

ВІДГУК

офіційного опонента на дисертаційну роботу

Бишевец Наталії Григорівни

на тему **«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 та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Актуальність теми дисертації. Упродовж останніх років молодь України, зокрема здобувачі вищої освіти, перебувають під постійним впливом потужних стресогенних чинників – пандемії, воєнного стану, соціально-економічної нестабільності. Здобуття освіти в умовах дистанційного навчання, загроза життю, втрата близьких і масове вимушене переміщення негативно впливають на фізичне та психоемоційне здоров'я студентської молоді. Дослідження свідчать про високий рівень поширення посттравматичних стресових розладів, тривожності, депресії серед здобувачів вищої освіти в Україні, що підтверджує нагальну потребу в науково обґрунтованих підходах до підтримки їх психофізичного стану.

Особливої актуальності набуває застосування засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як ефективного інструменту зниження рівня стресу, тривожності, поліпшення емоційного стану та якості життя молоді. Доведено, що фізичні вправи ефективні у профілактиці та подоланні стрес-асоційованих станів, але в умовах тривалих кризових явищ бракує цілісної системи впровадження таких заходів в освітньому середовищі.

Виходячи з вищезазначеного, можна стверджувати, що дослідження «Теоретико-методичні засади профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є своєчасним і суспільно значущим, та відповідає актуальним потребам системи вищої освіти в умовах тривалих кризових впливів.

Дисертаційна робота виконана 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). Здобувачка є співвиконавцем тем.

Наукова новизна дослідження полягає у тому, що вперше теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено цілісну систему профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах тривалих кризових явищ; сформовано концепцію та модель, що враховує індивідуальні, психофізіологічні, соціальні та гендерні особливості студентської молоді, поєднуючи оздоровчо-рекреаційні та психологічні підходи; визначено системний позитивний вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на адаптацію здобувачів вищої освіти до екстремальних умов життєдіяльності, зниження рівня тривожності, депресії, емоційного виснаження, підвищення резильєнтності та якості життя; запропоновано та апробовано модель експрес-діагностики стрес-асоційованих станів, що дозволяє своєчасно виявляти ризики та планувати індивідуальні профілактичні заходи; уточнено понятійно-категоріальний апарат дослідження та систематизовано симптоматику стресових станів у здобувачів вищої освіти, а також встановлено специфіку впливу різних видів рухової активності на динаміку їхнього психофізичного стану.

Практична значущість дисертації полягає у створенні та впровадженні ефективної системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності та інтерактивного інструменту «StressActive», що сприяють зниженню тривожності, покращенню психофізичного стану, соціальної адаптації й концентрації уваги студентів в умовах тривалих кризових викликів.

Практична цінність отриманих наукових результатів підтверджується актами впровадження в освітній процес Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київського економічного університету імені Вадима Гетьмана, Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, Національного університету «Чернігівська політехніка» та Запорізького національного університету.

Апробація результатів дисертації. Варто зазначити, що результати досліджень, які викладені у дисертації, оприлюднені на міжнародних та всеукраїнських науково-практичних конференціях.

Основні положення дисертаційної роботи відображено 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.

Оцінка змісту дисертації, її завершення в цілому та ідентичності змісту автореферату й основних положень дисертації. Структура дисертації Н.Г. Бишевець складається з анотації, переліку умовних позначень, вступу, семи розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків є науково обґрунтованою, логічно зумовленою і логічно взаємопов'язаною. Робота проілюстрована 79 таблицями та 108 рисунками.

Загальний обсяг дисертації становить 473 сторінки, з яких 369 сторінок основного тексту. У списку використаних джерел вказано 314 найменувань, з них 230 – іноземними мовами. Всі ці показники відповідають чинним вимогам до оформлення докторської дисертації.

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дисертаційного дослідження, вказано зв'язок роботи з науковими темами, сформульовано мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, описано методологію та методи дослідження, наукову новизну одержаних результатів, представлено практичну значущість роботи, особистий внесок здобувача, апробацію результатів дослідження, публікації за темою роботи, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі «Теоретичні основи використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти як наукова проблема» здійснено комплексний теоретичний аналіз проблеми профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. На основі вивчення сучасних наукових джерел окреслено негативні наслідки дії інтенсивних стресогенних чинників, зокрема: соціально-політичних криз, карантинних обмежень, воєнних дій, на психофізіологічний стан студентської молоді, що виявляються у порушенні психоемоційного балансу, розладах поведінки, зниженні якості життя, погіршенні академічної мотивації та підвищенні ризику посттравматичних стресових розладів.

