

## ВІДГУК

офіційного опонента на дисертацію Бишевець Наталії Григорівни «Теоретико-методичні засади профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності», подану на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

*Актуальність обраної теми дисертації.* У сучасних умовах глибоких соціальних трансформацій, викликаних пандемією, військовими діями та економічною нестабільністю, проблема психологічного благополуччя молоді, зокрема здобувачів вищої освіти, стала однією з центральних. Різке зростання кількості звернень за психологічною допомогою серед студентства, збільшення проявів тривожності, депресивних і стресових станів вимагає негайного реагування з боку науки і практики. Актуальність теми дисертації Н. Г. Бишевець зумовлена не лише науковою необхідністю, а й практичним запитом з боку освітніх закладів, громадських ініціатив та державних установ, відповідальних за ментальне здоров'я молоді. Важливою складовою дослідження є інтеграція профілактичних засобів у структуру освітнього процесу, що дозволяє впливати на формування у студентів навичок саморегуляції, стресостійкості та відповідального ставлення до власного здоров'я. Необхідність теми підтверджується статистичними даними, згідно з якими понад 50 % опитаних студентів зазнали виражених емоційних порушень під впливом стресогенних факторів.

Актуальність дослідження посилюється ще й тим, що профілактика стресу не лише підвищує стан здоров'я молоді, а й запобігає глибоким негативним наслідкам: швидкому вигоранню, девіантній поведінці, радикалізації. Студентство є найбільш вразливою групою в умовах соціальної турбулентності, і підтримка їхнього психічного здоров'я – державне завдання. Водночас, досі немає єдиної інтегрованої стратегії дій на рівні закладів вищої освіти. У цьому контексті

дисертація Н. Г. Бишевець розкриває фундаментальні підходи до розв'язання зазначеної проблеми.

Сучасне освітнє середовище дедалі більше стикається з викликами, що виникають у зв'язку зі зростанням емоційного та психофізіологічного навантаження на студентську молодь. Нестабільна політична ситуація, економічні труднощі, збройна агресія, пандемічні наслідки COVID-19 призвели до значного зниження рівня ментального благополуччя в молодіжному середовищі. Як свідчать дані соціологічних опитувань, понад 70 % студентів щонайменше раз на семестр відчують симптоми емоційного виснаження, тривоги, втрати мотивації, що негативно впливає на ефективність навчального процесу і на загальну якість життя.

Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти не завжди передбачає елементи цілеспрямованої профілактики стресу, а отже, вимагає трансформації – інтеграції оздоровчо-рекреаційної активності з психологічною підтримкою. Саме в цьому контексті робота Н. Г. Бишевець виглядає надзвичайно своєчасною. Дисертація поєднує науково-теоретичні підходи з реальними практиками формування стресостійкості через фізичну активність, що в умовах зростання навантаження в освітній сфері є критично важливим.

Варто підкреслити, що наукова проблема, яку досліджує авторка, не є вузькоспеціалізованою, а має широкий суспільне значення. Вона стосується не лише галузі фізичної культури, а й медичної психології, педагогіки вищої школи, соціальної адаптації. У цьому полягає особлива актуальність дослідження – воно створює передумови для міждисциплінарної синергії з метою підвищення якості життя студентів.

*Дослідження виконано* за темами «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630) у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2016–2020 рр. та «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової

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

***Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій.***

Дисертаційна робота характеризується ґрунтовною методологічною базою, застосуванням різнопланових емпіричних і теоретичних методів дослідження. Авторкою проведено комплексне дослідження, яке на різних етапах охопило понад 2800 здобувачів вищої освіти, з подальшим експериментальним впровадженням різних програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності. У структурі дисертації чітко простежується логіка руху від теоретичного обґрунтування до практичної реалізації. Особливої уваги заслуговує розроблена і адаптована до українських умов методика оцінювання рівня стрес-асоційованих станів, яка дозволила здійснити надійну верифікацію гіпотези дослідження. Усі сформульовані висновки відповідають поставленим завданням і підтверджені результатами дослідження.

