

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ УСУНЕННІ ПРОЯВІВ ПСИХОМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У СТУДЕНТІВ В НАВЧАЛЬНИЙ ПЕРІОД

Мальцева О. Б.

### ВСТУП

Кінцевою метою вищої (спеціальної) освіти є підготовка кваліфікованого спеціаліста, який буде усебічно розвинутим, фізично досконалим, з високою творчою і громадською позицією, готовим до довголітньої високопродуктивної праці. Важливим чинником, який буде впливати на успішність здобувачів вищої освіти, буде їхня оптимальна розумова та фізична діяльність, яка забезпечується в умовах цілковитого здоров'я. Адже, за визначенням, що представлено у Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «Здоров'я – динамічний стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання людиною трудових, психічних і біологічних функцій при максимальній тривалості життя». Як вважають Максименко С. Д та співавт.<sup>1</sup>, Усик Л. М. та співавт.<sup>2</sup>, збереження здоров'я всіх учасників освітнього процесу має стати критерієм якості освіти в Україні, адже за останні роки основною проблемою перед державою стало збереження фізичного та психічного здоров'я населення загалом, в тому числі студентської та учнівської молоді.

За даними Кравцової О. К.<sup>3</sup>, Кудінова М. С.<sup>4</sup>, стресостійкість є складною інтегральною властивістю особистості, що включає в себе інтелектуальні, когнітивні, емоційні та особистісні якості. Ці якості дозволяють переносити значні навантаження різного характеру, забезпечуючи ефективність функціонування у стресових ситуаціях.

---

<sup>1</sup> Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. С. 52–67. ISBN 978-617-7974-37-5

<sup>2</sup> Усик Л. М., Скиба О. О. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища у закладах фахової передвищої освіти. *Актуальні проблеми громадського здоров'я: матеріали XI міжнародної науково-практичної конференції «Освіта і здоров'я» / відповід. ред. І. О. Калиниченко, наук. ред. М. О. Лянной. Т.1. Суми: ФОП Цьома С. П., 2021. С. 100–104.*

<sup>3</sup> Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.

<sup>4</sup> Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3(1). С. 137–143.

Сучасні умови життя вимагають від людини високого рівня адаптації. Багато ситуацій може викликати стресові розлади та дезадаптацію, що може призвести до різних психосоматичних та нервово-психічних порушень.

Науковці Василик С. К. та співавтор<sup>5</sup>, Харченко Т. І.<sup>6</sup>, зазначають, що сучасний самоконтроль або саморегуляція (ще його називають «самоменеджмент») – це щоденне послідовне і цілеспрямоване використання ефективних методів, прийомів, технологій самостійного управління людиною процесом власної життєдіяльності, спрямованої на досягнення успіху в професійному та особистому житті. Основна мета: ефективно організувати свою життєдіяльність (навчання та працю); найкоротшим шляхом досягати професійних і життєвих цілей; уникати стресових ситуацій, зберігати високу працездатність; досягати найкращих результатів у навчанні та праці, в особистому житті; отримувати задоволення від виконуваної роботи; максимально використовувати власні можливості; свідомо керувати своїм життям (тобто самовизначатися).

### **1. Виникнення передумов проблеми та формулювання проблеми**

Як зазначено у працях Наугольник Л. Б.<sup>7</sup>, Бобро О. В.<sup>8</sup>, Середи І. В.<sup>9</sup>, стрес відіграє різні ролі в житті людини, оскільки є складним адаптаційним синдромом, здатним мобілізувати організм до збереження функціональних систем або, навпаки, викликати дезорганізацію і депресію. Якщо стрес тривалий або неодноразово повторюється, це може призвести до негативних наслідків для здоров'я, включати симптоми виснаження, розлади сну, зниження імунітету та інші проблеми, які впливають на якість життя та навчальну продуктивність. Це завдання є особливо важливим у сучасному світі, де людина постійно стикається зі складними ситуаціями, що вимагають ефективної адаптації.

---

<sup>5</sup> Самоменеджмент [Електронний ресурс]: навчальний посібник / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. С. 8–10. ISBN 978-966-676-816-5

<sup>6</sup> Харченко Т. І. Сучасні тенденції розвитку самоосвітньої діяльності студентів у закладі вищої освіти. *Розвиток педагогічної майстерності майбутнього педагога в умовах освітніх трансформацій*: матеріали IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції (5 квітня 2024 р.) / Глухівський НПУ ім. О. Довженка. Глухів, 2024. С. 275–277.

<sup>7</sup> Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. С. 197–224.

<sup>8</sup> Бобро О. В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 3(2). С. 189–192. doi: 10.32839/2304-5809/2021-3-91-41

<sup>9</sup> Середи І. В. Основи психосоматики: навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів з курсу за змішаною формою навчання Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В., 2022. С. 27–39. ISBN 978-617-729-103-8

В роботах фахових спеціалістів різних галузей, зокрема Банах В. та співавт.<sup>10</sup>, Мозолев О.<sup>11</sup>, Кравцової О. К., зазначається, що однією з основних причин зниження адаптаційних можливостей організму молоді, що навчається, є порушення роботи центральної нервової системи (а це зміна функціонального стану) в умовах гіпокнезії. В результаті, за обмеженої рухової активності, знижуються захисні механізми організму до несприятливих впливів довкілля, розвивається схильність до різних захворювань. Не залежно від учбового закладу, відмінність методики викладання дисциплін в онлайн-форматі від традиційного підходу полягає в тому, що при активному використанні інтернет-ресурсів можуть створюватись умови, що призводять до перенапруження компенсаторних механізмів психіки та, як наслідок, погіршення стану здоров'я, зниження стресостійкості. Появі ознак порушень психо-емоційного здоров'я сприяє також і сучасний темп життя. Виклики, пов'язані з воєнними діями, соціальними та економічними потрясіннями – все це створює для молоді ситуацію постійної тривоги та стресу. Студентська молодь, перебуваючи на етапі формування особистості, особливо вразлива до негативних впливів, що можуть суттєво вплинути на психоемоційний стан, навчальну діяльність та життєві перспективи.

Кічук А. В.<sup>12</sup>, досліджуючи особливості змін показників психоемоційного здоров'я студентів та фактори, які їх обумовлюють (повнятряні тривоги, карантинні обмеження, зміна місця проживання), звертає увагу на збільшення напруги та емоційних переживань серед студентів, особливо в період іспитів. Науковці Грицук О. В.<sup>13</sup>, Серєда І. В. акцентують увагу на важливості досліджень психо-емоційного стану у здобувачів вищої освіти під час навчальних занять загалом.

---

<sup>10</sup> Стан стресостійкості та вияву морфофункціональних показників дівчат протягом першого року навчання у закладі вищої освіти / Банах В., Геннадій С., Галаманжук Л., Балацька Л., та ін. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський. 2024. Вип. 29 (2). С. 76–82.

<sup>11</sup> Мозолев О. Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016-2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. 4. С. 50–64.

<sup>12</sup> Кічук А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2020. 3 (53). Т. 3. С. 5–18.

