DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).01

Андрєєва О. В.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор,
професор кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-2893-1224
Кенсицька І. Л.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0003-1020-400X
Хрипко І.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0001-9969-5954
Івчатова Т.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, м. Київ
https://orcid.org/0009-0005-4441-2538
Жовтенко Є.О.
викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0009-0005-4908-0528
Соботюк С.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана, м. Київ
https://orcid.org/0009-0008-9563-4976
Петлюк Д. А.
магістрантка кафедри оздоровчо-рекреаційнрої рухової активності,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ВПЛИВ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЮ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ НА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Резильєнтність є фундаментальною особистісною характеристикою, що визначає здатність здобувачів вищої освіти ефективно адаптуватися до викликів освітнього процесу, соціального середовища та стресових умов, включаючи умови воєнного стану. Мета роботи – визначити вплив рухової активності на рівень резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах війни та обґрунтувати ефективні підходи для розвитку психологічної стійкості за допомогою засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Методи дослідження: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, Інтернет-ресурсів, методи оцінки рухової активності, психодіагностичні методи дослідження, методи математичної статистики. У дослідженні взяли участь 40 здобувачів вищої освіти (середній вік 18,4 ± 0,8 роки). Результати дослідження. Розроблена програма оздоровчо-рекреаційної рухової активності (тривалість – 12 тижнів, кратність – 3 заняття на тиждень по 80 хвилин) включає кардіо- та силові вправи, дихальні техніки, релаксаційні вправи та психологічні практики. Ефективність запропонованої програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності оцінювалася в рамках перетворювального педагогічного експерименту. Встановлено зміни у рівні рухової активності студенток. Більшість учасниць продемонстрували підвищення загального рівня рухової активності, зокрема зросла кількість часу, витраченого на рухову активність середньої та високої інтенсивності. Покращилися показники стресостійкості: кількість учасниць із середнім та високим рівнем резильєнтності зросла, а кількість респонденток із низькими показниками суттєво зменшилася. Висновки. Програма покращує резильєнтність студентів, сприяючи зниженню фізичного виснаження, тривожності, депресивного стану, посилює адаптивні механізми та емоційну стабільність.

***Ключові слова**: рухова активність, резильєнтність, здобувачі освіти, програма, ефективність*

***Andrieieva O. V.,Kensytska I. L., Khrypko I.V., Ivchatova T.V., Zhovtenko Y., Sobotiuk S.A., Petliuk D. A. Impact of health-enhancing recreational activity program on the resilience in university students during wartime.** Resilience is a fundamental personal trait that determines the ability of university students to effectively adapt to the challenges of the educational process, social environment, and stressful conditions, including wartime situation. The objective of the work was to assess the impact of physical activity on the level of resilience in university students under war conditions and to substantiate effective*

approaches to the development of psychological resilience using recreational physical activity. Methods: theoretical analysis of professional scientific and methodological literature and documentary materials, Internet resources; methods of assessing physical activity, psychodiagnostic methods, and methods of mathematical statistics. The study involved 40 university students with an average age of 18.4 ± 0.8 years. Results. The developed program of health-enhancing recreational physical activity (duration: 12 weeks, frequency: 80 minutes classes 3 days per week) included cardio and strength exercises, breathing techniques, relaxation exercises, and psychological practices. The effectiveness of the developed program of health-enhancing recreational physical activity was assessed within the framework of a transformation pedagogical experiment. Changes in the level of physical activity were established in female students. Most participants demonstrated an increase in the overall level of physical activity, in particular, the amount of time spent on physical activity of medium and high intensity increased. Stress tolerance indicators improved: the number of participants with medium and high levels of resilience increased, and the number of respondents with low levels significantly decreased. Conclusions. The program improves students' resilience, contributing to the reduction of physical exhaustion, anxiety, depression, strengthens adaptive mechanisms and emotional stability.