Наявність трирівневої системи перевірки результатів, включно з контрольними групами, дозволяє стверджувати про високу валідність висновків. Важливо, що в роботі поєднано кількісний аналіз (анкетування, тестування) та якісний (глибинні інтерв'ю, спостереження), що відповідає сучасним тенденціям доказової науки. Крім того, авторка провела кореляційний аналіз між рівнем

стресостійкості та академічною успішністю, що дало змогу виявити залежності, які раніше в літературі не акцентувалися.

Наукове дослідження Н. Г. Бишевець характеризується методологічною чіткістю та логічною послідовністю. Впродовж дослідження авторка поетапно верифікувала кожне наукове припущення, використовуючи не лише класичні методи наукового пізнання, але й сучасні інструменти аналізу даних, таких як Statistica, та поглиблених методів статистичного аналізу, включаючи дерева рішень, випадковий ліс, а також узагальнені лінійні, нелінійні та логістичні регресійні моделі.

Завдяки такій різноманітності методів дисертантці вдалося досягти внутрішньої узгодженості між експериментальними даними та формулюваннями висновків. Високі показники надійності використаних інструментів та статистична значущість отриманих результатів підтверджують їхню обґрунтованість, а обсяг вибірки (понад 2800 осіб) дозволяє з упевненістю поширювати результати на ширше студентське середовище України.

Окрім емпіричних методів, у дисертації глибоко опрацьовано літературний пласт: понад 300 джерел, з них близько 70 % – англomовні статті останніх років із провідних журналів з фізичного виховання і спорту, педагогіки та психології. Це демонструє здатність авторки до критичного осмислення зарубіжного досвіду й адаптації його до українських реалій. У роботі окремо аналізуються міжнародні підходи до профілактики стресу в освітньому середовищі, що дозволяє виявити відмінності та обґрунтувати актуальність локального підходу.

Також заслуговує на увагу те, як у роботі поєднується формалізована методологія з гуманістичним підходом. Авторка не обмежується статистикою, а аналізує зміни у внутрішньому стані учасників експерименту через інтерпретацію якісних даних через інтерпретацію якісних даних шляхом використання методів нечислової статистики.

Крім того, у розділах дисертації, присвячених експерименту, подано розгорнуті діаграми, що відображають динаміку рухової активності, психоемоційного та фізичного станів в кризових умовах. Результати обробки свідчать про стабільну позитивну динаміку в експериментальних групах, а отже – про високу ефективність запропонованої системи профілактики.

Блок висновків повністю узгоджений із цілями дослідження, він не є декларативним, а має чітку прикладну спрямованість: що варто впроваджувати, кому адресовано рекомендації, за яких умов вони будуть найбільш ефективними. Таке формулювання робить результати не лише науково цінними, а й практично корисними.

**Наукова новизна отриманих результатів.** Основною новацією роботи є розроблення оригінальної системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти, що містить такі компоненти як: концептуальний, інфраструктурний, регуляторний, управління ефективністю системи, особливості якої полягають у індивідуалізації підходів, гнучкості та адаптивності, інтеграції оздоровчо-рекреаційних та психологічних методик, системності та поетапності впровадження, урахуванні гендерних особливостей, фокусі на підвищенні резильєнтності здобувачів вищої освіти. Важливим досягненням стало визначення системного впливу оздоровчо-рекреаційної рухової активності на динаміку процесів адаптації здобувачів вищої освіти до екстремальних умов життєдіяльності, що включають соціальні, освітні та психоемоційні виклики. Також новаторським є підхід до структурування рівнів стресу й адаптації оздоровчих програм відповідно до індивідуального профілю кожного учасника. Новизна проявляється і в способі організації тренінгових занять: використання відкритого простору, природного середовища, змішаної взаємодії у групах різного рівня тривожності. Визначено критерії ефективності та показники позитивної динаміки психофізіологічного стану студентів.