<sup>13</sup> Грицук О. В. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2020. № 2. С. 288–299.

Наугольник Л. Б., Божко А. С.<sup>14</sup>, за результатами обстеження студентської молоді протягом навчання, встановили, що інформаційний стрес навчальної діяльності – реальна загроза для психологічного здоров'я, особливо під час сесії. Автори акцентують увагу на тому факті, що студенти завжди знаходяться в стресовому стані, оскільки розумова діяльність пов'язана з емоційною напругою. При цьому основною проблемою є не сам вплив стрес-факторів (оскільки існування людини неможливе без них), а їхня різноманітність за природою походження, тривалістю й інтенсивністю впливу, специфічністю індивідуальних реакцій.

Ніколаєв Ю. та спіавт.<sup>15</sup>, досліджуючи стан здоров'я здобувачів освіти вищих навчальних закладів, встановили особливості рівнів психофізіологічних показників студентів та виділили випадки, коли психоемоційні порушення супроводжуються і змінами функціонування окремих ланок вегетативної нервової системи, у більшості випадків органів травлення та серцево-судинної системи.

Усик Л. М., та спіавт., Журавльов С. О. та спіавт.<sup>16</sup>, досліджуючи стресостійкість та психологічні особливості стану здоров'я студентів першого курсу в період навчання, (адже саме вони проходять період адаптації після шкільного навчання, до того ж це перша в їхньому житті сесія у вищому навчальному закладі), підтвердили важливість додатково вивчати стан здоров'я молоді і під час екзаменаційної сесії. Молоді люди, зустрічаючись з новими методами навчання у вищому навчальному закладі, які відрізняються від шкільних (новий колектив студентів, групи з різним вихованням, характером, темпераментом, інші викладачі та об'єктивні вимоги, інші підходи та методика викладання, критерії оцінювання знань на практичних заняттях та виставлення оцінок), не завжди справляються з підвищеними вимогами та навантаженням. Труднощі у студентів у подоланні нової системи навчання, проблеми з матеріальним становищем, найчастіше супроводжуються нервовою напругою, зайвою дратівливістю, млявістю, зниженням вольової активності, занепокоєнням. До того ж варто врахувати, що багато студентів

---

<sup>14</sup> Божко А. С. Інформаційний стрес навчальної діяльності – загроза психологічного здоров'я. *Педагогіка здоров'я* : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.). Чернігів, 2017. Т. 1. С. 96–98.

<sup>15</sup> Ніколаєв Ю., Ніколаєв С. Рівень розвитку психофізіологічних особливостей студентів вищих закладів освіти. *Фізична активність і якість життя людини* : зб. тез доп. IV Міжнародної науково-практичної Інтернет конференції (м. Луцьк 10 червня 2020 р.). Луцьк : Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки. 2020. С. 24–25.

<sup>16</sup> Стресостійкість та психологічні особливості у студентів першого курсу під час екзаменаційної сесії / С. О. Журавльов, В. М. Михайленко, О. Ю. Лускань, Л. С. Хоружева та ін. . Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова. 2023. Вип. 11 (171). С. 72–75. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43063>

ведуть досить пасивний спосіб життя (гіпокінезія, гіподинамія) через впровадження у навчання новітніх технологій, що також позначається на їхньому психологічному стані.

Дослідники проблем стресу Кравцова О. К., Кудінова М. С., Бобро О. В. вважають, що сучасні студенти під час навчання у вищих навчальних закладах відчувають високі інтелектуальні та емоційні навантаження, та часто негативно ставляться до навчальної діяльності. Однією з причин цього є зниження рівня стресостійкості студентів у навчальній діяльності, що проявляється у порушеннях когнітивної, емоційної, мотиваційної та поведінкової сфер особистості.

Бужинська С. М.<sup>17</sup>, Грилюк С. М. та співавт.<sup>18</sup>, Карпюк І. Ю. та Обезюк Т. К.<sup>19</sup> в своїх дослідженнях зазначають, що серед багатьох факторів, що визначають навчальну працездатність та інші характеристики психічного здоров'я, важливу роль відіграє психологічна стійкість до стресових ситуацій протягом навчальної діяльності. Високий рівень психологічної стійкості є запорукою збереження, розвитку та зміцнення особистого здоров'я, а також професійного довголіття у майбутньому. Стресостійкість – комплексна та цілісна властивість особистості, яка взаємопов'язана з комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних та особистісних якостей, що дає їй змогу витримувати значні психічні, фізичні, вольові та емоційні навантаження. Стресостійкість є необхідною ознакою загального процесу адаптації і пов'язують її з регуляцією емоційних станів, що характеризує емоційну стійкість і здатність за будь-яких обставин бути психічно стійким та протистояти виснаженню.

Метою дослідження було підвищення ефективності засобів фізичної терапії при усуненні проявів психомоційних порушень у студентів в навчальний період.

## **2. Аналіз існуючих методів вирішення проблеми та формулювання завдання для оволодіння знаннями та вміннями протистояти психоемоційним порушенням у період навчання**

Бобро О. В. в своїх дослідженнях зазначає, що студентство є періодом формування майбутньої кар'єри, тому рівень здатності

---

<sup>17</sup> Бужинська С. М. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.

<sup>18</sup> Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Педагогіка і психологія в сучасному світі: мистецтво навчати та навчатися* : Міжнародної науково-практичної конференції (м. Влоцлавек, 26–27 лютого 2021 р.). Влоцлавек, 2021. С. 16–20.

<sup>19</sup> Карпюк І. Ю., Обезюк Т. К. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навчальний посібник для самостійної роботи студентів. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2022. С. 267–271.

протистояти стресам безпосередньо впливає на успішність або неуспішність діяльності та спосіб життя. Формування здатності протистояти стресам є запорукою психічного здоров'я людини, а також неодмінною умовою соціальної стабільності.

Архіпова І. М.<sup>20</sup>, Струк Б. І. та співавт.<sup>21</sup> звертають увагу на важливості формування стресостійкості у студентів в процесі навчальної діяльності. Авторка зазначає на важливості розвитку міжособистісних стосунків, сприянню співпраці та налагодженню позитивного психологічного клімату серед всіх учасників освітнього процесу. Мотивувати студентів до самостійного контролю за своїм психічним здоров'ям, зокрема, рекомендувати займатися спортом, медитувати та знаходити способи психологічного розвантаження в цей непростий час.

Усик Л. М та співавт. зазначають, що формування позитивного ставлення до власного здоров'я та позитивної мотивації на здоровий спосіб життя – це цілеспрямований процес сприяння молодих людей в усвідомленні ними здоров'я як найвищої життєвої цінності, переконання у потребі дбати про своє здоров'я шляхом дотримання правил здорового способу життя, включення у процес його індивідуальних можливостей та здібностей. Формування мотивації студентів до здорового способу життя буде успішним за умов: активізації позитивного ставлення до здорового способу життя, розширення знань та набуття ними вмінь та навичок здорового способу життя, застосовування сучасних педагогічних та соціально-оздоровчих технологій у процесі формування в студентів компетентнісного та особистісно зорієнтованого ставлення до власного здоров'я. Адже саме за допомогою мотивування особистість нерідко виправдовує свої дії та вчинки і приводить їх у відповідність до своїх особистісних норм (самоусвідомлення та мотивація на збереження і зміцнення духовного здоров'я).