Проаналізовано методологічні підходи до оцінки функціонального стану студентів, вивчено механізми адаптації до стресових ситуацій за допомогою рухової активності. Обґрунтовано роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності, як ефективного інструменту подолання тривалого стресу, зокрема через залучення до таких форм, як пригодницький туризм, спортивні ігри, ментальні практики. Підкреслено, що попри наявність емпіричних доказів ефективності оздоровчо-рекреаційної рухової активності у зниженні тривожності й підвищенні емоційного благополуччя, актуальною залишається потреба у подальшій розробці теоретичних засад і практичних механізмів її використання у кризовий період.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» авторкою обґрунтовано методологічні засади дослідження, представлено комплекс застосованих методів, а також охарактеризовано послідовність і специфіку організації емпіричного пошуку. До арсеналу використаних методів увійшли теоретичні (аналіз і систематизація літературних джерел, контент-аналіз, моделювання), педагогічні (спостереження, педагогічний експеримент), соціологічні (анкетування, експертне оцінювання), психодіагностичні (опитувальники, психометричні шкали), а також методи математичної статистики та прогнозування (описова, порівняльна, кластерна статистика, Random Forest, CHAID, GRM, GLM, GLZ).

Якісна реалізація дослідження забезпечена чіткою логікою організації п'яти його етапів, репрезентативністю вибірки (2828 осіб із ЗВО України), виваженістю розподілу експериментальних і контрольних груп та дотриманням міжнародних етичних стандартів. Обґрунтованість методів, поетапність реалізації дослідницького процесу, використання сучасних інструментів аналізу та розширене поле дослідження засвідчують належний рівень наукової достовірності й аналітичної глибини дисертаційної роботи.

У третьому розділі **«Методологічне обґрунтування категоріального апарату дослідження, пов'язаного з профілактикою стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності»** здійснено глибокий аналіз ключових понять дослідження. Розкрито сутність і класифікацію стресу, уточнено поняття «стрес-асоційований стан здобувачів вищої освіти», систематизовано наукові підходи до вивчення чинників та проявів стресу. Особливу увагу приділено систематизації стресогенних чинників, актуалізованих сучасною суспільно-політичною ситуацією (академічний, карантинний, воєнний тощо).

Змістовно розмежовано симптоматичні групи проявів стресу – когнітивні, фізіологічні, емоційні та поведінкові. Методологічно обґрунтовано підходи до формулювання поняття «профілактика стрес-асоційованого стану здобувачів вищої освіти засобами ОРРА» з урахуванням дефініцій ВООЗ, теоретичних положень у сфері фізичного виховання та спорту, а також наукових підходів до збереження психічного здоров'я в контексті психології та громадського здоров'я.

У четвертому розділі **«Аналіз стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти залежно від рухової активності і характеристика стратегій їх подолання»** обґрунтовано залежність психофізіологічного стану студентської молоді від рівня її залученості до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах дії стресогенних чинників підвищеної інтенсивності. Представлено результати пілотного дослідження, що засвідчили достовірне зниження рухової активності у здобувачів вищої освіти під впливом пандемічних обмежень та воєнного стресу, а також підтверджено статистично значущий зв'язок між

низьким рівнем рухової активності та погіршенням психоемоційного і фізичного станів.

Здійснено оцінку впливу стресогенних подій та воєнного досвіду на поширення тривожних, депресивних, агресивних та інших симптомів серед студентів, виявлено гендерні особливості реагування. За результатами статистичного моделювання, активний спосіб життя та систематичне залучення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності мають виражений позитивний вплив на психофізіологічний стан здобувачів, тоді як шкідливі звички та кількість стресових подій – негативний.

