

ВІДГУК ОФІЦІЙНОГО ОПОНЕНТА
доктора педагогічних наук, професора,
професора кафедри фізичної культури та спорту,
декана факультету фізичної культури та спорту
Національного університету
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Ліни Миколаївни РИБАЛКО
на дисертацію **Бишевец Наталії Григорівни**
«Теоретико-методичні засади профілактики стрес-асоційованих станів
здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної
рухової активності»,
що представлена на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного
виховання і спорту у спеціалізованій ученій раді Д 26.829.1 Національного
університету фізичного виховання і спорту України
за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання
різних груп населення

Актуальність теми дослідження обумовлена сучасними глобальними та локальними викликами суспільства такими як пандемія, війна, які суттєво впливають на фізичне та ментальне здоров'я різних верств населення викликаючи стрес-асоційовані стани. Фізична культура і спорт відіграють важливу роль у гармонійному розвитку особистості, сприяючи зміцненню як фізичного, так і ментального здоров'я людини, подолання посттравматичних стресових розладів, зокрема у здобувачів вищої освіти. Постає необхідність дослідження проблемних питань формування резильєнтності здобувачів вищої освіти підвищенням рівня їх рухової активності.

Дослідження теоретико-методичних засад профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності є актуальним, оскільки воно спрямоване на створення науково обґрунтованої системи профілактичних заходів, яка відповідала б сучасним вимогам до збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді під дією тривалих стресових явищ. Доцільність дослідження визначається потребою в розробленні ефективних занять фізичними вправами для запобігання стресових станів у здобувачів вищої освіти, які нерідко перебувають в складних умовах тривалих кризових явищ, задля полегшення адаптації студентської молоді як до вимушених змін у режимі дня, міжособистісних відносин, освітньої діяльності в умовах карантинних обмежень, так і подолання психотравмуючих наслідків бойових дій на території країни.

Ступінь обґрунтованості наукових положень, висновків і рекомендацій, сформульованих у дисертації.

Аналіз змісту дисертаційної роботи та публікацій Бишевец Наталії Григорівни засвідчує наукову обґрунтованість та достовірність отриманих результатів. Наукові положення, висновки та рекомендації, сформульовані у дисертації, є логічно виваженими та не викликають сумнівів, оскільки

базуються на чітко структурованому поняттєвому апараті, послідовному вирішенні шести дослідницьких завдань із застосуванням комплексу наукових методів, надійній методологічній основі, а також глибокому аналізу наукових джерел. Дисертанткою опрацьовано значний обсяг літератури (314 наукових джерел, з них 215 – англomовні), що дозволило сформулювати авторське бачення проблеми дослідження та забезпечити його наукову цінність.

Наукова новизна одержаних результатів, їх значення для науки й освітньої практики.

У вступі дисертанткою виважено сформульовано наукову новизну одержаних результатів, яка дійсно полягає у тому, що вперше: науково обґрунтовано, розроблено та здійснено оцінку ефективності системи профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах тривалих кризових явищ; визначено системний вплив оздоровчо-рекреаційної рухової активності на динаміку процесів адаптації здобувачів вищої освіти до екстремальних умов життєдіяльності; доведено, що регулярна рухова активність оздоровчо-рекреаційної спрямованості сприяє оптимізації показників фізичного стану, якості життя, зниженню рівня емоційного неблагополуччя, що проявляється у зменшенні тривоги, депресії та емоційного виснаження, формуванню стресостійкості, зниженню тривоги, стресу, інших стрес-асоційованих станів та їх проявів, посиленню їх резильєнтності, забезпечує більш ефективну адаптацію до освітнього процесу здобувачів вищої освіти, які перебувають під посиленою дією стресогенних чинників; розроблено та науково обґрунтовано модель експрес-діагностики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти, яка базується на інтегративному підході до оцінки фізіологічних, психологічних та соціальних параметрів.

У дисертації доповнено та розширено понятійно-категоріальний апарат дослідження, що включає дефініцію «профілактика стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності»; науково обґрунтовано системно організований процес використання різноманітних форм і засобів рухової активності, що спрямовані на оптимізацію психофізіологічного стану здобувачів освіти, підвищення їхньої стресостійкості та адаптаційного потенціалу.