Термін «когнітивний стиль» в психології відноситься до індивідуальних властивостей сприйняття, обробки і зберігання інформації. Це частина когнітивної психології, що досліджує, як люди обробляють інформацію та розв'язують проблеми. За даними Dantzer,

---

<sup>20</sup> Архіпова І. М. Формування стресостійкості у студентів в процесі навчальної діяльності. *Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (4 березня – 14 квітня 2024 року). Львів – Торунь: Liha-Pres, 2024. С. 32–34 ISBN 978-966-397-386-9

<sup>21</sup> Ефективність використання засобів фізичної культури у боротьбі зі стресом / Б. І. Струк, В.В. Гончарук, Т.В. Волкова та ін. *Збірник тез доповідей 85 Наукової конференції викладачів університету* (м. Одеса, 22–25 квітня 2025 р.). Одеса, Одеський національний технологічний університету. 2025. С. 486–488.

Robert et al.<sup>22</sup>, Sharma M.<sup>23</sup>, «когнітивний стиль – це не тільки спосіб обробки студентом інформації, що відображає його сприйняття та особистісні характеристики», але і зниження стресу на основі усвідомленості важливості втручання в управління стресом загалом.

Розглядаючи когнітивний стиль у навчальній діяльності студентів, Павлович Ю. В. та співавт.<sup>24</sup>, Коваль І. В.<sup>25</sup>, Пилявець Н. І. та співавт.<sup>26</sup>, Бобро О. В., зазначають, що він є не тільки унікальним способом засвоєння інформації в навчальній діяльності. Когнітивні стилі виконують наступні функції: адаптивну (студент пристосовується до вимог конкретної діяльності та соціального середовища; компенсаторну (враховуються слабкі та сильні сторони); системоутворюючу (корекція аспектів людської поведінки та функції самовираження). Деталізація когнітивного стилю (полезалежний, полenezалежний,) при впровадженні когнітивного контролю розглядається як передумова формування індивідуальної стресостійкості особистості.

Мелега К. П.<sup>27</sup>, Хомовський О. І. та Комарова Т. В.<sup>28</sup> рекомендують використовувати для підвищення психоемоційної стійкості різні методи фізичної реабілітації, в тому числі і підвищення фізичної активності молоді загалом. Формування стресостійкості за допомогою фізичних навантажень в умовах дистанційного навчання, перебування в укритті чи просто вдома – надзвичайно дієвий фактор запобігання проявів панічних атак та стресу. Велика кількість досліджень щодо ефективних шляхів зниження чи подолання стресу акцентують увагу на безумовній користі «розумного» фітнесу, тобто йоги, дихальної

---

<sup>22</sup> Dantzer, Robert & Cohen, Sheldon & Russo, Scott & Dinan, Timothy. Resilience and immunity. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2018. P. 28–42.

<sup>23</sup> Sharma M. Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. 2021. Vol.19 (4). P. 271–286.

<sup>24</sup> Павлович Ю. В., Коструба Н. С. Психологічні особливості когнітивних стилів студентів. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень*. 2020. С. 324–327.

<sup>25</sup> Коваль І. В. Внесок когнітивного стилю у навчальну діяльність студентів. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук* : збірник наукових робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції. (м. Одеса, 15–16 лютого 2019 р.). Одеса : Південна фундація педагогіки, 2019. Ч. 1. С. 33–36.

<sup>26</sup> Пилявець Н. І., Потапчук Є. М. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». *Габітус*. Вип. 26. Одеса, 2021. С. 117–121.

<sup>27</sup> Мелега К. П., Дуло О. А., Щерба М. Ю. Підвищення психоемоційної стійкості студентів вузу, особливості фізичної реабілітації. *Сучасні аспекти береження здоров'я людини* : збірник наукових праць ІХ. Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. (м. Ужгород, 22–23 квітня 2016 року). Ужгород. С. 241–243.

<sup>28</sup> Хомовський О. І., Комарова Т. В. Вплив фізичної активності на стресостійкість здобувачів освіти. *Інноваційна педагогіка*. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. Видавничий дім «Гельветика». 2023. Випуск 65. Том 2. С. 50–53. ISSN 2663-6085. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/65.2.9>

гімнастики, пілатесу в сукупності із медитативними вправами для швидкого вирішення даної проблеми. Різнобічного спрямування фізична активність (як складова здорового способу життя) можуть звести до мінімуму, а іноді й до нуля ризик поганого самопочуття або формування стану передхвороби.

Автор Воловик Н. І.<sup>29</sup> зазначає, що включення сучасних фітнес-технологій, як виду фізичної активності у навчально-виховний процес освітніх закладів, здійснює позитивний вплив на швидкість адаптації до навчання, зниження ситуативної та особистісної тривожності, підвищення толерантності до стресу та впевненості у собі, покращенні психоемоційних та психофізичних показників психічного здоров'я студентства. Зокрема простежується: – зниження негативних проявів гіподинамії; – покращення функціонального стану організму.

Наукові дослідження науковців Наугольник Л. Б., Мушкевич М. І. та Чагарної С. Є.<sup>30</sup>, Бацилевої О. В. та Пузь І. В.<sup>31</sup>, Середи І. В., та співавт. підтверджують, що у сучасному світі психотерапія в окремих випадках є необхідним інструментом для розв'язання психологічних проблем та покращення якості життя людини. Ця галузь психології базується на ряді основних принципів і методів, які спрямовані на підтримку психічного здоров'я та відновлення емоційного балансу. Одним з найважливіших принципів психотерапії для дорослих є індивідуальний підхід. Кожна людина унікальна, і тому важливо враховувати її особливості, потреби та життєві цілі. У психотерапії для дорослих використовуються різні методи і техніки, які сприяють розвитку самосвідомості та самореалізації: психодинамічний (базується на розумінні взаємозв'язку між свідомим та підсвідомим рівнями психіки), когнітивно-поведінковий, гештальт-терапія, сімейна терапія та багато інших.

Відповідно до Настанови 00714 щодо використання методик психотерапії для дорослих, Leichsenring F, Rabung S.<sup>32</sup> зазначають, що метою психотерапії є усунення або зменшення психічних розладів, підтримка психологічного зростання та розвитку особистості, посилення (навчання новим методикам) здатності вирішувати особисті

---

<sup>29</sup> Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2022. С. 297.

<sup>30</sup> Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 96–98. ISBN 948-966-940-059-8

<sup>31</sup> Бацилєва О. В., Пузь І. В. Навчально-методичний посібник з дисципліни «Прикладні аспекти психології: Екологічна психологія для здобувачів вищої освіти освітньої програми «Психологія». Вінниця, 2019. 195 с.