***Keywords**: physical activity, resilience, university students, program, effectiveness.*

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Актуальність дослідження зумовлена зростаючими вимогами до стресостійкості та адаптивності здобувачів освіти в умовах військових дій, що відбуваються в Україні [2; 3; 4; 17]. Підвищений рівень академічного навантаження, невизначеність в умовах війни та постійні зміни в соціально-економічній ситуації вимагають від молоді здатності протистояти стресам та швидко адаптуватися до змін.

Рухова активність є важливим чинником, що сприяє розвитку фізичного й психічного здоров'я, підвищенню рівня енергії та покращенню емоційного стану, що в цілому позитивно впливає на здатність долати труднощі. Наукові дослідження свідчать, що регулярна рухова активність допомагає знижувати рівень стресу, поліпшує когнітивні функції та підвищує загальний рівень резильєнтності, що особливо важливо для молоді, яка навчається у закладах вищої освіти [1; 3; 4].

Оцінка рівня резильєнтності студентів та факторів, що впливають на неї є достатньо затребуваною тематикою сучасних науковців [5; 7; 8; 16]. Дослідження рівня резильєнтності ведуться у декількох напрямах: вплив стресових факторів на резильєнтність студентів, зв'язок між резильєнтністю та руховою активністю, дослідження на базі COVID-19 щодо адаптаційних стратегій студентів, дослідження взаємозв'язку між резильєнтністю та психоемоційним станом здобувачів вищої освіти [15; 18]. Багато досліджень зосереджуються на впливі академічного стресу, життєвих змін, а також кризових ситуацій на резильєнтність студентів. Наприклад, у роботах Лін та співавторів досліджувався вплив навчального навантаження та фінансових труднощів на резильєнтність здобувачів закладів вищої освіти [13]. Виявлено, що студенти, які активно залучені до рухової активності та мають соціальну підтримку, демонструють вищий рівень резильєнтності. Окремі дослідження вивчають, як рухова активність впливає на здатність студентів до адаптації. Їхні дослідження підтверджують, що регулярні заняття фізичною культурою і спортом пов'язані з вищими показниками стійкості та здатністю долати стрес. Автори використовували шкали CD-RISC та BRS для вимірювання рівня резильєнтності [15].

У дослідженнях фахівців розглянуто вплив соціальної підтримки та стосунків з однолітками на рівень резильєнтності. Виявлено, що студенти з міцними соціальними зв'язками та підтримкою з боку друзів і сім'ї легше адаптуються до стресових умов. Науковці використовували методи самооцінки резильєнтності, такі як шкала самооцінки резильєнтності (RSA) [18]. Пандемія COVID-19 спричинила нову хвилю досліджень на тему стресу та резильєнтності. Дослідження M. Imhof та співавторів (2021) присвячено впливу ізоляції та дистанційного навчання на резильєнтність студентів. Результати свідчать, що рухова активність є одним з основних засобів подолання стресу та зміцнення психічної стійкості студентів [11]. У роботах S. A. Kay вивчався зв'язок між рівнем резильєнтності та емоційними факторами, такими як тривожність, депресія та саморегуляція [12]. Наукові дослідження підтверджують, що рухова активність позитивно впливає на емоційний стан студентів, сприяючи розвитку їхніх навичок регуляції емоцій [14]. В той же час питання підвищення резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах війни набуває більшої значущості. Стрес у здобувачів освіти під час війни викликаний низкою факторів, які суттєво впливають на їхнє психологічне та емоційне благополуччя. Так, дослідниками звертається увага на особистісні, соціальні та освітні чинники підвищення рівня стресу у здобувачів вищої освіти. Зниження рівня рухової активності студентів під час війни є багатофакторним явищем, зумовленим поєднанням психологічних, фізичних, соціальних та освітніх обмежень. Вирішення цієї проблеми потребує комплексного підходу, включаючи мотивацію до рухової активності через освітні програми, забезпечення умов для безпечного руху та популяризацію доступних форм активності.