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

Систематизовано основні прояви стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти, що охоплює ключові симптоматичні групи, такі як: когнітивні розлади (переважання негативних думок, зниження концентрації уваги, пам'яті, низька продуктивність діяльності, порушення здатності до прийняття

рішень, планування та організації діяльності), поведінкові розлади (поява шкідливих звичок, харчові розлади, хронічна нестача часу, уникання соціальних контактів), емоційні розлади (агресивність, депресія, тривога, коливання настрою, зниження задоволеності життям), фізіологічні розлади (загострення хронічних хвороб, головний біль, розлади шлунку, діяльності серцево-судинної системи), що дозволило ідентифікувати найбільш поширені симптоми стрес-асоційованих станів у студентів та використати цю інформацію як складову для розробки профілактичних заходів на основі оздоровчо-рекреаційної рухової активності;

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

Достовірність проведеного дослідження підтверджує широка апробація його результатів у п'яти закладах вищої освіти та 49 наукових публікаціях, з яких: 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. Аналіз статей та матеріалів конференцій засвідчив, що здобувачка детально проаналізувала підходи та технології попередження стрес-асоційованих станів у здобувачів вищої освіти, які забезпечують зниження в них показників тривоги, стресу, ризику ПТСР.

Заслуговує на увагу практичне значення отриманих результатів, яке полягає в розробці та впровадженні технології, спрямованої на попередження стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що забезпечило зниження в них показників тривоги, стресу, ризику ПТСР, сприяло покращенню показників соціальної адаптації, здоров'я, рухової активності як складової розробленої системи. Впровадження розроблених профілактичних підходів зумовили зниження ризику розвитку психоемоційних і соматичних порушень, які виникають унаслідок хронічного стресу, сприяли формуванню здоров'язберігаючого освітнього простору, підвищенню концентрації уваги, покращенню когнітивних функцій і емоційної стабільності здобувачів вищої освіти; розробці та впровадженні інтерактивної комп'ютерної програми «StressActive», яка складається з інформаційного та аналітичного блоку та блоку рекомендацій і дозволяє в ході діагностики скоротити часові витрати більш як на 80 %, що робить оцінку стрес-асоційованих станів більш доступною і масштабованою, що особливо важливо в умовах освітнього

процесу. Крім того, розроблені матеріали можуть застосовуватися при викладенні лекційних та практичних занять, що сприятиме підвищенню професійних компетенцій студентів, забезпечить практичну орієнтованість змісту навчання, підвищить якість освіти, посилить мотивацію до навчання; дозволить здійснити експрес-діагностику стрес-асоційованих станів студентів; сприятиме розширенню компетенцій науково-педагогічних працівників з питань профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Оцінка змісту та завершеності дисертаційного дослідження.

Аналіз структури та змісту дисертації Бишевець Наталії Григорівни засвідчує, що робота має чітко визначену актуальність теми, мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, а також обґрунтовану наукову новизну та практичну цінність отриманих результатів.

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

Фундаментальність та комплексність роботи підтверджується в усебічному та поступовому вивченні здобувачкою предмета дослідження. У першому розділі «Теоретичні основи використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності у профілактиці стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти як наукова проблема» здійснено теоретичний аналіз даних про вплив стресогенних чинників на здоров'я та поведінкові розлади здобувачів вищої освіти, визначено методологічні підходи до

психофізіологічної оцінки і прогнозування порушення функціонального стану здобувачів вищої освіти, вивчено сучасні уявлення про оздоровчо-рекреаційну рухову активність (ОРРА) як фактора адаптації здобувачів вищої освіти до стресових явищ та встановлено перспективи профілактики наслідків тривалого стресу здобувачів вищої освіти засобами ОРРА. На основі аналізу наукових джерел доведено, що тривала дія стресогенних чинників посиленого потенціалу може спричинити у здобувачів вищої освіти розвиток широкого спектру розладів у основних системах організму, провокувати порушення харчової поведінки, посилення шкідливих звичок, погіршувати настрій, самопочуття, знижувати якість життя. Визначено, що стрес-асоційовані стани, пов'язані з війною, є однією з провідних причин зниження академічної успішності та мотивації до навчання, порушення психічного здоров'я.

У другому розділі «Методи та організація дослідження» наведено опис основних методів дослідження, адекватних поставленим завданням. Дисертанткою передбачало п'ять етапів науково-педагогічного пошуку, кожен з яких є логічним продовженням попереднього. Під час проведення досліджень дотримувалися міжнародних стандартів етики, визначених Гельсінською декларацією Всесвітньої медичної асоціації, що включало дотримання принципів поваги до прав людини, забезпечення добробуту учасників дослідження та прозорість процесу збору даних. Крім того, дослідження було організовано таким чином, щоб забезпечити мінімізацію будь-якого можливого дискомфорту чи шкоди для фізичного або психічного здоров'я учасників.

Третій розділ дисертаційної роботи «Методологічне обґрунтування категоріального апарату дослідження, пов'язаного з профілактикою стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» присвячений розгляду основної концепції стресу, розкрито його класифікацію, сутність та зміст поняття «стрес-асоційований стан здобувачів вищої освіти» та сформовано тезаурус проблемного поля дослідження, вивчено й систематизовано дані про теоретичні основи ОРРА для профілактики стрес-асоційованих станів у здобувачів вищої освіти.

