

## ІV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

УДК 796.012.3:371.7-057.875

### ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРОТИДІЯТИ СТРЕСУ ЗАСОБАМИ ПРИГОДНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Наталія Бишевець, Наталія Гончарова*

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,*

#### Анотація:

**Актуальність теми дослідження.** Збройне протистояння на території країни продовжує тривати, результатом даної складної ситуації є поширення явищ емоційного неблагополуччя у осіб різного віку, в тому числі студентської молоді. Серед першочергових завдань системи освіти на сьогодні слід вважати пошук засобів та методів зниження прояву психологічних проблем у студентів, пов'язаних із постійним впливом стресових ситуацій. Серед засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРПА) перспективним є запровадження пригодницької діяльності у процес покращення психологічного здоров'я та боротьби зі стресом студентської молоді. **Мета роботи** – вивчити напрямки застосування пригодницької діяльності для формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти протидіяти стресогенним чинникам. **Методи дослідження:** ґрунтовне вивчення та поглиблений теоретичний аналіз даних науково-методичної і спеціальної літератури, їхня систематизація й узагальнення. **Результати роботи.** Ознайомлення з провідним досвідом науковців доводить можливість впровадження в процес фізичного виховання студентської молоді системи заходів, що охоплюють впровадження пригодницької діяльності у різноманітні її форм. Впровадження елементів ризику, виклику, новизни у ОРПА супроводжується додатковим психологічним сплеском позитивних емоцій, що в свою чергу сприятливо впливає на психологічний стан студентів. Додатково проведення ОРПА в природних умовах підвищує загальний сприятливий ефект на психологічний стан студентів. **Висновки.** Найявний досвід впровадження пригодницької діяльності у фізичне виховання студентів потребує трансформації відповідно до умов стресових ситуацій в яких вони знаходяться, а саме умови активних бойових дій на території України. Перспективним напрямом наукових досліджень є саме впровадження пригодницької діяльності та організації активного дозвілля студентів як більш дієвого засобу підвищення їхньої стійкості до стресу, зниження рівня сприйнятого стресу та пом'якшення його згубного впливу.

#### Ключові слова:

*студенти, психоемоційний стан, оздоровчо-рекреаційна рухова активність, динаміка, стрес.*

#### Formation of the Psychological Readiness of Students of Higher Education to Counteract Stress by Means of Adventure Activities.

*Nataliia Byshevets, Nataliia Honcharova*

**The relevance of the research topic.** The armed confrontation in the country continues, and the result of this difficult situation is the spread of emotional distress among people of all ages, including students. Among the priorities of the education system today is the search for means and methods to reduce the manifestation of psychological problems in students associated with the constant impact of stressful situations. Among the means of health-improving and recreational motor activity, the introduction of adventure activities in the process of improving the psychological health and combating stress of students is promising. **The purpose of the study** is to investigate the directions of application of adventure activities for the formation of psychological readiness of higher education students to counteract stressors. **Research methods:** in-depth study and in-depth theoretical analysis of scientific, methodological and specialized literature, their systematization and generalization. **Results.** Familiarization with the leading experience of scientists proves the possibility of introducing a system of measures into the process of physical education of students, including the introduction of adventure activities in its variety of forms. The introduction of elements of risk, challenge, and novelty in health-improving and recreational motor activity is accompanied by an additional psychological surge of positive emotions, which in turn has a positive effect on the psychological state of students. Additionally, conducting health-improving and recreational motor activity in natural conditions increases the overall favorable effect on the psychological state of students. **Conclusions.** The existing experience of introducing adventure activities in physical education of students needs to be transformed in accordance with the conditions of stressful situations in which they are, namely the conditions of active hostilities on the territory of Ukraine. A promising area of research is the introduction of adventure activities and the organization of active leisure of students as a more effective means of increasing their resistance to stress, reducing the level of perceived stress and mitigating its harmful effects.

*students, psycho-emotional state, health and recreational motor activity, dynamics, stress.*

**Постановка проблеми.** В умовах сьогодення на сучасних здобувачів вищої освіти, які є вразливою до стресу категорією осіб, діють стресогенні чинники посиленого потенціалу – збройне протистояння на території країни. Це призводить до низки порушень в їхньому психічному здоров'ї – поширення стрес-асоційованих станів [5, 16, 19].