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2021–2025 рр., згідно з темою кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

Мета роботи: визначити вплив рухової активності на рівень резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах війни та обґрунтувати ефективні підходи для розвитку психологічної стійкості за допомогою засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Матеріали та методи

Учасники. У дослідженні взяли участь 40 здобувачів вищої освіти (дівчата 2 курсу навчання денної форми Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, середній вік 18,4 ± 0,8 роки). Дослідження виконувалося з дотриманням основних положень GCP (2018 р.), Конвенції Ради Європи про права людини та біомедицину (від 04.04.1997 р.), Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації про етичні принципи проведення наукових медичних досліджень за участю людини (1964–2000 рр.).

Організація дослідження. Проведений теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів та даних мережі Інтернет дозволив вивчити існуючі погляди, підходи, сучасні уявлення як українських, так і зарубіжних авторів з проблеми використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності для підвищення рівня стресостійкості здобувачів освіти. Для оцінки рівня рухової активності здобувачів вищої освіти використовувалася Коротка форма Міжнародного опитувальника рухової активності (IPAQ-SF). Для оцінки резильєнтності здобувачів вищої освіти нами використано методику Коннора-Девідсона (адаптований український переклад). Україномовна версія Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) має достатній рівень надійності та внутрішньої узгодженості, що дозволяє використовувати її з науковою метою. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) – це опитувальник для самостійного заповнення пацієнтом, що включає 10 запитань, розроблених у вигляді шкали Лайкерта з п'ятьма варіантами відповідей (0 = ніколи; 4 = майже завжди). Загальний бал опитувальника становив суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості.

Дослідження було проведено у форматі перетворювального педагогічного експерименту, який тривав 12 тижнів. Його основною метою було оцінювання ефективності розробленої програми рухової активності для здобувачів вищої освіти, спрямованої на розвиток психологічної стійкості та адаптацію до стресових умов. Розроблена програма рухової активності передбачала три тренувальні сесії на тиждень тривалістю 80 хвилин. Основний акцент був зроблений на: динамічних аеробних вправах для покращення витривалості, функціональному тренінгу для розвитку адаптаційних можливостей організму, практиках ментального фітнесу (дихальні техніки, медитація, йога) для зниження рівня стресу. Завдяки комплексному підходу дослідження дозволило оцінити вплив фізичної активності на психоемоційний стан студентів та обґрунтувати ефективність запропонованої програми.

Статистичний аналіз. Усі результати експериментальних досліджень були оброблені з використанням методів математичної статистики, що дозволило забезпечити об'єктивність та надійність отриманих даних. Для аналізу емпіричних даних застосовано методи відсоткового співвідношення, які дали змогу оцінити структуру вибірки та провести порівняльний аналіз змін показників між результатами учасників дослідження до та після педагогічного експерименту. Підбір методів статистичної обробки здійснювався на основі сучасних наукових підходів, викладених у спеціальній літературі, присвяченій застосуванню математичних і статистичних методів у сфері фізичної культури і спорту. Статистична обробка даних проводилася з використанням спеціалізованих програм (MS Excel), що забезпечило точність розрахунків і можливість графічного представлення результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розробка програми рухової активності для здобувачів вищої освіти, спрямованої на розвиток психологічної стійкості та адаптації до стресових умов, передбачає інтеграцію фізичних вправ із психологічними методиками. На рисунку 1 представлено основні етапи, структуру та компоненти такої програми. Основні компоненти програми включали кардіонавантаження, силові вправи, релаксаційні вправи, дихальні техніки, психологічні практики. У кардіонавантаженнях використовувалися такі типи вправ як оздоровчий біг, ходьба, їзда на велосипеді (велотренажері), танцювальні рухи, тривалість блоку складала 15–20 хвилин на заняття. Силові вправи та функціональні тренування з власною вагою та вільними вагами, тривалість 30–35 хвилин. Релаксаційні вправи – статичні розтягнення, асани з йоги, вправи на гнучкість, тривалість 10–15 хвилин. Дихальні техніки (дихання за методикою Бутейко, дихання "4-7-8" (вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих на 8 секунд), ритмічне глибоке дихання – зосереджені вдихи через ніс (на 4 рахунки) і видихи через рот (на 6 рахунків), діафрагмальне дихання, дихання «коробка» (box breathing): вдих, затримка дихання, видих і знову затримка, кожна фаза триває по 4 секунди), тривалість: 5–10 хвилин.