<sup>32</sup> Leichsenring F, Rabung S. Long-term psychodynamic psychotherapy in complex mental disorders: update of a meta-analysis. *Br J Psychiatry* 2011. 199(1). p. 15–22. [PubMedID] 21719877]

проблеми самостійно, допомога знаходити нові дієві підходи в людських відносинах. Окремі прийоми (методики) психотерапії можуть бути рекомендовані у вигляді профілактичного засобу для осіб, які працюють в сфері охорони здоров'я та сферах, де важливим є поглиблення самопізнання. Психодинамічна психотерапія є одним з різновидів психотерапевтичних технік (в науковій літературі описано більше 400 різноманітних прийомів та технік), а в середовищі навчальної молоді ефективною є, наприклад, проста інтерактивна терапія: психоосвітні групи, групові заходи для учнів, студентів та їхніх сімей, міжособистісні групові заходи у навчальних закладах. З метою профілактики зазначені техніки є ефективними, коли використовуються відразу після виникнення психічних симптомів (на ранньому етапі).

Божко А. С., Конова Л. А.<sup>33</sup>, посилаючись на Концепцію фізичного виховання, цільову комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації», Закон України «Про фізичну культуру і спорт», наголошують, що фізична культура і спорт, які є складовою загальної культури, сприяють навчанню студентів, підвищуючи їх розумову і фізичну працездатність. Автори одночасно звертають увагу на той факт, що студенти завжди під час навчання знаходяться в стані емоційної напруги, особливо під час сесії.

В роботах Griban G.<sup>34</sup>, Гнидюк О. І. та співавт.<sup>35</sup>, Пальчук М. та співавт.<sup>36</sup> підтверджено, що одним із найбільш дієвих засобів запобігання стресу є рухова активність, використання методик профілактики та корекції, оздоровчо-рекреаційна рухова активність. Автори запропонували безпечний алгоритм (складається із трьох етапів: діагностичного, діяльнісного, контрольного) з метою формування стресостійкості у студентів в умовах дистанційного навчання.

---

<sup>33</sup> Конова Л. А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та проблеми та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Вип. 6. 2012. С. 80–83.

<sup>34</sup> Griban, G., Lyakhova, N., Tymoshenko, O., et al. Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie*. 2020. № 73(7). pp. 1438–1447. DOI: 10.36740/WLek202007124.

<sup>35</sup> Гнидюк О. І., Куценко А. Я. Шляхи розвитку психологічної стійкості особистості за допомогою фізичних вправ. *Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки в XXI столітті* : матеріали науково-практичної конференції (м. Рівне, 25–26 листопада 2021 року). Міжнародний економічно-гуманітарний університет ім. акад. Степана Демянчука. м. Рівне, Видавничий дім «Гельветика», 2021. Ч 2. С. 138–141. ISBN 978-966-992-676-0

<sup>36</sup> Оздоровчо-рекреаційна рухова активність, як засіб профілактики стресу у студентів під час дистанційного навчання. / Пальчук, М., Сухомлинов, Р., Кенсіцька, І., Даруга, А. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. 2023. 15(34). С. 56–64.

Діяльнісний етап передбачає розробку програми занять із використанням засобів рекреаційно-оздоровчої рухової активності, яка включала в себе три блоки: підготовчий, основний та підтримуючий. У зміст програми було включено засоби оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зокрема, вправи на відчуття власного тіла, дихальні вправи, вправи для тренування усіх груп м'язів, вправи для формування правильної постави, вправи для розвитку таких фізичних якостей, як: гнучкість, координаційні здібності та сила. Ефективність розробленої програми занять підтверджена також позитивними змінами показників самопочуття, активності, настрою студентів.

Перекопський та співавт.<sup>37</sup>, Блинова О. С., Каленчук В. О.<sup>38</sup>, Кічук А. В., Щербина В. В., та співавт.<sup>39</sup> довели, що регулярне фізичне навантаження підвищує стресостійкість до негативних факторів навчальної діяльності, про що свідчать деякі зрушення у психомоторних та фізіологічних процесах у студентів різних груп і менший рівень їхньої схвильованості порівняно з іншими студентами. З погляду фізіології позитивний вплив фізичного навантаження на емоційний стан відбувається за рахунок підвищення рівня концентрації серотоніну в мозку, який дає позитивний ефект нарівні з сучасними антидепресантами, внаслідок чого підвищується настрій, знижується рівень психічної напруженості та тривоги, покращується якість сну та апетиту. Регулярні правильно підібрані фізичні навантаження (біг, силові вправи, плавання, аеробіка, ігрова діяльність, танці тощо) з урахуванням індивідуальних потреб та емоційного стану здатні позитивно впливати на стан нервово-психічних процесів, активізуючи та вдосконалюючи компенсаторні захисні механізми організму. Також доведено, що фізична активність (включаючи заняття спортом) підвищує рівень емоційної стійкості та самооцінки, що є важливим фактором для успішної навчальної діяльності. Ефективно організовані заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість і працездатність, удосконалюють функціональні системи організму.

---

<sup>37</sup> Перекопський С., Порохненко О. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 246–253. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk\\_2016\\_3\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_3_32).

<sup>38</sup> Блинова О. С., Каленчук В. О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2018. Вип. 5. С. 154–160.

<sup>39</sup> Щербина В. В., Гордієнко О. В. Терапевтичні вправи для зняття стресу. 74-а наукова конференція професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Секція «Фізична терапія, ерготерапія» Том 2. (м. Полтава, 25.04.–21.05.2022 р.) 2022. С. 368.

Науковці Корх-Черба О. В., Бистра І. І.<sup>40</sup>, досліджуючи етапну стратегію подолання стресу у студентів за допомогою фізичної активності під час онлайн-занять, Слухенська Р. В., та співавт.<sup>41</sup>, вивчаючи вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів, довели, що фізичні вправи здійснюють позитивний вплив на психоемоційний стан особистості. Саме завдяки регулярним заняттям фізичною активністю зменшуються прояви депресії та тривожності, зростає позитивне сприйняття себе та самооцінка. Автори також зазначають, що позитивні психологічні ефекти обов'язково пов'язані із постійним зворотнім зв'язком, в результаті були відмічені покращення міжособистісних відносин, часткове розкриття потенціалу можливостей студента: зросла впевненість молодих людей щодо своїх фізичних та психоемоційних можливостей.

Окремі науковці, Бугіль І. С., та співавт.<sup>42</sup>, рекомендують для формування стресостійкості особистості та мотиваційного зростання психодинамічну терапію як тренінгову практику. За результатами досліджень, на етапах виконання психодинамічної терапії (як тренінгової практики) поступово формується мотиваційне зростання особистості та формування у неї стресостійкості (за даними проведення оцінки стану здоров'я студентів), відбувається зміна поведінкових патернів, стабілізуються та закріплюються нові поведінкові навички. Психодинамічна терапія являє собою комплекс занять, скерованих на переоцінку життєвих негативних чинників (саме вони гальмують подальший розвиток особистості), базується на розумінні динаміки психіки людини та її внутрішніх процесів. Автори рекомендують застосування психодинамічної терапії як тренінгової практики мотиваційного зростання особистості та формування у неї стресостійкості. У проведенні таких занять широко використовують різні методи для розкриття свідомих та підсвідомих аспектів особистості, що дозволяє розкритися, зрозуміти причини проблем й змінити негативні прояви поведінки. Мотиваційне зростання розглядається авторами як психологія мотивації, формування та

---

<sup>40</sup> Корх-Черба О. В., Бистра І. І. Стратегія подолання стресу студентів зов за допомогою фізичної активності під час онлайн-занять. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* : збірник матеріалів IV всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Харків, 27 квітня 2023 р.). Харків. 2023. С. 78–79.