Проведено багатовимірний аналіз зв'язку між стратегіями поведінкового реагування та рівнем рухової активності, що підтвердив переважну орієнтацію здобувачів із високою руховою активністю на конструктивні способи подолання стресу. Зокрема, оздоровчо-рекреаційна рухова активність сприяє зниженню рівня стресу, тривоги, ризику посттравматичних стресових розладів та покращенню психоемоційного фону, особливо у студенток. Таким чином, заняття оздоровчо-рекреаційною руховою активністю виявлено, як дієвий інструмент профілактики стрес-асоційованих станів в умовах тривалого впливу кризових чинників.

У п'ятому розділі **«Система профілактики стрес-асоційованих станів студентів засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності»** авторкою обґрунтовано, розроблено та апробовано цілісну систему, спрямовану на зниження негативного впливу стресогенних чинників на здобувачів вищої освіти через використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Представлено концептуальні засади, структурну модель системи, її основні компоненти та технологію впровадження в освітній процес. Система охоплює чотири взаємопов'язані компоненти: концептуальний, інфраструктурний, регуляторний та управлінський, що разом забезпечують ефективну реалізацію профілактичних заходів у кризових умовах, зокрема в умовах війни.

Особливу увагу приділено практичному інструменту – інтерактивній програмі «StressActive», яка поєднує функції діагностики, освітнього впливу й формування рекомендацій. Статистично підтверджено її ефективність і

зручність у використанні, що робить програму придатною для широкого впровадження в освітніх закладах. Побудовані узагальнені регресійні моделі дозволяють швидко визначати ризики розвитку стрес-асоційованих станів і коригувати стратегії втручання.

Розроблена технологія профілактики забезпечує системну реалізацію програм оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням індивідуальних рухових пріоритетів, ресурсних можливостей закладу вищої освіти, актуального психофізіологічного стану здобувачів та контексту кризової ситуації. Технологія охоплює адаптаційний, активний та підтримувальний етапи і передбачає використання спортивних ігор, ментальних практик, пригодницького туризму, а також змішаних форм організації занять (очних, онлайн, асинхронних). Підвищенню мотивації сприяли індивідуалізація підходів, інтерактивність та включення освітніх елементів.

У шостому розділі **«Ефективність системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності»** обґрунтовано результативність запропонованої системи профілактики шляхом експериментального підтвердження її впливу на зниження рівня стрес-асоційованих станів у здобувачів вищої освіти. Представлено порівняльний аналіз ефективності різних видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ментальних практик, спортивних ігор та пригодницького туризму) та обґрунтовано їх профілактичну здатність у контексті кризових явищ, зокрема військового стану.

Результати формувального та перетворювального експериментів, проведених на базі Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана, засвідчили статистично значуще покращення психофізіологічного стану, підвищення рівня рухової активності, зменшення кількості скарг на стрес-асоційовані стани та зниження поширеності шкідливих звичок серед студентів, які займалися за профілактичними програмами. Побудовані логістичні та регресійні моделі підтвердили, що вид оздоровчо-рекреаційної рухової активності є суттєвим предиктором зниження рівня стресу, тривоги та ризику посттравматичних стресових розладів, причому найбільшу

ефективність продемонстрував саме пригодницький туризм.

Загалом отримані результати доводять, що диференційований підхід до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності з урахуванням індивідуальних потреб і пріоритетів здобувачів вищої освіти сприяє не лише підвищенню ефективності профілактики стрес-асоційованих станів, а й зміцненню психічного та фізичного здоров'я студентської молоді в умовах тривалих кризових навантажень.

У цьому розділі «Аналіз та узагальнення результатів дослідження» авторкою підсумовано результати виконаної дисертаційної роботи, здійснено систематизацію та узагальнення експериментальних даних, акцентовано увагу на їхній теоретичній і практичній значущості, а також проведено співставлення отриманих результатів із сучасними науковими джерелами, наведено положення наукової новизни.

Висновки повністю узгоджуються з поставленими завданнями та змістом основної частини дисертації. Вони є логічним завершенням проведеного дослідження, ґрунтуються на достовірних теоретичних й емпіричних даних, що отримано упродовж усіх етапів наукового пошуку. Формулювання висновків чітке, послідовне й аргументоване, а їх обґрунтованість підтверджена статистичними показниками та порівняльним аналізом із сучасними науковими джерелами. Об'єктивність та практична цінність висновків не викликає сумнівів.