<table>
<tr><th colspan="5">Мета програми</th></tr>
<tr><td colspan="5">Розвиток психологічної стійкості та підвищення здатності здобувачів вищої освіти до адаптації в умовах стресу за допомогою комплексного використання засобів рухової активності</td></tr>
<tr><th colspan="5">Завдання програми</th></tr>
<tr><td>Підвищення загального рівня фізичної активності здобувачів вищої освіти</td><td>Формування стійкості до психоемоційного стресу через дозоване фізичне навантаження</td><td>Забезпечення релаксації та зниження рівня тривожності за допомогою фізичних вправ і дихальних технік</td><td>Поліпшення когнітивних функцій, таких як концентрація уваги, пам'ять і здатність до саморегуляції</td><td>Розвиток навичок саморефлексії та психоемоційного відновлення</td></tr>
<tr><th colspan="5">Основні компоненти програми</th></tr>
<tr><td>Кардіо-навантаження</td><td>Силові вправи</td><td>Релаксаційні вправи</td><td>Дихальні техніки</td><td>Психологічні практики</td></tr>
<tr><th colspan="5">Особливості програми</th></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуалізація</td><td colspan="2">Інтеграція</td><td>Моніторинг</td></tr>
<tr><th colspan="5">Критерії ефективності програми</th></tr>
<tr><td colspan="2">Зменшення рівня тривожності та емоційного напруження</td><td colspan="2">Підвищення рівня фізичної підготовленості</td><td>Покращення суб'єктивного самопочуття та когнітивних функцій</td></tr>
<tr><th colspan="5">Очікувані результати</th></tr>
<tr><td colspan="2">Покращення здатності здобувачів вищої освіти адаптуватися до стресових умов</td><td colspan="2">Формування стійких навичок управління психоемоційним станом</td><td>Підвищення рівня фізичної активності та загального стану здоров'я</td></tr>
</table>

Рис. 1 – Структура програми оздоровчо-рекреаційної рухової активності для здобувачів вищої освіти, спрямованої на розвиток психологічної стійкості та адаптації до стресових умов

Така техніка знижує частоту серцевих скорочень, активує парасимпатичну нервову систему, що сприяє розслабленню, допомагає швидко знизити рівень стресу перед важливою подією. Психологічні практики медитація, майндфулнес, візуалізація успіху, тривалість 5–10 хвилин. Було апробовано такі техніки концентрації: зосередження на одному об'єкті (наприклад, на диханні або звуці), що допомагає відволіктися від негативних думок і заспокоїти внутрішній діалог; візуалізація (уявлення приємних образів чи місць, що сприяє емоційній розрядці); медитація вдячності (зосередження на позитивних моментах життя та їх осмислення); майндфулнес-практики (зосередження на теперішньому моменті, усвідомлення відчуттів, дій та думок без оцінювання, техніка «5-4-3-2-1» – вправа з усвідомленням: назвати 5 предметів, які ви бачите, 4 – які чуєте, 3 – які можете торкнутися, 2 – які відчуваєте запахом, і 1 – на смак, допомагає вийти зі стану тривоги та повернути увагу до реальності, практика «сканування тіла» – повільне сканування увагою від верхівки голови до п'ят, усвідомлюючи напругу або розслаблення в кожній ділянці). Такі практики допомагають не лише впоратися зі стресом, але й формують довготривалу емоційну стабільність та психологічну стійкість. Розроблена програма забезпечує комплексний вплив на фізичний та психологічний стан учасників, що сприяє їх адаптації до стресових умов. Ефективність розробки здійснювалася в процесі перетворювально педагогічного експерименту. До початку експерименту було проведено базову оцінку показників рухової активності та рівня резильєнтності. Це дозволило визначити вихідний рівень рухової активності та стресостійкості учасниць. Загалом рівень рухової активності у студенток суттєво знизився через обмеження, викликані війною (відсутність доступу до спортивних залів, небезпека на відкритих територіях, психологічний стрес). Більшість студенток перейшли до низькоінтенсивних форм активності, таких як ходьба, домашні вправи чи короткотривалі заняття на свіжому повітрі. У студенток із середнім або високим рівнем рухової активності відзначено вищі показники резильєнтності. Вони краще справляються зі стресом і емоційними навантаженнями. Ті, хто практикує регулярні фізичні вправи (зокрема, дихальні практики чи йогу), мають вищу здатність до саморегуляції, емоційного контролю та адаптації до умов війни. Студентки з низьким рівнем рухової активності частіше демонструють ознаки виснаження, тривожності та менш стійкі до викликів. Встановлено, зміни у рівні рухової активності студенток, які брали участь у дослідженні. Більшість учасниць продемонстрували підвищення загального рівня рухової активності, зокрема зросла кількість часу, витраченого на рухову активність середньої та високої інтенсивності (рис. 2).

