2022; М. Василенко, 2024) та їхню поведінку, провокуючи шкідливі звички та розлади харчової поведінки (M. Mutumba, 2019; K.P. Martin, 2020; N. Rohmah, 2022);
- про позитивний вплив засобів ОРПА на психоемоційний та фізичний стан здобувачів вищої освіти (A. Moreira-Neto, 2021; О. Андрєєва, М. Дутчак, 2018-2024; О. Марченко, 2024; О. Скалій., К. Мулик, Н. Абдула, 2024);
- щодо дієвості застосування засобів ОРПА для подолання наслідків дії стресогенних чинників посиленого потенціалу (М. Б. Пальчук, І. Л. Кенсицька, 2021; F. Jadhakhan, 2022; М. Василенко, 2024).

Доповнено та розширено наукові дані:

- щодо понятійно-категоріального апарату дослідження, що включає дефініцію «профілактика стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» – науково обґрунтований, системно організований процес використання різноманітних форм і засобів рухової активності, що спрямовані на оптимізацію психофізіологічного стану здобувачів освіти, підвищення їхньої стресостійкості та адаптаційного потенціалу (М.В. Дутчак, 2015; S. Whiting, R. Mendes, S. Morais., 2021; S. A. Vella., M. J. Schweickle, J. Sutcliffe, 2022). Цей процес базується на принципах індивідуалізації, варіативності та комплексності, враховує специфіку освітнього середовища та сприяє формуванню навичок управління власним здоров'ям, підтриманню психоемоційної рівноваги та покращенню якості життя здобувачів вищої освіти через гармонійне поєднання оздоровчих, рекреаційних та психологічно-орієнтованих підходів;
- інформацію про динаміку рухової активності здобувачів вищої освіти, які перебувають під посиленою дією стресогенних чинників; показники їхнього фізичного та психоемоційного станів залежно від досвіду занять оздоровчою руховою активністю в умовах тривалих кризових явищ, прояву у них симптомів емоційного неблагополуччя залежно від рівня рухової активності; різницю у впливі різних видів рухової активності (рекреаційної, ігрової, силової, аеробної спрямованості) на показники стресостійкості, рівень задоволеності життям здобувачів освіти (S. Wolf, B. Seiffer, J. M. Zeibig, 2021; K. Wunsch, J. Fiedler, P. Bachert, A. Woll, 2021; A. V. Vorobiova, M. M. Vasylenko, R. Schilling, 2024);

– систематизовано основні прояви стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти, що охоплює ключові симптоматичні групи, такі як: когнітивні розлади (переважання негативних думок, зниження концентрації уваги, пам'яті, низька продуктивність діяльності, порушення здатності до прийняття рішень, планування та організації діяльності), поведінкові розлади (поява шкідливих звичок, харчові розлади, хронічна нестача часу, уникання соціальних контактів), емоційні розлади (агресивність, депресія, тривога, коливання настрою, зниження задоволеності життям), фізіологічні розлади (загострення хронічних хвороб, головний біль, розлади шлунку, діяльності серцево-судинної системи), що дозволило ідентифікувати найбільш поширені симптоми стрес-асоційованих станів студентів та використати цю інформацію як складову для розробки профілактичних заходів на основі оздоровчо-рекреаційної рухової активності (Н. Yaribeygi, Y. Panahi, H. Sahraei, 2017; A. Y. Elsary, N. A. El-Sherbiny, 2023; O. Kraskov, 2024).

У роботі вперше:

– науково обґрунтовано, розроблено та здійснено оцінку ефективності системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах тривалих кризових явищ, що містить такі компоненти: концептуальний, інфраструктурний, регуляторний; управління ефективністю системи, особливості якої полягають у індивідуалізації підходів, гнучкості та адаптивності, інтеграції оздоровчо-рекреаційних та психологічних методик, системності та поетапності впровадження, урахуванні гендерних особливостей, фокусі на формуванні стресостійкості;

– визначено системний вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на динаміку процесів адаптації здобувачів вищої освіти до екстремальних умов життєдіяльності, що включають соціальні, освітні та психоемоційні виклики; обґрунтовано, що регулярна рухова активність оздоровчо-рекреаційної спрямованості сприяє оптимізації показників фізичного стану, якості життя, зниженню рівня емоційного неблагополуччя, що проявляється у зменшенні рівня тривоги, депресії та емоційного виснаження, формуванні стресостійкості, зниженні тривоги, стресу, інших стрес-асоційованих станів та їх проявів, посиленні їх резильєнтності, яка забезпечує більш ефективну адаптацію до освітнього процесу здобувачів вищої освіти, які перебувають під посиленою дією стресогенних чинників;