Загалом дисертаційна робота Бишевець Наталії Григорівни за темою: «Теоретико-методичні засади профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» написана українською мовою з дотриманням вимог наукового стилю. Робота є цілісною, тематично завершеною і містить всебічне розкриття основної наукової ідеї – теоретичного обґрунтування та практичного впровадження системи профілактики стрес-асоційованих станів студентської молоді засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Представлені наукові й практичні положення є логічними, послідовними та належним чином обґрунтованими. Усі використані цитати, погляди інших авторів та результати, що не належать авторці, мають коректні посилання на відповідні джерела.

Реферат відповідає змісту дисертації і розкриває основні її положення.

Констатуючи високий науковий рівень виконаного дослідження, його безперечну теоретичну і практичну значущість, слід зауважити, що авторці не вдалося уникнути певних недоліків у роботі, які переважно носять дискусійний характер:

1. Відповідно до Закону України «Про вищу освіту» (стаття 1), у дисертації рекомендовано системно використовувати термін «здобувач вищої освіти» замість «студент», оскільки саме він є офіційно закріпленим у нормативно-правовій базі України.

2. У списку опублікованих праць, в яких відображені основні наукові результати дисертації наявна стаття, що опублікована у 2018 році, сумнівна її доцільність, оскільки дослідження розпочалося з 2019 р.

3. У ряді таблиць і рисунків дисертаційної роботи спостерігаються нечіткість і неоднозначність подання даних, що ускладнює їхнє розуміння:

- не вказано джерело даних, наведених у рисунках 1.26-1.28 (можливо, це авторські розробки, однак це не зазначено);

- у таблиці 4.3 незрозуміло, що означають позначення стовпців 25% та 75%;

- у таблиці 4.5 бажано було б уточнити, що мається на увазі під поняттям «1-3 хвили»;

- у таблиці 4.18 включення фактору «вживання заспокійливих препаратів» до несприятливих чинників викликає методологічні сумніви, оскільки їх застосування є, швидше, реакцією на стрес, ніж його причиною.

4. У рисунку 3.12 використано термін «пригодницька діяльність», водночас, зважаючи на те, що представлено переважно види дозвіллієвої рухової активності з туристично-рекреаційним та екстремальним компонентом (альпінізм, трекінг, дайвінг, сноубординг тощо), доцільно використовувати більш науково обґрунтовані формулювання, наприклад: «пригодницько-екстремальні види спорту та рухової активності» або «екстремально-пригодницька рухова активність», що точніше відображає фізичну складову представлених видів активного відпочинку та відповідає сучасній термінології

галузі фізичної культури і спорту.

5. У рисунку 5.7 представлено блок-схему кластеризації студентів, однак відсутнє розшифрування скорочених позначень, зокрема I-VI, а також кластерів Cluster 1, Cluster 2 тощо. Доцільно було б надати пояснення до кожного елементу класифікації безпосередньо під рисунком для полегшення інтерпретації блок-схеми.

У цілому аналіз дисертаційної роботи Бишевець Наталії Григорівни з позицій її структури, логіки, обґрунтування основних результатів, наукової і теоретичної новизни та практичної значимості дозволяє розглядати подану дисертацію як цінну, оригінальну і цілком самостійну наукову працю.

На підставі вищезазначеного вважаємо, що дисертаційне дослідження Бишевець Наталії Григорівни за темою: «Теоретико-методичні засади профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» відповідає вимогам МОН України № 40 від 12.01.2017 р. «Про затвердження вимог до оформлення дисертації» (із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства освіти і науки № 759 від 31.05.2019 р.) і «Порядку присудження та позбавлення наукового ступеня доктора наук» (Постанова Кабінету Міністрів України від 17 листопада 2021 р. № 1197), а його авторка заслуговує присудження наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення.

Офіційний опонент,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувач, професор кафедри здоров'я,
фітнесу та рекреації Харківської державної
академії фізичної культури



Катерина МУЛИК

Підпис К. Мулик
Засвідчую
Начальник відділу кадрів
«08» 05