<sup>41</sup> Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. / Слухенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н.Я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Вип. 7(152). 2022. С. 108–110.

<sup>42</sup> Психодинамічна терапія як тренінгова практика мотиваційного зростання та формування стресостійкості особистості. / Бугіль І. С., Костишин Н. М., Чорній В. М., Петрівська Н. О. Proceedings of the 11th International scientific and practical conference. SPC "Sci-conf.com.ua". Lviv, Ukraine. 2024. С. 707–711. ISBN 978-966-8219-88-7

використання внутрішньо-особистісної сили до професійного зростання з метою досягнення успіху.

Досліджуючи психопедагогічні проблеми зцілення сучасної людини, Самодрин А. П.<sup>43</sup>, Романюк В. Л.<sup>44</sup> акцентують на важливості використання складових психодинамічної терапії як тренінгової практики мотиваційного зростання та формування стресостійкості за складовими: мотиваційне зростання особистості, що охоплюють скерованість на розвиток: зовнішньої мотивації для досягнення професійного успіху, кар'єрного та особистого росту через різноманітні прийоми заохочення та стимулювання; внутрішньої мотивації, що визначається особистими інтересами, потребами та цілями. Науковці рекомендують розвивати здатність протистояти й справлятися із стресом, не уникаючи його, а формувати вміння спокійно та правильно на нього реагувати, що визначається такими рівнями: спокійна реакція на будь який стрес; спокійна реакція, що проявляється через тривожність; гостра й бурхлива реакція, зокрема – невміння підлаштуватися під певну ситуацію. Самодрин А. П., вважає, що будь-яка педагогічно-відновлювальна технологія повинна розпочинатися і супроводжуватися психологічною наукою, щоб реально досягти позитивних змін стосовно конкретного індивіду. Психологічна, а часто і педагогічна підтримка має бути виключно специфічною (суб'єкт-об'єктна психологічна підтримка) шляхом розробки та представлення особі (об'єкту обстеження) певних психологічних знань (суб'єкт-суб'єктний психопедагогічний супровід).

Науковець Рибальченко В. О.<sup>45</sup> акцентує увагу на важливості симуляційних технологій у медичній освіті різних груп населення. Зокрема, в його дослідженнях студенти знайомилися з практичними техніками зняття напруження (вправи концентрацію дихання, методика «Метелик» для швидкого зняття стресу, арт-терапевтичні завдання тощо); практично виконували релаксаційні вправи для досягнення психологічної рівноваги (за матеріалами пам'ятки «Психологічна допомога в стресових ситуаціях»), тощо. Ефективно організовані

---

<sup>43</sup> Самодрин А. П. Психопедагогічні проблеми зцілення сучасної людини. *Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи* : збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. (м. Полтава, 14 листопада 2019 р.). Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. С. 347–349.

<sup>44</sup> Романюк В.Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 14. С. 9–15.

<sup>45</sup> Рибальченко В. О. Від теорії до практики: роль симуляційних технологій у медичній освіті: Proceedings of the 12th International scientific and practical conference. SPC "Sci-conf.com.ua". Lviv, Ukraine. 2025. Pp. 230–233. ISBN 978-966-8219-88-7

заняття зміцнюють здоров'я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість і працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини.

Сидора В. П. та співавт.<sup>46</sup>, аналізуючи психологічні техніки та педагогічні методи, що сприяють подоланню стресових ситуацій, рекомендують студентам для ознайомлення практичні техніки зняття напруження, такі як вправи на концентрацію дихання, методіку «Метелик» для швидкого зняття стресу та арт-терапевтичні завдання, виконувати релаксаційні вправи для досягнення психологічної рівноваги. Науковці підтверджують, що практика використання творчих методів та групової роботи серед різних груп навчальної молоді довела свою ефективність в питаннях покращення соціальної взаємодії серед студентів, сприяючи зміцненню довіри та взаємної підтримки. Звертають увагу на важливість не тільки психологічної, але і інформаційної підтримки через цифрові ресурси (поради, відеоінструкції) у процесі допомоги студентам у подоланні кризових ситуацій, розвитку особистісних та соціальних навичок.

### **3. Результати дослідження ефективності використання засобів фізичної терапії при усуненні проявів психомоційних порушень у студентів в навчальний період**

Характеризуючи окремі показники стану фізичного та психічного здоров'я студентів першого курсу, було встановлено, що у передекзаменаційний період (за 10-15 днів перед початком сесії) та протягом періоду здачі заліків та екзаменів практично у всіх опитаних, 79 (100%) здобувачів вищої освіти, фіксувалися ознаки психо-емоційного збурення, загальної напруженості, переживань та нервозності. У більшості осіб (1 група), 54% опитаних (43 особи), зазначені ознаки були помірно вираженими, студенти були впевненими на 80% у позитивних результатах здачі заліків та екзаменів (відвідували всі лекції, лабораторні, практичні та підсумкові заняття, отримували високі та середні бали, заздалегідь готувались до заліку або екзамену). Частина молоді (2 група), 36 студентів (46%), до здачі екзаменаційної сесії підготувались гірше, відповідно за об'єктивними (захворювання, повітряні тривоги) та суб'єктивними (пропуски занять, неорганізованість розпорядку дня, невпорядкованість періодів сну та відпочинку, компютерні ігри, тривале та нерациональне використання соціальних мереж, нерегулярне харчування, гіподинамія та гіпокінезія) причинами.

---

<sup>46</sup> Сидора В. П., Мусієнко Н. О., Стецій А. Зміцнення емоційної стійкості студентів у ситуаціях постійної тривоги та стресу Proceedings of the 12th International scientific and practical conference. SPC "Sci-conf.com.ua". Lviv, Ukraine. 2025. Pp. 928–933. ISBN 978-966-8219-88-7

Саме в 2 групі неодноразово була зафіксована повна (11 осіб, 32%) або часткова (25 осіб, 68%) відсутність знань по темі заняття, підготовка до поточного та проміжних контрольних занять була мінімальною.

Якщо в 1 групі відчуття помірної втоми, часткове безсоння, відчуття усвідомленого неспокою відзначили 46% студентів, то психоемоційний стан студентів 2 групи відзначався більш вираженими психофізичними (психосоматичними) симптомами астенизації. Загальна слабкість та відчуття постійної втоми (44%), зниження активності і енергії, відчуття емоційного і фізичного виснаження (56%); періодичні безпричинні головні болі, розлади шлунково-кишкового тракту (22%); часткове безсоння (44%): нездатність заснути увечері до 2–3 години ночі і «важке» пробудження вранці, постійний сонливий стан вдень. Соціально-психологічні симптоми: знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості (100%); відчуття усвідомленого неспокою і підвищеної тривожності, підвищена дратівливість на незначні, дрібні події (56%); загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (83%); зниження ентузіазму по відношенню до навчання, байдужість до результатів (91%).