– науково обґрунтовано та розроблено модель експрес-діагностики показників фізичного та психоемоційного станів здобувачів вищої освіти, яка базується на інтегративному підході до оцінки фізіологічних, психологічних та соціальних параметрів. Модель включає: комплекс критеріїв для визначення стрес-асоційованих станів, алгоритм інтерпретації результатів, який дозволяє ідентифікувати студентів з ризиком соціально-стресових розладів, пов'язаних із тривалим знаходженням в умовах впливу кризових явищ, рекомендації щодо використання діагностичних даних для планування профілактичних заходів та впровадження оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що сприяє своєчасному виявленню ризиків та розробці індивідуальних програм

профілактики та відновлення психофізіологічного стану здобувачів вищої освіти.

Перспектива подальших досліджень. Через мінливість конфлікту необхідно продовжувати дослідження в довгостроковій перспективі, залучаючи нові групи здобувачів вищої освіти та розглядаючи проблему в міждисциплінарному контексті (наприклад, залучаючи експертів з соціології, психології, педагогіки), що може зробити поточне дослідження більш значущим і корисним для розробки освітньої політики, оскільки такий підхід може збагатити дослідження та надати більш цілісне розуміння проблеми.

ВИСНОВКИ

1. Системний аналіз даних науково-методичної літератури дозволив виявити світову тенденцію до поширення стрес-асоційованих станів серед сучасних здобувачів вищої освіти через інтенсивне академічне навантаження, виклики цифровізації та наслідки карантинних обмежень. Опрацьовано дані про розповсюдження депресії, тривоги та ПТСР в районах, які постраждали від війни, що доводить дію посилених факторів стресогенності на сучасну українську молодь. Оцінено потенціал засобів ОРРА для попередження стрес-асоційованих станів. Підтверджено, що ОРРА є дієвим засобом профілактики стресу, який сприяє покращенню фізичного й психоемоційного стану здобувачів вищої освіти. Інтеграція оздоровчо-рекреаційної рухової активності у систему профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти є обґрунтованою, актуальною та необхідною в умовах сучасних викликів для формування культури стрес-менеджменту, гармонізації психофізіологічного стану, зміцненню стійкості до стресу та підвищенню загальної якості життя здобувачів вищої освіти.

2. Уточнено та доповнено понятійно-категоріальний апарат, пов'язаний із профілактикою стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Сформульовано уточнені визначення ключових понять дослідження, таких як «стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти», «профілактика стрес-асоційованих станів засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності», що дозволило надати чіткі наукові дефініції, які враховують сучасний контекст соціальних, психологічних і фізіологічних викликів. Запропоновано нові категорії та підходи до їх класифікації, а саме, виділено основні види оздоровчо-рекреаційної рухової активності, орієнтовані на профілактику стрес-асоційованих станів, а також їх вплив на фізичну та психоемоційну сферу здобувачів вищої освіти. Доповнено існуючу термінологію концептуальними поняттями, що відображають інтеграцію ментальних практик, пригодницької діяльності та елементів управління стресом у рамках оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Обґрунтовано значення системного підходу до формування понятійно-категоріального апарату, що враховує взаємозв'язок між психофізіологічними потребами здобувачів вищої освіти, соціально-культурними умовами та особливостями їхнього дозвілля. Уточнення та доповнення понятійно-

категоріального апарату забезпечують науково-методичне підґрунтя для розробки ефективних програм профілактики стрес-асоційованих станів та створюють основу для подальших досліджень у цій галузі.

3. Виділено найбільш інформативні чинники, що визначають виникнення психоемоційних та фізичних розладів у здобувачів вищої освіти під впливом тривалих стрес-факторів, серед яких фізична загроза (поранення, втрата чи участь рідних/близьких у військових діях), зміна соціального оточення (розлука з членами/членом сім'ї або розлука з друзями/близькими) та особистісна трансформація (непорозуміння з рідними/близькими, після чого припинилося спілкування або переоцінка життєвих цінностей). Під дією стресогенних чинників посиленого потенціалу (пандемія, війна) у здобувачів статистично значуще ($p < 0,05$) знижується РА. За нашими даними, 56,5 % здобувачів вищої освіти скаржаться на тривогу, 53,3 % – на коливання настрою, 38,9 % – на депресію, а 22,7 % – на агресивність. Оцінки їх стресу склали 16,5 балів (9,5; 26,5), тривоги – 44,0 бали (41,0; 46,0), ризику ПТСР – 82,0 бали (72,0; 98,0), що вказує на виражений стрес, наближену до граничного значення помірну тривогу та середній ризик ПТСР.