Згідно з даними численних досліджень, найбільш ефективними заходами протидії стресу в здобувачів вищої освіти є застосування ОРРА [1, 17, 18]. Так, для підвищення стресостійкості студентів закладів вищої освіти (ЗВО), профілактики й корекції порушень їх психічного здоров'я, які виникають під впливом стресогенних чинників, фахівці рекомендують широко застосовувати здоров'яформуючі технології, як-от гідро- і фітотерапія, методи психорегуляції, раціоналізація харчового раціону, режиму праці, відпочинку й сну, виконання фізичних вправ [10, 14]. Утім, на жаль, можливості для застосування зазначених технологій у великій кількості українських студентів є обмеженими. З іншого боку, враховуючи потужність стресогенних чинників, вірогідно, окремі із запропонованих технологій не матимуть значного ефекту.

Вивчаючи інноваційні підходи до профілактики і корекції наслідків тривалої дії стресогенних чинників посиленого потенціалу у здобувачів вищої освіти засобами ОРРА, ми звернули увагу на пригодницьку діяльність – поняття, яке ще не знайшло значного розповсюдження у вітчизняній літературі, натомість досить широко використовується у закордонних наукових публікаціях. Вчені намагаються розширити уявлення про спорт, фізичні вправи та рухову активність (РА), екстремальні види спорту й конкретизувати поняття пригодницької діяльності та пригодницького туризму [2], досліджують вплив короткострокових пригодницьких програм на стресостійкість студентів [6], динаміку рівня їхнього стресу під впливом таких програм [13], вивчають дію пригодницького туризму на подолання стресу та рівень щастя студентів, які пройшли службу у різних військових галузях та брали участь у збройних конфліктах [12] та наводять переконливі докази ефективності пригодницької як антистресової діяльності.

Із урахуванням позитивного досвіду зарубіжних вчених, на тлі дії потужних стресогенних чинників на вітчизняних студентів, з нашої точки зору актуальним питанням сьогодення є вивчення й аналіз нових, ефективних технологій і програм, спрямованих на подолання стресу у студентів та пом'якшення його наслідків для подальшого узагальнення й запровадження в практиці фізичного виховання українських студентів.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Доведено, що регулярні заняття ОРРА студентами ЗВО сприяють підвищенню в них настрою й самооцінки, покращенню якості сну, дозволяють знизити емоційне напруження й подолати негативні емоції [18]. Утім нашарування несприятливих стресогенних чинників та обмежена можливість українських студентів займатися ОРРА у звичайному режимі свідчить про необхідність застосування нових, більш дієвих підходів для збереження їхнього фізичного й психічного здоров'я.

Із огляду на контингент нашого дослідження, ми припустили, що засоби екстремальних видів спорту можуть сприяти подоланню у студентів ЗВО стресу, як шляхом розвитку їхньої стресостійкості, так і завдяки вивільненню й трансформації негативної енергії, яка акумулюється в процесі нарощування депресії й тривоги, та її спрямування в позитивне русло. Добір даних засобів визначається особистісними мотивами та інтересами студентів до занять ОРРА.

В той самий час під стресостійкістю, вчені мають на увазі динамічний процес позитивної адаптації до значних загроз – здатність протистояти стресовим ситуаціям або відновлюватися після них [7],

Для перевірки даного припущення, нами було опрацьовано значний масив даних, де оприлюднено результати досліджень авторитетних науковців світового рівня, пов'язаних із досвідом застосування елементів екстремальних видів спорту в практиці фізичного виховання, розвитку стійкості та зниження стресу у студентів. Найперше слід вказати, що попри наші переконання, сучасні науковці виказують серйозні сумніви щодо специфічної структури особистості, які визначають прихильність людини до екстремальних видів

спорту. Так само, серед мотивів до таких занять вони вбачають не скільки прагнення до ризику та небезпеки, а передусім самоактуалізацію, можливість перевірити себе, перебування на природі, соціальні відносини тощо [4]. Крім того, автори підкреслюють значний потенціал занять екстремальними видами спорту як терапевтичного втручання для вирішення повсякденних психологічних проблем та зловживання алкоголем і наркотиками [4].