На основі проведеного аналізу дисертанткою систематизовано стресогенні чинники, які діють на сучасних здобувачів вищої освіти, а саме академічний, інформаційно-технологічний, карантинний. Доведено, що вони можуть викликати відповідні стресові реакції, що обумовлюють у здобувачів вищої освіти стрес-асоційовані стани, характерними ознаками яких на психологічному рівні є тривога або депресивний стан, на фізіологічному – погіршення самопочуття, головний біль, розлади шлунку та діяльності серцево-судинної системи, а на поведінковому – ризикована поведінка, порушення харчового режиму, когнітивні розлади.

Цей розділ є основним у роботі, оскільки підтверджує, що профілактика стрес-асоційованого стану здобувачів вищої освіти засобами ОРРА – це науково обґрунтований, системно організований процес використання різноманітних форм і засобів рухової активності, що спрямовані на підвищення резильєнтності.

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

У четвертому розділі «Аналіз стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти залежно від рухової активності і характеристика стратегій їх подолання» розкрито динаміку рухової активності контингенту в умовах дії стресогенних чинників посиленого потенціалу, розкрито та доведено особливості сприйняття стресу здобувачами вищої освіти на тлі тривалих несприятливих обставин, встановлено роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРРА) в стратегіях конструктивного реагування студентів на воєнний стресогенний чинник. Крім того дисертанткою здійснено прогнозування стрес-асоційованих станів контингенту залежно від їхньої залученості до ОРРА.

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

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

Отримані результати мають важливе практичне значення для вдосконалення системи фізичної культури та фізичного виховання здобувачів вищої освіти в аспекті подолання засобами рухової активності стрес-асоційованих станів.

Висновки, сформульовані дисертанткою, є чіткими, логічними, вони повністю корелюють із зазначеними у вступі завданнями дослідження. Кожен пункт є виваженим, урахував основні наукові результати та відповідає змістові розділів дисертації.

Принадгдно зауважимо, що в роботі наявні посилання на джерела інформації в разі використання ідей, методик, технологій інших науковців.

Дотримано вимог чинного законодавства щодо авторського права та принципів академічної доброчесності.

Дослідження виконане дисертантом в межах науково-дослідної роботи 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).

Наукові положення і пропозиції дисертаційного дослідження Бишевець Наталії Григорівни сформульовано чітко й послідовно, вони є аргументованими та змістовними.

Дискусійні положення та зауваження до змісту дисертації.

Позитивно оцінюючи, в цілому, досягнуті дисертанткою, теоретичні та практичні результати дослідження, вважаємо за необхідне висловити деякі зауваження та побажання:

1. У Вашій роботі йдеться про побудову низки складних (зокрема, узагальнених) моделей. Які нові закономірності Вам вдалося виявити завдяки цим моделям? Що з очікуваного знайшло підтвердження, а що навпаки, не підтвердилось?

2. Стосовно Ваших логістичних моделей. Чому ваші моделі визначали шанси на те, що подія не відбудеться? Чи не було б логічніше моделювати шанси на відбуття позитивних змін? Яке обґрунтування такого вибору?

3. Які особливості пригодницького туризму можуть пояснювати його потенційно більшу ефективність у зниженні негативних психологічних станів у студентів, які переживають наслідки війни, порівняно з іншими видами рухової активності, що були обрані ними самостійно?

Загалом висловлені дискусійні положення не впливають на цінність одержаних результатів і не знижують загальної позитивної оцінки. Дисертаційна робота Бишевець Наталії Григорівни «Теоретико-методичні засади профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є цілісним, завершеним, самостійним науковим дослідженням, що виконане на належних теоретичному та практичному рівнях. Структура та обсяг дисертації відповідають встановленим вимогам. Зміст дисертації корелюється з поставленими метою та завданнями, які повністю вирішені у процесі дослідження.

Висновки про відповідність дисертації вимогам «Порядку присудження наукових ступенів».

Аналіз дисертації та опублікованих праць дає підстави для висновку, що дослідження Бишевець Наталії Григорівни «Теоретико-методичні засади

профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» є самостійно виконаною, завершеною науковою роботою, яка має вагомe науково-теоретичне та практичне значення, заслуговує на позитивну оцінку та 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.

Доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичної культури та спорту,
декан факультету фізичної культури та спорту,
Національного університету «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»



Ліна РИБАЛКО

Доктор технічних наук, професор,
проректор з наукової роботи
Національного університету «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»



Олена СТЕПОВА