4. Доведено, що в період дії військового стресогенного чинника для здобувачів вищої освіти характерна негативна динаміка функціональних станів, що виявляється у статистично значущому ($p < 0,05$) погіршенні психоемоційного ($T = 134451,5$; $Z = 2,664$; $p = 0,0077$) та фізичного ($T = 49822,0$; $Z = 15,265$; $p < 0,05$) станів. Загалом погіршення психоемоційного стану зафіксовано у 32,6%, а фізичного – у 44,9 % випробовуваних. Заняття ОРРА супроводжуються статистично значущим зниженням в них стресу ($U = 183779,5$; $Z = -3,734$; $p = 0,0002$) і ризику ПТСР ($U = 194307,0$; $Z = -2,187$; $p = 0,0287$) та покращенню психофізіологічного стану ($U = 147795,5$; $Z = 9,020$; $p < 0,05$). У студентів, які систематично займаються ОРРА, частота випадків стрес-асоційованих станів статистично значуще ($p < 0,05$) менша порівняно з тими, які не займаються ОРРА, а саме частота тривоги – на 10,3 %, коливання настрою – на 13,3 %, депресії – на 9,9 %, агресивності – на 7,4 %. Установлено, що заняття ОРРА та активний спосіб життя максимально впливають на кількісні оцінки стресу у дівчат: спостерігається його статистично значуще ($p < 0,05$) зменшення на 16,7 % та 27,3 % відповідно. Систематичні заняття ОРРА та активний спосіб життя сприяють значному зниженню кількості скарг на психологічні проблеми у представників обох статей. Так, на 11,4 % ($p < 0,05$) менше дівчат, які систематично займаються ОРРА, поскаржилося на психологічні проблеми. Серед юнаків відмінності склали 5,5 %, і хоча їх статистична значущість не доведена ($p > 0,05$), утім, як і у дівчат, простежується тенденція до зниження частоти скарг на психологічні проблеми у тих із них, які займаються ОРРА.

5. Методом випадкового лісу побудовано статистично значущі ($p < 0,05$) моделі, спрямовані на прогнозування стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти (стрес, тривога, ризик ПТСР) за даними про їх РА, психофізіологічні показники та соціально-демографічними характеристиками. Очолили ранжований список значимих ознак: РА; РА з високою витратою енергії; РА з помірною витратою енергії; кількість стресогенних чинників.

Найбільші прогностичні якості демонструє модель прогнозування стресу з точністю класифікації 77,2 %, повнотою 82,0 %, точністю позитивних передбачень 81,6 % і F1-мірою 81,8 %. Висока повнота моделі вказує на її здатність успішно ідентифікувати більшість випадків значного стресу, що є особливо важливим для своєчасного втручання, а значення F1-міри свідчить про збалансованість продуктивності моделі, яка ефективно справляється із завданням виявлення здобувачів вищої освіти зі значним стресом.

6. Розроблена модель експрес-діагностики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти базується на інтегративному підході до оцінки фізіологічних, психологічних та соціальних параметрів. Модель включає комплекс критеріїв для визначення стрес-асоційованих станів, які отримані шляхом статистичного моделювання. Маркерами, які вказують на підвищений ризик розвитку стрес-асоційованих станів студентів є: для стресу – оцінки сну, самопочуття та фізичного стану (у балах), кількість скарг на стрес-асоційовані стани, стать, шкідливі звички, активний спосіб життя; для тривоги – оцінки самопочуття та психоемоційного стану (у балах), кількість скарг на стрес-асоційовані стани, активний спосіб життя; для ризику ПТСР – оцінки настрою та самопочуття (у балах), кількість скарг на стрес-асоційовані стани, стать, шкідливі звички, активний спосіб життя, заняття ОРРА. Модель дозволяє ідентифікувати студентів з ризиком соціально-стресових розладів, пов'язаних із тривалим знаходженням в умовах впливу кризових явищ, рекомендації щодо використання діагностичних даних для планування профілактичних заходів та впровадження ОРРА, що сприяє своєчасному виявленню ризиків та розробці індивідуальних програм профілактики та відновлення психофізіологічного стану здобувачів вищої освіти.