З метою покращення стану здоров'я та підвищення ефективності методів фізичної терапії, студентам був рекомендований комплекс профілактичних заходів підвищення стресостійкості та формування професійної мотивації, що включали проведення із студентами освітніх занять та тренінгів по темам, що сприяли створенню умов для зняття навчальної напруги і підтримки соматичного здоров'я для раціональної організації навчального часу та життєдіяльності (загалом та у позанавчальний період): дотримання режимів навчання та відпочинку; використання немедикаментозних методик фізичної терапії (кінезіотерапія, ходьба, самомасаж, водні процедури); формування навичок саморегуляції, навчання методикам розслаблення і контролю власного фізичного і психічного стану, (дихальні вправи релаксаційного спрямування, елементи аутогенної терапії) стимуляція адаптивних механізмів саморегуляції (загартування).

В основі захисних механізмів були рекомендовані стратегії, які орієнтовані не на пошук соціальної підтримки, а на напрямок формування стратегії усвідомлення (збір інформації), та використання (корекція або розвиток) вміння самого студента (студентки) передбачити та оцінити небезпеку, що може стати причиною психоемоційних порушень та патологічних змін в роботі окремих систем організму протягом сесії. І, відповідно, вибрати копінг-стратегію, яка змінить сприйняття ситуації з метою зменшення навчального стресу та його наслідків. Використовувати проблемно-сфокусований напрямок копінг стратегії, спрямований на стимул, передбачав зміну сприйняття та оцінку

ситуації. Планувати вирішення проблеми з використанням раціонального підходу: активізувати навчальну діяльність, ліквідувати (при можливості) або зменшити борги по навчальних навантаженнях (відробка лабораторних та практичних занять, написання рефератів по пропущених темах, підготовка презентацій тощо); проводити відкриті заняття та семінари для студентів (як допомогу викладачам). Провести корекцію годин життєдіяльності у позанавчальний період: зменшити (або ліквідувати) час для компютерних ігор, перегляду розважальних програм, нерационального перебування в соціальних мережах тощо. Збільшити час на фізичну активність (виконання кілька разів на добу, включаючи обов'язкові ранкові заняття та на перервах між заняттями, комплекси фізичних вправ; пішохідні прогулянки, біг, командні рухливі ігри); вправи аутогенного тренування перед сном, дихальні вправи на розслаблення. Емоційно-сфокусований напрямок копінг стратегії передбачав застосування окремих, індивідуально підібраних копінг-технік, що допомагають подолати стресові ситуації (а вони можуть виникати протягом навчання неодноразово) шляхом позитивної переоцінки ситуації (з навчанням, іспитами) та посилення самоконтролю, підтримки внутрішнього (гармонійного) стану особистості.

Повторні результати обстеження здобувачів вищої освіти вказали на покращення стану здоров'я, ліквідацію більшості ознак психоемоційних порушень: У 80% обстежених зникли та значно зменшилися ознаки психо-емоційного збуження, загальної напруженості, переживань та нервозності (100%). Успішно завершили семестрове навчання 76 (91%) студентами. Позитивне ставлення до життєвих змін актуалізувало відповідальність особистості та спрямованість на пошук нових можливостей успішного навчання, спостерігалось вдосконалення механізмів психологічного захисту для зниження емоційної напруги.

Одержані нами відомості узгоджуються загалом з результатами досліджень інших науковців. Гета А. В.<sup>47</sup>, аналізуючи емоційні, поведінкові і фізіологічні реакції організму молоді на навчальний стрес, підтвердила наявність вираженої загальної напруженості, переживань та нервозності (46%), вираженої напруги психофізіологічних систем організму (36%), виснаження адаптаційної енергії організму у окремих обстежених студентів (10%) що вказує на наявність сильного стрес-фактора. Симптоми та ознаки, на які вказала більшість студентів, характеризувалися наявністю труднощів у зосередженні, погіршенні показників пам'яті, надмірному хвилюванні, високою тривожністю,

---

<sup>47</sup> Гета А. В. Психоемоційний стан студентів у період дистанційного навчання *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі* : зб. матер. міжнар. форуму (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.). Дніпр : ДДУВС, 2023. С. 122–124.

втомою, порушеннями сну (денною сонливістю), наявністю конфліктних ситуацій у сім'ї, хронічною нестачею часу, зменшенням і зниженням самооцінки, появою почуття невдоволення собою та своєю роботою, зміною апетиту, порушеннями процесу травлення, нездужанням, тощо. Все це вказувало на наявність ознак перевтоми та стресу.

Науковці Рожнова А. М., Дорохтей В. В.<sup>48</sup>, за результатами анкетування молоді, що навчається, встановили: і тривале перебування в умовах гіподинамії та гіпокінезії протягом навчального періоду, і психоемоційні порушення (як початкові ознаки стресу) є невід'ємною частиною життя студентів: 24,4% відчують його щодня, а ще 51,2% – протягом робочого тижня. частоту фізичної активності лише 15,9% студентів відповіли, що займаються кожен день, 36,5% – 2–3 рази на тиждень, 29,1% – раз на місяць або рідше і 18,5% – на жаль, не займаються фізичними вправами взагалі.

Ефективність розробленої програми занять підтверджена і науковцями Sahranavard S, Miri MR, Salehiniya H.<sup>49</sup>, які відмітили в своїх дослідженнях позитивні зміни показників самопочуття, активності, настрою студентів.

Результати досліджень Олійник Н. А. та Бочарової В. Б.<sup>50</sup> встановили, що фізичні вправи чинять зміцнювальну і нормалізуючу дію на нервову систему. Під впливом помірної м'язової роботи кровопостачання нервових клітин кори головного мозку збільшується на 33%. Автори зазначають, що використовуючи фізичні вправи, можна підвищити тонус центральні нервової системи, збільшувати рухливість і силу нервових процесів, знижувати гальмування. Велике значення в покращенні стану нервової системи мають позитивні емоції, які виникають у процесі помірних фізичних навантажень. У міру відновлення функціонального стану кори головного мозку посилюється її коригувальний вплив на підкоркові утворення, у результаті чого нормалізується вегетативна регуляція органів травлення.

## ВИСНОВКИ

Сучасні умови життєдіяльності та навчання студентської молоді вимагають високого рівня адаптації, однак в окремих випадках можливими є ситуації (як у навчальний, так і в позанавчальний

---

<sup>48</sup> Рожнова А. М., Дорохтей В. В. Вплив способу життя на рівень здоров'я молоді. Proceedings of the 11th International scientific and practical conference. SPC "Sci-conf.com.ua". Lviv, Ukraine. 2024. С. 218–221. ISBN 978-966-8219-88-7

<sup>49</sup> Sahranavard S, Miri MR, Salehiniya H. The relationship between self-regulation and educational performance in students. J Edu Health Promot 2018. 7. P. 154.