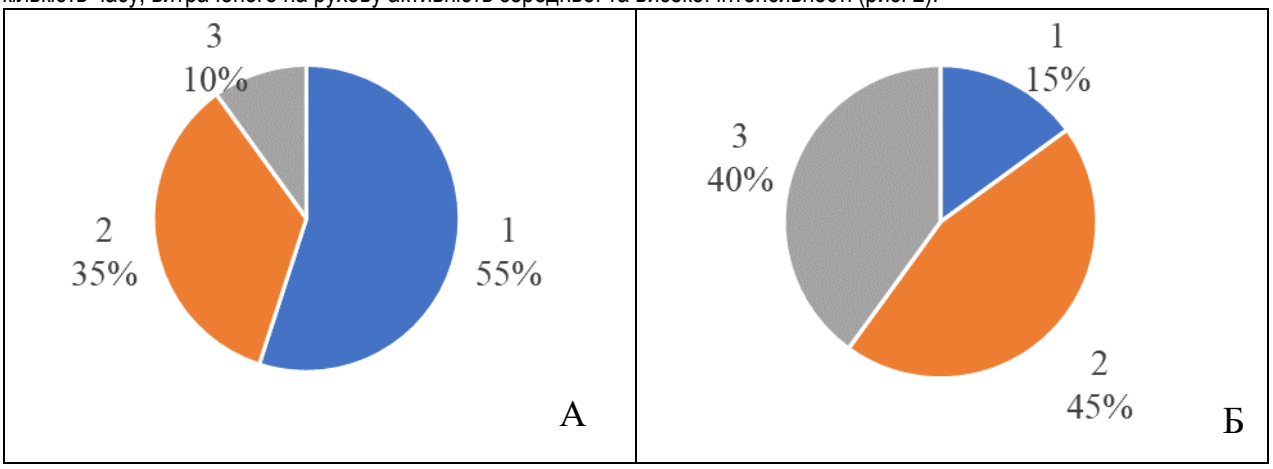


Рис. 2 – Співвідношення рівнів рухової активності студенток (IPAQ) до (А) та після (Б) впровадження програми (n=40), де 1 – низький рівень, 2 – помірний рівень; 3 – високий рівень

Значно покращилися показники стресостійкості: кількість учасниць із середнім та високим рівнем резильєнтності зросла, а кількість респонденток із низькими показниками суттєво зменшилася (рис. 3).