7. Науково обґрунтована, розроблена та імплементована в освітній процес здобувачів вищої освіти України система профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами ОРРА. Система функціонує як стратегічна структура, що інтегрує технологію профілактики та теоретичну модель експрес-діагностики, яка реалізована через інтерактивну комп'ютерну програму ««StressActive»» в єдину логічну послідовність, що забезпечує досягнення стратегічної (профілактичної) цілі системи. Система заснована на гуманістичному та системному підходах і базується на феноменології здоров'я, екзистенційній, позитивній і педагогічній філософіях. Вона включає концептуальний, інфраструктурний і регуляторний компоненти та компонент управління ефективністю, особливості якої полягають у індивідуалізації підходів, гнучкості та адаптивності, інтеграції оздоровчо-рекреаційних та психологічних методик, системності та поетапності впровадження, урахуванні гендерних особливостей, фокусі на підвищенні резильєнтності здобувачів вищої освіти.

8. У освітньому процесі мета системи досягається через технологію, що базується на принципах системності, цілісності реалізації, попереджувальної адаптації, індивідуалізації, мотиваційного залучення, наукової валідності, міждисциплінарності, доступності, адаптивності. Головним завданням технології профілактики була практична реалізація основних ідей, закладених в

системі, із урахуванням рухових пріоритетів і стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти, конкретних умов ЗВО та перебігу кризових явищ. Технологія складається із концептуальної основи, змістовно-процесуального блоку, який включає зміст, методи та форми організації профілактичних заходів, та аналітико-коригувального блоку, в якому зосереджено форми контролю, механізми зворотного зв'язку, оцінку ефективності впроваджуваних заходів. Основні складові технології включають: інтерактивну комп'ютерну програму «StressActive», (спрямування: розширення знань про ефективність засобів ОРРА у протидії стресогенним чинникам, мотивування до їх застосування, виявлення студентів з посиленням ризиком стрес-асоційованих станів, формування індивідуалізованих рекомендацій); програми оздоровчо-рекреаційних занять (засновані на спортивних іграх, ментальних практиках, пригодницькому туризмі з урахуванням рухових пріоритетів, матеріально-технічної бази ЗВО та стрес-асоційованих станів студентів); критерії ефективності.

9. Доведено, що студенти основної групи наприкінці дослідження показали (було «демонстрували», Вороновій не сподобалось) статистично значуще ($p < 0,05$) кращі результати порівняно з КГ: вони характеризувались статистично значуще ($p < 0,05$) більшою оцінкою РА, мали кращі психофізіологічні показники, частіше відмовлялися від шкідливих звичок, а також рідше скаржилися на стрес-асоційовані стани порівняно з учасниками контрольної групи. Отримані результати свідчать про те, що спортивні ігри, ментальні практики та пригодницький туризм є більш ефективними засобами профілактики стрес-асоційованих станів студентів в умовах кризових явищ, ніж інші види ОРРА.

10. Установлено, що різні види ОРРА мають неоднаковий вплив на стрес-асоційовані стани студентів. Найчастіше студенти повідомляли про покращення фізичного стану (87,5 %), настрою (80,4 %), відновлення психічної рівноваги (67,4 %). Статистично значущі ($p < 0,05$) результати підтвердили, що пригодницький туризм є найбільш ефективним у зниженні рівня стресу, підвищенні настрою та подоланні тяжких думок. Ментальні практики виявились найбільш ефективними для відновлення психічної рівноваги, а спортивні ігри максимально сприяють покращенню фізичного стану. Зауважимо, що пригодницький туризм визначено найбільш ефективним засобом для зниження стресу, тривоги та ризику ПТСР у студентів чоловічої статі. Водночас для студенток необхідна корекція програм з урахуванням їхніх особливостей. Відсутність шкідливих звичок є додатковим фактором, який сприяє зниженню ризику ПТСР.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Бишевец Н. Г., Денисова Л. В., Усиченко В. В. Організація здоров'язберігаючого навчального середовища студентів в умовах інформатизації освіти. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2018. № 151. Т. 1. С. 25-29. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_151\(1\)_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_151(1)_8).
2. Byshevets N., Denysova L., Shynkaruk O., Serhiyenko K., Usychenko V., Stepanenko O., Syvash I. Using the methods of mathematical statistics in sports and educational research of masters in physical education and sport. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19(Supplement issue 3). Art 148. P. 1030-1034. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s3148>.
3. Byshevets N., Shynkaruk O., Stepanenko O., Gerasymenko S., Tkachenko S., Synihovets I., Filipov V., Serhiyenko K., Iakovenko O. Development skills implementation of analysis of variance at sport-pedagogical and biomedical researches. Journal of Physical Education and Sport. 2019. Vol. 19(Supplement issue 6). Art 311. P. 2086-2090. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s6311>.
4. Kashuba V., Stepanenko O., Byshevets N., Kharchuk O., Savliuk S., Bukhovets B., Grygus I., Napierała M., Skaliy T., Hagner-Derengowska M., Zukow W. The formation of human movement and sports skills in processing sports-pedagogical and biomedical data in masters of sports. International Journal of Human Movement and Sports Sciences. 2020. Vol. 8(5). P. 249-257. DOI: <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080513>.
5. Kashuba V., Tomilina Y., Byshevets N., Khrypko I., Stepanenko O., Grygus I., Smoleńska O., Savliuk S. Impact of Pilates on the intensity of pain in the spine of women of the first mature age. Physical Education Theory and Methodology. 2020. Vol. 20(1). P. 12-17. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.02>.
6. Byshevets N., Iakovenko O., Stepanenko O., Serhiyenko K., Yukhno Y., Goncharova N., Blazhko N., Kolchyn M., Andriyenko H., Chyzhevskaya N., Blystiv T. Formation of the knowledge and skills to apply non-parametric methods of data analysis in future specialists of physical education and sports. Sport Mont. 2021. Vol. 19(S. 2). P. 171-175. DOI: <https://doi.org/10.26773/smj.210929>.
7. Бишевец Н. Г., Гончарова Н. М., Лазакович Ю. І. Особливості навчальної діяльності студентів вітчизняних закладів вищої освіти в умовах використання дистанційних форм навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Серія 15. 2021. № 11(143). С. 29-33. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11\(143\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.11(143).07).
8. Shynkaryk O., Borysenko V., Byshevets N., Goncharova N., Stepanenko O., Rodionenko M., Plyeshakova O. Risk assessment of sports activity and the impact of economic and demographic indicators during the COVID-19 pandemic. Journal of Physical Education and Sport. 2022. Vol. 22(3). Art 84. P. 672–679. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03084>.