<sup>50</sup> Олійник Н. А., Бочарова В. Б. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: методичний посібник для студентів всіх спеціальностей ВНАУ. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2015. С. 145.

періоди), що можуть викликати стресові розлади та дезадаптацію, призвести до різних психосоматичних та нервово-психічних порушень. В умовах навчальних навантажень значення набувають питання самостійності, автономії, саморозвитку, самоорганізації, самореалізації сучасного студента.

Результати дослідження показали, що більшість компонентів успішності навчання були пов'язані з процесами саморегуляції та самоорганізації. Студенти, які використовували більше стратегій саморегуляції, були успішнішими у використанні методик підтримання високого рівня здоров'я, у плануванні майбутнього, так і в ефективності навчальної діяльності.

З метою збереження здоров'я, успіхів у навчанні та майбутній професійній діяльності студенти повинні самостійно корегувати свою повсякденну діяльність, спрямовувати зусилля для здобуття знань та навичок, застосовуючи певні стратегії. Студенти з кращою когнітивною саморегуляцією досягають кращих навчальних результатів, керуючи своїми емоціями та емоційним впливом, мають велику мотивацію до навчання. Ці особи демонструють контроль над своїми психологічними процесами та здатність адаптуватися до змін довкілля.

## **АНОТАЦІЯ**

В роботі розглянуті особливості стану здоров'я студентів в різні періоди навчання. Висвітлено питання здоров'я студентів, яке, на жаль, останніми роками викликає занепокоєння. Серед факторів, що негативно впливають на здоров'я молодих людей, не останню роль відіграють постійні розумова й психоемоційна напруженість, інформаційний стрес.

Проаналізовані емоційні, поведінкові і фізіологічні реакції організму молоді на навчальний стрес, підтверджено наявність різного ступеня вираженості загальної напруженості, переживань та нервозності, змін показників окремих психофізіологічних систем організму, помірне виснаження адаптації організму у окремих обстежених в екзаменаційний та передекзаменаційний періоди.

Надано практичні рекомендації щодо фактичного способу життя студента, корекції поведінки та виконання методик зменшення початкових фізичних, неврологічних, психоемоційних проявів порушень здоров'я. Підтверджено позитивний вплив фізичних навантажень, методик аутогенного тренування на спосіб і якість життя студентів під час навчання в закладі вищої освіти для підтримання гідного рівня здоров'я. Необхідними залишаються вдосконалення програмно-методичного та організаційного забезпечення навчання, проведення інформаційно-просвітницьких заходів.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ : «Видавництво Людмила», 2021. С 52–67. ISBN 978-617-7974-37-5

2. Усик Л. М., Скиба О. О. Сучасні підходи до створення здоров'язбережувального середовища у закладах фахової передвищої освіти. *Актуальні проблеми громадського здоров'я* : матеріали XI міжнародної науково-практичної конференції «Освіта і здоров'я». Т.1. Суми: ФОП Цьома С. П., 2021. С. 100-104.

3. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.

4. Кудінова М. С. Теоретичні підходи до визначення сутності поняття «стресостійкість». *Молодий вчений*. 2019. № 3(1). С. 137–143.

5. Самоменеджмент [Електронний ресурс]: навчальний посібник / С. К. Василик, О. В. Майстренко, К. Р. Немашкало та ін. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2020. С. 8–10. ISBN 978-966-676-816-5

6. Харченко Т. І. Сучасні тенденції розвитку самоосвітньої діяльності студентів у закладі вищої освіти. *Розвиток педагогічної майстерності майбутнього педагога в умовах освітніх трансформацій* : матеріали IV Всеукраїнської науковопрактичної конференції (5 квітня 2024 р.) / Глухівський НПУ ім. О. Довженка. Глухів, 2024. С. 275–277.

7. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. С. 197–224.

8. Бобро О. В. До проблеми визначення стресостійкості у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2021. № 3(2). С. 189–192. doi: 10.32839/2304-5809/2021-3-91-41

9. Середа І. В. Основи психосоматики: навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів з курсу за змішаною формою навчання. Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В., 2022. С. 27–39. ISBN 978-617-729-103-8

10. Стан стресостійкості та вияву морфофункціональних показників дівчат протягом першого року навчання у закладі вищої освіти / Банах В., Геннадій Є., Галаманжук Л., Балацька Л., та ін. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець-Подільський. 2024. Вип. 29 (2). С. 76–82.

11. Мозолев О. Моніторинг стану фізичного здоров'я студентської молоді: порівняльний аналіз (2016–2023 рр.). *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*. 2023. 4. С. 50–64.

12. Кічук А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обме-

женнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2020. 3 (53). Т. 3. С. 5–18.

13. Грицук О. В. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2020. № 2. С. 288–299.

14. Божко А. С. Інформаційний стрес навчальної діяльності – загроза психологічного здоров'я. *Педагогіка здоров'я* : збірник наукових праць VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Чернігів, 7–8 квітня 2017 р.). Чернігів, 2017. Т. 1. С. 96–98.

15. Ніколаєв Ю., Ніколаєв С. Рівень розвитку психофізіологічних особливостей студентів вищих закладів освіти. *Фізична активність і якість життя людини* : зб. тез доп. IV Міжнародної науково-практичної Інтернет конференції (м. Луцьк 10 червня 2020 р.). Луцьк : Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки. 2020. С. 24–25.

16. Стресостійкість та психологічні особливості у студентів першого курсу під час екзаменаційної сесії / С. О. Журавльов, В. М. Михайленко, О. Ю. Лускань, Л. Є. Хоружева та ін. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: збірник наукових праць*. Київ: Видавництво УДУ імені Михайла Драгоманова. 2023. Вип. 11 (171). С. 72–75. <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/43063>

17. Бужинська С. М. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59.

18. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л. Стресостійкість особистості у контексті її адаптаційного потенціалу. *Педагогіка і психологія в сучасному світі: мистецтво навчати та навчатися* : Міжнародної науково-практичної конференції (м. Влоцлавек, 26–27 лютого 2021 р.). Влоцлавек, 2021. С. 16–20.

19. Карпюк І. Ю., Обезюк Т. К. Основи здорового способу життя. Практичні заняття: навчальний посібник для самостійної роботи студентів. Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2022. С. 267–271.

20. Архіпова І. М. Формування стресостійкості у студентів в процесі навчальної діяльності. *Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації (4 березня – 14 квітня 2024 року). Львів – Торунь: Liha-Pres, 2024. С. 32–34 . ISBN 978-966-397-386-9

21. Ефективність використання засобів фізичної культури у боротьбі зі стресом. / Б. І. Струк., В.В. Гончарук, Т.В. Волкова та ін. *Збірник тез доповідей 85 Наукової конференції викладачів університету* (м. Одеса, 22–25 квітня 2025 р.). Одеса, Одеський національний технологічний університету. 2025. С. 486–488.

22. Dantzer, Robert & Cohen, Sheldon & Russo, Scott & Dinan, Timothy. Resilience and immunity. *Brain, Behavior, and Immunity*, 2018. P. 28–42.