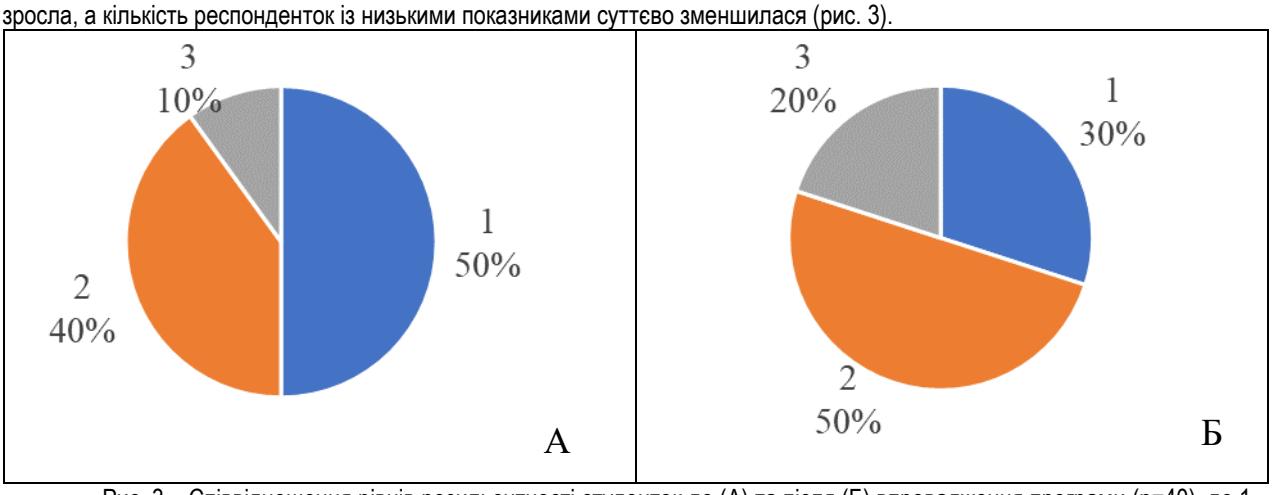


Рис. 3 – Співвідношення рівнів резильєнтності студенток до (А) та після (Б) впровадження програми (n=40), де 1– низький рівень, 2 – середній рівень, 3 – високий рівень

Отримані результати підтверджують ефективність програми, оскільки систематична рухова активність позитивно вплинула на фізичний стан, емоційну стабільність та здатність студенток долати стресові ситуації. Практична значущість дослідження полягає у залученні студенток до програм, спрямованих на розвиток резильєнтності через рухову активність (групові тренування, майндфулнес, дихальні практики). розробці адаптованих форм активності, які можна виконувати в умовах обмежень (наприклад, онлайн-тренування, програми для домашніх умов), створенні інформаційних кампаній, які акцентують увагу на користі руху для психічного здоров'я, особливо під час війни. Ці висновки підкреслюють важливість рухової активності як інструменту для підтримки психічного та фізичного здоров'я студенток у кризових умовах.

Висновки. Резильєнтність є не лише основою стресостійкості, але й важливим фактором успішної самореалізації здобувачів вищої освіти. Включення рухової активності до їхнього життя сприяє її розвитку, що вимагає системного підходу до фізичного виховання у закладах освіти. Умови війни значно знижують рівень резильєнтності через стрес та психологічне навантаження, але на його підвищення впливають соціальна підтримка, рухова активність і саморегуляція. Освітні установи мають інтегрувати програми, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості студентів. Це підкреслює необхідність програм розвитку психологічної стійкості, з особливим акцентом на групу з низьким рівнем стресостійкості. Розроблена програма оздоровчо-рекреаційної рухової активності (12 тижнів, 3 заняття на тиждень по 80 хвилин) включає кардіо- та силові вправи, дихальні техніки, релаксаційні вправи та психологічні практики. Програма покращує резильєнтність студентів, сприяючи зниженню фізичного виснаження, тривожності, депресивного стану, посилює адаптивні механізми та емоційну стабільність. Це дозволяє зміцнити здоров'я, знизити рівень стресу та поліпшити адаптивні можливості організму. Програма довела, що інтеграція рухової активності в щоденне життя студентів значно підвищує їхню здатність долати складнощі, адаптуватися до змін та зберігати стійкість у складних життєвих ситуаціях, що дозволяє рекомендувати її як ефективний інструмент для підтримки психофізіологічного благополуччя молоді.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі. Поглиблене вивчення зв'язку між видами рухової активності та резильєнтністю дозволить удосконалити моделі фізкультурно-оздоровчої роботи зі здобувачами вищої освіти.