9. Бишевець Н. Г., Гончарова Н. М., Сергієнко К. М., Гузак О. Ю. Особливості поведінки та реакції здобувачів вищої освіти фізичної культури і спорту під впливом кризових явищ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Серія 15. 2022. № 8(153). С. 21-25. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8\(153\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).05).
10. Andrieieva O., Blystiv T., Byshevets N., Moseychuk Y., Balatska L., Liasota T., Brazhanyuk A., Bohdanyuk A. Assessment of the impact of outdoor activities at leisure facilities on the physical activity of 15-year-old schoolchildren during the COVID-19 pandemic. Journal of Physical Education and Sport. 2022. Vol. 22(8). Art 231. P. 1839–1847. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.08231>.
11. Andrieieva O., Maltsev D., Kashuba V., Dutchak M., Ratnikov D., Grygus I., Byshevets N., Horodinska I. Relationship between quality of life and level of physical activity and family well-being. Physical Education Theory and Methodology. 2022. Vol. 22(4). P. 569-575; DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>.
12. Бишевець Н. Вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності та поведінки на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 1. С. 30-34; DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.1>.
13. Бишевець Н. Г., Бишевець Г. А. Вплив рухової активності на чинники, що обумовлюють стрес-асоційовані стани в здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Серія 15. 2023. № 2(160). С. 61-64. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02\(160\).13](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).13).
14. Бишевець Н. Г., Сергієнко К. М. Роль активного способу життя у виборі копінг-стратегій здобувачів вищої освіти в кризових умовах. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023. Вип. 40. С. 13-18; DOI: <https://doi.org/10.15330/fcult.40.13-18>.
15. Андреева О., Бишевець Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023. № 2. С. 32-36. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.2.32-36>.
16. Бишевець Н. Г., Лазакович Ю. І. Рухова активність здобувачів вищої освіти як засіб подолання стресу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. № 4(163). С. 47-51. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04\(163\).09](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.04(163).09).
17. Byshevets N., Andrieieva O., Goncharova N., Hakman A., Zakharina I., Synihovets I., Zaitsev V. Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. Journal of Physical Education and Sport. 2023. Vol. 23(4). Art 117. P. 937-943. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.04117>.