**Практичне значення отриманих результатів.** Результати дослідження використовуються у п'яти університетах України в рамках програм адаптаційної підтримки здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу: розробка та впровадження технології, спрямованої на попередження стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, забезпечило зниження в них показників тривоги, стресу, ризику ПТСР, сприяло покращенню показників соціальної адаптації, здоров'я, рухової активності як складової розробленої системи.. Комплекси вправ і тренінгових занять розроблено з урахуванням доступності та мінімальних вимог до матеріально-технічного забезпечення, що дозволяє застосовувати їх навіть у польових умовах, спортивних і оздоровчих таборах, гуртожитках. Окремий напрям практичної реалізації – розробка та впровадження інтерактивної комп'ютерної програми «StressActive», спрямованої на діагностику стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти, яка в ході діагностики дозволяє скоротити часові витрати більш як на 80 % порівняно з традиційними методами психодіагностики, що робить оцінку стрес-асоційованих станів більш доступною в освітньому процесу.

Суттєвим досягненням є застосування результатів дослідження в розробці програми реабілітації осіб, які страждають від психологічних травм, впроваджену через ГО ВО «Федерація кіберспорту України» для роботи з ветеранами війни та військовослужбовцями. Інструментарій, створений у дисертації, адаптований до реалій воєнного часу, що забезпечує його надзвичайну актуальність і практичність.

**Повнота викладу результатів у публікаціях.** Наукові результати дисертації висвітлено в 49 наукових публікаціях: 21 стаття у наукових виданнях з переліку наукових фахових видань України, з них 3 статті у виданнях, проіндексованих в базі даних Scopus (Q4), 12 статей у періодичних наукових виданнях України, Румунії, Чорногорії та США, проіндексованих у базі даних

Scopus (Q3, Q4), 12 публікацій апробаційного характеру, 4 додатково відображають наукові результати дисертації.

Представлені публікації повною мірою відображають структуру, зміст і ключові положення дисертації, що підтверджує її наукову завершеність та апробацію в науковому середовищі.

Слід підкреслити активну публічну діяльність дослідниці: презентації результатів дослідження на конференціях, систематичне їх оприлюднення у міжнародних наукових виданнях.

**Недоліки та дискусійні положення.** Попри загальну наукову цінність дослідження, можна окреслити деякі положення, що потребують додаткового осмислення або уточнення:

1. У роботі вказано на ефективність ментальних практик, однак потребує додаткового теоретичного обґрунтування їх поєднання саме з руховою активністю, а не використання окремо.

2. В дисертації використовується термін «військовий конфлікт». В реальних умовах, з нашої точки зору, доречно використовувати терміни «російська агресія» або «повномасштабна війна».

3. Не зовсім чітко визначено критерії адаптації запропонованої програми до потреб осіб з інвалідністю, що має бути враховано в контексті інклюзивної освіти.

4. Було б доречно представити окрему стратегію роботи зі студентами, які вже мають хронічні психоемоційні порушення.

5. У роботі не повністю розкрито потенціал співпраці з медичними службами та психологами в межах закладу вищої освіти, що підсилило б ефективність програми.

6. Важливо акцентувати увагу, чи є отримані статистично значущі результати також практично значущими, а також глибше висвітлити їхнє значення для подальших досліджень або практичного застосування.

Однак ці дискусійні положення та зауваження не знижують високої наукової цінності дисертаційної роботи.

**Загальний висновок.** Дисертація Бишевець Наталії Григорівни є самостійною, комплексною, методологічно обґрунтованою науковою працею, яка вирішує важливу наукову проблему – розробку системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Отримані результати мають високу теоретичну і практичну цінність, можуть бути впроваджені у роботу освітніх закладів, установ охорони здоров'я, спортивно-оздоровчих та реабілітаційних центрів.

Варто особливо наголосити, що дослідження Бишевець Наталії Григорівни може бути використане як основа для створення національної програми підтримки ментального здоров'я студентів. Воно поєднує наукову складову із високою практичною ефективністю та соціальною значущістю, що робить його справді унікальним у сучасному науковому полі.

Дисертація відповідає вимогам Порядку присудження та позбавлення наукового ступеня доктора наук, затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 17 листопада 2021 року № 1197 (зі змінами), а її авторка, Бишевець Наталія Григорівна заслуговує на присудження наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

#### **Офіційний опонент:**

Ректор Волинського національного  
університету імені Лесі Українки,  
доктор наук фізичного виховання і  
спорту, професор



Анатолій ЦЬОСЬ

Семенюк Л. С.