Література

1.Андрєєва О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020; 2: 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59–66.

2.Андрєєва О., Бишевець Н., Плєшакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2023; 2: 32–36. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.32–36.

3.Бишевець Н, Гончарова Н, Сергієнко К, Гузак О. Особливості поведінки та реакції здобувачів вищої освіти фізичної культури і спорту під впливом кризових явищ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2022;8(153):21–25. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).05

4.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: 41–47. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.4.41–47

5.Розвиток резильєнтності здобувачів першого рівня вищої освіти в умовах воєнного конфлікту на території України : методичні рекомендації / уклад. Г. Афузова, В. Кротенко, Г. Найдьонова ;за заг. ред. Г. Афузової. Суми : Університетська книга, 2023. 64 с

6. Слухенська РВ, Гауряк ОД, Єрохова АА, Литвинюк НЯ. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2022;7(152):108–110. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25.

7. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харків: Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. 268 с.

8. Туриніна ОЛ. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

9. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., & Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies, 8(2), 75–81. https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01

10. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N., Hakman, A., Zakharina, I., Synihovets, I., & Zaitsev, V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. Journal of Physical Education and Sport, 23(117), 937–943. https://doi.org/10.7752/jpes.2023.04117

11. Imhof M, Worthington D, Burger J and Bellhäuser H (2024) Resilience and self-regulated learning as predictors of student competence gain in times of the COVID 19 pandemic – evidence from a binational sample. *Front. Educ.* 9:1293736. doi: 10.3389/feduc.2024.1293736

12. Kay SA. Emotion Regulation and Resilience: Overlooked Connections. *Industrial and Organizational Psychology*. 2016;9(2):411-415. doi:10.1017/iop.2016.31.

13. Lin, Y., Huang, C., Chang, Y. K., Chen, S., & Hung, T. M. (2023). The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis. Frontiers in Psychology, 14, 1136900. [doi:10.3389/fpsyg.2023.1136900.

14. San Román-Mata, S.; Puertas-Molero, P.; Ubago-Jiménez, J.L.; González-Valero, G. Benefits of Physical Activity and Its Associations with Resilience, Emotional Intelligence, and Psychological Distress in University Students from Southern Spain. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 4474

15. Scoglio AAJ, Nishimi K, Choi KW, Koenen KC, Sampson LA, Jha SC, et al. (2024) Prior resilience to trauma & coping during the COVID-19 pandemic. PLoS ONE 19(5): e0297169. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297169

16. Sood A., Prasad K., Schroeder D., Varkey P. (2011). Stressmanagement and resilience training among Department of Medicine faculty: a pilot randomized clinical trial. Journal of General Internal Medicine,26(8):858-61. DOI: 10.1007/s11606-011-1640-x.

17. Vorobiova A. The Impacts of War-Induced Stress on the Health and Physical Activity of Ukrainians. 2023. DOI: 10.13140/RG.2.2.22219.77600.

18. Xu, S., Liu, Z., Tian, S., Ma, Z., Jia, C., & Sun, G. (2021). Physical Activity and Resilience among College Students: The Mediating Effects of Basic Psychological Needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(7), 3722. https://doi.org/10.3390/ijerph18073722.

Reference

1. Andryeyeva O, Dutchak M, Blahiy O. (2020). Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiynoyi rukhovoyi aktyvnosti riznykh hrup naselennya. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 2: 59–66. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.2.59–66.

2. Andryeyeva O., Byshevets' N., Plyeshakova O. (2023). Vplyv rukhovoyi aktyvnosti na pidvyshchennya stresostiykosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 2: 32–36. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.2.32–36.