18. Бишевець Н. Г., Лазакович Ю. І. Аналіз рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. № 5(164). С. 29-32. [DOI:https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).06).
19. Andrieieva O., Byshevets N., Kashuba V., Hakman A., Grygus I. Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2023. Vol. 8(2). P. 75–81. [DOI:https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8\(2\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01).
20. Бишевець Н. Г., Бойков А. І. Динаміка психоемоційного стану та рухової активності здобувачів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2023. № 7(167). С. 27-30. [DOI: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).04).
21. Бишевець Н. Г., Гончарова Н. М. Формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти протидіяти стресу засобами пригодницької діяльності. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2023. № 16. С. 143-150. [DOI:https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16\(35\)-143-150](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-143-150).
22. Бишевець Н., Андрєєва О. Оцінювання рівня стресу студентів з недостатнім рівнем рухової активності в умовах дистанційного навчання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. № 4. С. 41-47. [DOI:https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.4.41-47](https://doi.org/10.32652/tmfvs.2023.4.41-47).
23. 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. [DOI:https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.113-122](https://doi.org/10.32652/spmed.2024.1.113-122).
24. Byshevets N., Andrieieva O., Dutchak M., Shynkaruk O., Dmytriv R., Zakharina I., Serhiienko K., Hres M. The influence of physical activity on stress-associated conditions in higher education students. *Physical Education Theory and Methodology*. 2024. Vol. 24(2). P. 245-253. [DOI:https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08](https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.2.08).
25. Byshevets N., Andrieieva O., Pasichniak L., Goncharova N., Yarmak O., Zakharina I., Blystiv T. Evaluation of emotional disorder risk in students with low physical activity levels under stressful conditions. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24(4). Art 102. P. 894-904. [DOI: https://doi.org/0.7752/jpes.2024.04102](https://doi.org/0.7752/jpes.2024.04102).
26. Бишевець Н. Г., Усиченко В. В. Адаптування українських здобувачів вищої освіти до дії військового стресогенного чинника. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024. № 5(178). С. 13-17. [DOI:https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).02).
27. Бишевець Н. Г., Голованова Н. Л. Динаміка психофізіологічних показників українських здобувачів вищої освіти в умовах військового стану.

Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. № 6.
DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).02).

28. Byshevets N., Andrieieva O., Kashuba V., Pasichniak L., Lazakovych Y. Application of mental fitness tools in the prevention of stress-associated conditions of female students of higher education establishments. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2024. Vol. 9(3). P. 98-112.
DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(3\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(3).01).

29. Шинкарук О., Бишевець Н., Дутчак М., Андрєєва О., Яковенко О. Психічне здоров'я та посттравматичний синдром у військових залежно від участі в активних бойових діях. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2024. № 2(66). С. 39–51.
DOI: <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-02-39-51>.

30. Бишевець Н. Г., Лазакович Ю. І. Рухова активність як медіатор впливу воєнного стресу на стрес-асоційовані стани студентів: результати GLM-аналізу. Педагогічна академія: наукові записки. 2024. № 8.
DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13141560>.

31. Шинкарук О., Бишевець Н., Дутчак М., Андрєєва О., Яковенко О., Давидов Д. Взаємозв'язок статі та віку з показниками професійно-прикладної підготовленості військових як передумова профілактики стрес-асоційованих ризиків засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Спортивний вісник Придніпров'я. 2024. № 3. С. 102-111. DOI: <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2024-3-102>.

32. Andrieieva O., Byshevets N., Kashuba V., Loshytska T., Golovanova N. The potential of adventure tourism as a means of preventing stress-related states in students during wartime. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2024. Vol. 9(5). P. 418-430. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(5\).08](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(5).08).

33. Byshevets N., Andrieieva O., Goncharova N., Shynkaruk O., Hakman A., Usuchenko V., Synihovets I. General regression modeling of the impact of physical activity on stress-related states in higher education students during military conflict. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024. Vol. 24(9). Art 239. P. 1147-1158.
DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.09239>.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Бишевець Н., Гончарова Н. Фізична активність студенток закладів вищої освіти. Фізична активність і якість життя людини : зб. тез доп. IV Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. (10 черв. 2020 р.) / уклад.: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2020. С. 9.
URL: <https://conferences.vnu.edu.ua/public/conferences/Tezu2020.pdf>.

2. Бишевець Н. Г., Сергієнко К. М., Яковенко О. О. Режим дня студентів закладів вищої освіти в умовах карантинних обмежень. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали IV Всеукр. електронної наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 19 квіт. 2021 р. [Електронний ресурс]/за заг. ред. О. А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2021. С. 114-115.
URL: <https://drive.google.com/file/d/1c68ipWSYhgan-a6nI0bPXaPlTTs7mgZh/view>.

3. Бишевец Н. Г., Герасименко С. В. Обґрунтування анкети для оцінки фізичного та психоемоційного стану здобувачів вищої освіти під впливом кризових явищ. Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали V Всеукр. електронної наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 31 трав. 2022 р. [Електронний ресурс]/за заг. ред. О. А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2022. С. 115-117. URL: <https://drive.google.com/file/d/149o3mcDdlFORVsXMBToRT-RorbTcltlzv/view>.

4. Бишевец Н., Сергієнко К., Юхно Ю. Психоемоційний стан здобувачів вищої освіти під час кризових явищ. Мат. V Всеукраїнська електронна конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». 31 травня 2022 року. Київ, 2022. 111-112.