23. Sharma M. Mindfulness-based stress reduction as a stress management intervention for healthy individuals: a systematic review. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*. 2021. Vol.19 (4). P. 271–286.

24. Павлович Ю. В., Коструба Н. С. Психологічні особливості когнітивних стилів студентів. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень*. 2020. С. 324–327.

25. Коваль І. В. Внесок когнітивного стилю у навчальну діяльність студентів. *Актуальні питання сучасних педагогічних та психологічних наук* : збірник наукових робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції. (м. Одеса, 15–16 лютого 2019 р.). Одеса : Південна фундація педагогіки, 2019. Ч. 1. С. 33–36.

26. Пилявець Н. І., Потапчук Є. М. Сучасні підходи до визначення поняття «когнітивний стиль особистості». *Габітус*. Вип. 26. Одеса, 2021. С. 117–121.

27. Мелега К. П., Дуло О. А., Щерба М. Ю. Підвищення психоемоційної стійкості студентів вузу, особливості фізичної реабілітації. *Сучасні аспекти береження здоров'я людини* : збірник наукових праць ІХ. Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції. (м. Ужгород, 22–23 квітня 2016 року). Ужгород. С. 241–243.

28. Хомовський О. І., Комарова Т. В. Вплив фізичної активності на стресостійкість здобувачів освіти. *Інноваційна педагогіка*. Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. Видавничий дім «Гельветика». 2023. Випуск 65. Том 2. С. 50–53. ISSN 2663-6085. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2023/65.2.9>

29. Воловик Н. І. Оздоровчий фітнес: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова. 2022. С. 297.

30. Мушкевич М. І., Чагарна С. Є. Основи психотерапії: навчальний посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 96-98. ISBN 948-966-940-059-8

31. Бацилева О. В., Пузь І. В. Навчально-методичний посібник з дисципліни «Прикладні аспекти психології: Екологічна психологія для здобувачів вищої освіти освітньої програми «Психологія». Вінниця, 2019. 195 с.

32. Leichsenring F, Rabung S. Long-term psychodynamic psychotherapy in complex mental disorders: update of a meta-analysis. *Br J Psychiatry* 2011. 199(1). p. 15–22. [PubMedID|21719877]

33. Конова Л. А. Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та проблеми та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Вип. 6. 2012. С. 80–83.

34. Griban, G., Lyakhova, N., Tymoshenko, O., et al. Current state of students' health and its improvement in the process of physical education. *Wiadomości Lekarskie*. 2020. № 73(7). pp. 1438–1447. DOI: 10.36740/WLek202007124.

35. Гнидюк О. І., Куценко А. Я. Шляхи розвитку психологічної стійкості особистості за допомогою фізичних вправ. *Дослідження інновацій та перспективи розвитку науки і техніки в XXI столітті* : Матеріали науково-практичної конференції (м. Рівне, 25–26 листопада 2021 року). Міжнародний економічно-гуманітарний університет ім. акад. Степана Демянчука. Рівне : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Ч. 2. С.138–141. ISBN 978-966-992-676-0

36. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність, як засіб профілактики стресу у студентів під час дистанційного навчання. / Пальчук, М., Сухомлинов, Р., Кенцицька, І., Даруга, А. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : збірник наукових праць. 2023. 15(34). С. 56–64.

37. Перекопський С., Порохненко О. Вплив рухової активності на емоційний стан студентів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 3. С. 246–253. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk\\_2016\\_3\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_3_32).

38. Блинова О. Є., Каленчук В. О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*, 2018. Вип. 5. С. 154–160.

39. Щербина В. В., Гордієнко О. В. Терапевтичні вправи для зняття стресу. *74-а наукова конференція професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Секція «Фізична терапія, ерготерапія» Том 2.* (м. Полтава, 25. 04.-21. 05. 2022 р.) 2022. С. 368.

40. Корх-Черба О. В., Бистра І. І. Стратегія подолання стресу студентів зов за допомогою фізичної активності під час онлайн-занять. *Фізичне виховання та спорт в закладах освіти* : збірник матеріалів ІV всеукраїнської науково-практичної конференції. (м. Харків, 27 квітня 2023 р.). Харків. 2023. С. 78–79.

41. Вплив фізичної культури на подолання стресу у студентів вищих навчальних закладів. / Слухенська Р. В., Гауряк О. Д., Єрохова А. А., Литвинюк Н.Я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Вип. 7(152). 2022. С. 108–110.

42. Психодинамічна терапія як тренінгова практика мотиваційного зростання та формування стресостійкості особистості. / Бугіль І. С., Костишин Н. М., Чорній В. М., Петрівська Н. О. *Proceedings of the 11<sup>th</sup> International scientific and practical conference. SPC “Sci-conf. com.ua”*. Lviv, Ukraine. 2024. С. 707–711. ISBN 978-966-8219-88-7

43. Самодрин А. П. Психопедагогічні проблеми зцілення сучасної людини. *Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології*:

*реалії і перспективи* : збірник матеріалів V Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. (м. Полтава, 14 листопада 2019 р.). Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2019. С. 347–349.

44. Романок В.Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету Острозька академія..* 2022. Вип. 14. С. 9–15.

45. Рибал *Серія: Психологія* ьченко В. О. Від теорії до практики: роль симуляційних технологій у медичній освіті : Proceedings of the 12th International scientific and practical conference. SPC “Sci-conf.com.ua”. Lviv, Ukraine. 2025. Pp. 230–233. ISBN 978-966-8219-88-7

46. Сидора В. П., Мусієнко Н. О., Стецій А. Зміцнення емоційної стійкості студентв у ситуаціях постійної тривоги та стресу Proceedings of the 12th International scientific and practical conference. SPC “Sci-conf.com.ua”. Lviv, Ukraine. 2025. Pp. 928–933. ISBN 978-966-8219-88-7

47. Гета А. В. Психоемоційний стан студентів у період дистанційного навчання *Проблеми фізичного виховання та здоров'я молоді в сучасному освітньому середовищі* : зб. матер. міжнар. форуму (м. Дніпро, 18 травня 2023 р.). Дніпр : ДДУВС, 2023. С. 122–124.

48. Рожнова А. М., Дорохтей В. В. Вплив способу життя на рівень здоров'я молоді. Proceedings of the 11th International scientific and practical conference. SPC “Sci-conf.com.ua”. Lviv, Ukraine. 2024. С. 218–221. ISBN 978-966-8219-88-7

49. Sahranavard S, Miri MR, Salehiniya H. The relationship between self-regulation and educational performance in students. *J Edu Health Promot* 2018. 7. P. 154.

50. Олійник Н. А., Бочарова В. Б. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : методичний посібник для студентів всіх спеціальностей ВНАУ. Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2015. С. 145.

**Information about the author:**

**Maltseva Olga Borisivna,**

Candidate of Madical Sciences

Associate Professor at the Department of Fundamental of Medicine

State University "Uzhhorod National University"

Mynayska St, Uzhhorod, 88015, Ukraine