3. Byshevets' N, Honcharova N, Cerhiyenko K, Huzak O. (2022). Osoblyvosti povedinky ta reaktsiyi zdobuvachiv vyshchoyi osvity fizychnoyi kul'tury i sportu pid vplyvom kryzovykh yavyshch. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. 8(153):21–25. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2022.8(153).05

4. Byshevets' N., Andryeyeva O. Otsinyuvannya rivnya stresu studentiv z nedostatnim rivnem rukhovoyi aktyvnosti v umovakh dystantsiynoho navchannya. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. 2023; 4: 41–47. DOI: 10.32652/tmfvs.2023.4.41–47

5. Rozvytok rezyl'yentnosti zdobuvachiv pershoho rivnya vyshchoyi osvity v umovakh voyennoho konfliktu na terytoriyi Ukrayiny : metodychni rekomendatsiyi / uklad. H. Afuzova, V. Krotenko, H. Nayd'onova ;za zah. red. H. Afuzovoyi. Sumy : Universytet·s'ka knyha, 2023. 64 s

6. Slukhens'ka RV, Hauryak OD, Yerokhova AA, Lytvynyuk NYA. (2022). Vplyv fizychnoyi kul'tury na podolannya stresu u studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv. Naukovyy chasopys Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. 7(152):108–110. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25.

7. Timchenko O. V. (2000). Syndrom posttravmatychnykh stresovykh porushen': kontseptualizatsiya, diahnostyka, korektsiya ta prohnozuvannya: monohrafiya. Kharkiv: Vyd-vo Un-tu vnutr. sprav. 268 s.

8. Turynina OL. (2017). Psykholohiya travmuyuchykh sytuatsiy: navch. posib. dlya stud. vyshch. navch. zakl. K.: DP Vyd. dim «Personal». 160 s.

9. Andrieieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., & Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies, 8(2), 75–81. https://doi.org/10.15391/prrht.2023-8(2).01

10. Byshevets, N., Andrieieva, O., Goncharova, N., Hakman, A., Zakharina, I., Synihovets, I., & Zaitsev, V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. Journal of Physical Education and Sport, 23(117), 937–943. https://doi.org/10.7752/jpes.2023.04117

11. Imhof M, Worthington D, Burger J and Bellhäuser H (2024) Resilience and self-regulated learning as predictors of student competence gain in times of the COVID 19 pandemic – evidence from a binational sample. *Front. Educ*. 9:1293736. doi: 10.3389/feduc.2024.1293736

12. Kay SA. Emotion Regulation and Resilience: Overlooked Connections. *Industrial and Organizational Psychology*. 2016;9(2):411-415. doi:10.1017/iop.2016.31.

13. Lin, Y., Huang, C., Chang, Y. K., Chen, S., & Hung, T. M. (2023). The effects of physical exercise on anxiety symptoms of college students: A meta-analysis. Frontiers in Psychology, 14, 1136900. [doi:10.3389/fpsyg.2023.1136900.

14. San Román-Mata, S.; Puertas-Molero, P.; Ubago-Jiménez, J.L.; González-Valero, G. Benefits of Physical Activity and Its Associations with Resilience, Emotional Intelligence, and Psychological Distress in University Students from Southern Spain. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 4474

15. Scoglio AAJ, Nishimi K, Choi KW, Koenen KC, Sampson LA, Jha SC, et al. (2024) Prior resilience to trauma & coping during the COVID-19 pandemic. PLoS ONE 19(5): e0297169. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297169

16. Sood A., Prasad K., Schroeder D., Varkey P. (2011). Stressmanagement and resilience training among Department of Medicine faculty: a pilot randomized clinical trial. Journal of General Internal Medicine,26(8):858-61. DOI: 10.1007/s11606-011-1640-x.

17. Vorobiova A. The Impacts of War-Induced Stress on the Health and Physical Activity of Ukrainians. 2023. DOI: 10.13140/RG.2.2.22219.77600.

18. Xu, S., Liu, Z., Tian, S., Ma, Z., Jia, C., & Sun, G. (2021). Physical Activity and Resilience among College Students: The Mediating Effects of Basic Psychological Needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(7), 3722. https://doi.org/10.3390/ijerph18073722.