5. Бишевец Н, Гончарова Н. Особливості психоемоційного стану здобувачів вищої освіти в умовах бойових дій на території України. Мат. V Всеукраїнська електронна конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». 31 травня 2022 року. Київ, 2022. 118-119.

6. Бишевец Н, Яковенко О. Освітня діяльність здобувачів вищої освіти в умовах бойових дій в Україні. В: Мат. V Всеукраїнської ел. наук.-практ. конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». Київ, 2022.

7. Бишевец Н. Г., Гончарова Н. М. Вплив рухової активності на ставлення студентської молоді до кризових явищ. Молодь та олімпійський рух: зб. тез доповідей 15-ї Міжнар. наук. конф. [Інтернет]; 2022 Ver 16; Київ; 2022. С. 106-107. URL: https://uni-sport.edu.ua/sites/default/files/-vseDocumenti/zbirnyk_tez_molod_hv_zhovt-lyst_22_dopovn_140_stor.pdf

8. Бишевец Н. Г. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність студентів як засіб профілактики стрес-асоційованих станів. Сучасний стан та перспективи розвитку науки, освіти і технологій : зб. тез доп. міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 3 січ. 2023 р. у 2 ч. Полтава: ЦФЕНД, 2023. Ч. 2. С. 51-52. URL: <https://www.economics.in.ua/2023/01/3-2.html>.

9. Бишевец Н.Г., Сергієнко К.М., Синіговец І.В. Адаптація здобувачів вищої освіти до несприятливих умов життєдіяльності засобами рухової активності. В: Мат. VI Всеукраїнська електронна конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». 31 травня 2023 року. Київ, 2023. 66-67.

10. Бишевец Н., Лазакович Ю. Рухова активність як чинник покращення психоемоційного стану студенток економічних закладів вищої освіти. В: Мат. VI Всеукраїнська електронна конференція з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії». 31 травня 2023 року. Київ, 2023. 30-31.

11. Бишевец Н. Г. Динаміка рухової активності здобувачів вищої освіти в кризових умовах. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації.

матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 16 бер. 2023 р. [Електронний ресурс] / Редкол.: В. М. Мазін, Л. В. Шуба, Н. І. Висоцька, С. В. Сметанін, О. В. Порада. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. С. 15-18. URL: https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2023/conf/2.2/FKiS-TDI-materialy.pdf.

12. Бишевец Н. Г., Голованова Н. Л., Герасименко С. О. Як війна впливає на українських студентів? Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: матеріали VII Всеукр. електронної наук.-практ. конф. з міжнар. участю, м. Київ, 31 трав. 2024 р. [Електронний ресурс]/за заг. ред. О. А. Шинкарук. К.: НУФВСУ, 2024. С. 131-133. URL: https://drive.google.com/file/d/1uLW8tN98YwXt_VIDKMhxDq2KxuP5LhIE/view.

Наукові праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

1. Бишевец Н. Г., Шинкарук О. А., Андреева О. В., Сергієнко К. М., Яковенко О. О., Гордєєва М. В. Динаміка показників рухової активності студентів закладів вищої освіти України в умовах дистанційного навчання : автор. право на твір № 119602 Україна; дата реєстрації 06.06.2023; опубл. 31.07.2023, Бюл. № 76. URL: <https://sis.nipo.gov.ua/uk/search/detail/1751679/>.

2. Шинкарук О. А., Бишевец Н. Г., Андреева О. В., Яковенко О. О., Голованова Н. Л. Дослідження рухової активності студентів закладів вищої освіти України як чинника впливу на стресові стани в сучасних умовах : автор. право на твір № 119872 Україна; дата реєстрації 20.06.2023; опубл. 31.07.2023, Бюл. № 76. URL: <https://sis.nipo.gov.ua/uk/search/detail/1751677/>.

3. Шинкарук О. А., Бишевец Н. Г., Андреева О. В., Дутчак М. В., Яковенко О. О., Сергієнко К. М. Програма застосування засобів кіберспорту для реабілітації військових та ветеранів війни, які страждають від психологічних травм : автор. право на твір № 128023 Україна; дата реєстрації 03.07.2024; опубл. 30.09.2024, Бюл. № 83. URL: <https://sis.nipo.gov.ua/uk/search/detail/1820860/>.

4. Шинкарук О. А., Дутчак М. В., Андреева О. В., Бишевец Н. Г., Яковенко О. О., Сергієнко К. М. Проблеми стрес-асоційованих станів у військовослужбовців та ветеранів війни та шляхи її вирішення засобами кіберспорту : автор. право на твір № 128024 Україна; дата реєстрації 03.07.2024; опубл. 30.09.2024, Бюл. № 83. URL: <https://sis.nipo.gov.ua/uk/search/detail/1820859/>.

АНОТАЦІЯ

Бишевец Н. Г. Теоретико-методичні засади профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2024.

У дисертаційній роботі розглянуто питання теоретичного обґрунтування, розробки та експериментальної перевірки системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Мета дослідження – розробити та обґрунтувати теоретико-методичні засади системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, спрямованої на підвищення їх резильєнтності, та перевірити її ефективність. Розроблено систему профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами ОРРА, реалізовану в освітньому процесі ЗВО за допомогою відповідної технології. Система включає: концептуальний; інфраструктурний; регуляторний компоненти; компонент управління ефективністю системи. Одним із структурних елементів експрес-діагностики стала інтерактивна комп'ютерна програма «StressActive». Інтеграція профілактичних заходів у освітній процес здійснювалось за допомогою технології профілактики, яка включала програми ОРРА, з використанням спортивних ігор, ментальних практик, пригодницького туризму.

Ключові слова: рухова активність, здоров'я, якість життя, здобувачі вищої освіти, війна, профілактика, стрес, тривога, система, модель, технологія, прогнозування, адаптація, фітнес, туризм, спортивні ігри.

SUMMARY

Byshevets N. G. Theoretical and methodological principles of preventing stress-related states among higher education students through health-enhancing recreational physical activity. – The qualifying academic work with the rights of a manuscript.

Dissertation for the academic degree of Doctor of sciences in physical education and sport 24.00.02 – Physical culture, physical education of different population groups. National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, 2024.

This dissertation investigates the theoretical foundations, development, and experimental evaluation of a system for preventing stress-related states among higher education students through health-enhancing recreational physical activity.

This study aims to develop and validate the theoretical and methodological principles of a system for the prevention of stress-related states among higher education students through health-enhancing recreational physical activity, focused on increasing students' resilience, and to evaluate its effectiveness.

A theoretical analysis of the literature on the prevention of stress-related states among higher education students through enhancing recreational physical activity was conducted. Key factors contributing to the mental-emotional and physical disorders in higher education students under prolonged stress were identified. The concepts and terms used in the study were clarified.

This study demonstrates that under the influence of intense stressors (pandemic, war), students' recreational activity (RA) significantly decreased ($p < 0.05$). Furthermore, during periods of war-related stress, their mental-emotional and physical condition significantly deteriorated ($p < 0.05$).

A system for preventing stress-related states among higher education students through health-enhancing recreational physical activity was developed and implemented in the educational process of Ukrainian higher education institutions.

The system comprises a conceptual framework (including a strategic goal, conceptual approaches, and principles), an infrastructure component (resources, personnel, and facilities), a regulatory component (standards for implementing preventive measures, technology for preventing stress-related states in higher education students through health-enhancing recreational physical activity), and a system effectiveness management component (diagnostic tool for rapid diagnosis of stress-related states, including a data collection system, data analysis tools, and a feedback system). A key element of diagnostic tool was the interactive computer program “StressActive”, designed for the rapid identification of students requiring preventive measures, expanding their knowledge, skills, and practical abilities to counteract stressors, and motivating them to engage in health-enhancing recreational physical activity. The program’s algorithms facilitate rapid diagnosis of stress-related states in students.

These algorithms are based on cluster analysis and decision tree modeling, which allowed for the identification of key markers indicating an increased risk of developing stress-related states in students. This approach significantly optimized the screening procedure.

Preventive measures were integrated into the educational process using a program that included health-enhancing recreational physical activity programs based on team sports (basketball, volleyball), mental practices (meditation, mental fitness, breathing exercises), and adventure tourism activities (including training in overcoming natural and artificial obstacles, and hiking), taking into account students’ motor preferences and stress-related states. Group classes and outdoor activities were prioritized. The programs included 80-minute sessions conducted three times per week.

Effectiveness criteria included a decrease in the level of stress, anxiety, risk of PTSD, improvement of psychophysiological indicators (activity, sleep, appetite, mood, work capacity, well-being), an increase in physical activity, and improved quality of life. Rapid diagnosis and recommendations for preventing stress-related states in students served as the primary tool for implementing the program, performing control, monitoring, and motivating functions in the implementation process.

Keywords: physical activity, health, quality of life, students, war, prevention, stress, anxiety, system, model, technology, forecasting, adaptation, fitness, tourism, sports games, resilience.