Серед зазначених джерел нас дуже зацікавили оприлюднені результати тритижневої експедиції з пригодницької освіти «Пригодницька освіта», де представлено оцінку впливу застосовуваних засобів на рівень стійкості студентів університету та їхню здатність до подолання стресу в умовах невизначеності [7]. У дослідженні брали участь студенти, з яких 28 склали основну, а 27 – контрольну групи. Експериментальна програма включала різноманітні види діяльності на свіжому повітрі, зокрема скелелазіння, зимовий кемпінг, альпінізм, подорож пустелею, переправу через річку та триденне перебування у дикій місцевості Колорадо і Південній Юті. Alan Ewert зі співавторами [7] зазначають, що попередні подібні дослідження мали неоднозначний результат: від відсутності до значного ефекту та до більш вираженого ефекту серед студенток порівняно зі студентами. Натомість даний експеримент вони вважають вдалим і наголошують, що необхідність боротися з труднощами та набуття відчуття успіху були поняттями, які найбільше запам'ятали учасники експедиції, сприяли розширенню меж та підвищенню опірності студентів до стресу. Причому, на що варто особливо акцентувати увагу, дослідження не лише підтвердило статистично значущий ( $p < 0,05$ ) позитивний вплив короткострокових пригодницьких програм на підвищення стресостійкості у студентів (у основній групі підвищення стресостійкості склало 5,2% ( $p = 0,03$ ), в той час як у групі порівняння – 0,73% ( $p = 0,85$ ), але й мало тривалий ефект, який проявлявся через 2-3 роки після участі в експедиції у вигляді незабутніх спогадів, набутому відчутті успіху, усвідомленні соціальної відповідальності, навичками подолання як фізичних, так і психологічних труднощів.

Досліджуючи дію пригодницьких програм на свіжому повітрі на зниження стресу студентів, Y. Chang [6] протягом 6 тижнів упроваджував короткострокові програми з пішохідного туризму, веслування на каное та байдарках. Протягом експерименту 33 студенти дві години на тиждень проводили заняття у класі та три дні – на свіжому повітрі. Рівень стресу було оцінено згідно шкали від 0 (зовсім відсутній стрес) до 3 (сильний стрес). Окрім цього до об'єктивних показників, як фізіологічна реакція на стрес, було віднесено рівень кортизолу. В процесі педагогічного експерименту доведено [6], що під впливом зазначеної програми у студентів, незалежно від статі, відбувається як зниження рівня психологічного стресу так й полегшення рівня фізіологічного стресу.

На вибірці з 83 студентів, які протягом 6 місяців, один раз на тиждень по 2 години приймали участь у пригодницьких заходах, що включали піші прогулянки, плавання, сходження та кемпінг, Vicki Ahmad Karisman [13] довела їхню позитивну дію на психічне здоров'я, яка відображалась у статистично значущому ( $p < 0,05$ ) зменшенні стресу та симптомів депресії.

**Мета дослідження** – вивчити напрямки застосування пригодницької діяльності для формування психологічної готовності здобувачів вищої освіти протидіяти стресогенним чинникам.

**Методи дослідження:** ґрунтовне вивчення та поглиблений теоретичний аналіз даних науково-методичної і спеціальної літератури, їхня систематизація й узагальнення.

**Результати дослідження.** Вивчаючи питання поширення стресу серед студентів, ми пересвідчилися, що дана категорія населення схильна переживати стрес-асоційовані стани. Так, метааналіз 12 наукових джерел щодо стресу у здобувачів вищої освіти Китаю та 8

#### IV. Науковий напрям

---

джерел щодо студентів інших країн світу, виконаний у 2021 році, засвідчив подвоєння поширеності серед них депресії (54 %) та тривоги (37 %) порівняно з березнем 2020 року [15]. Водночас під час другого локдауну в Бельгії від депресії страждали 38 % студентів та 34 % – від тривоги [19]. Окрім обмеження РА, одним із логічних пояснень такого становища вчені називають згубні психологічні наслідки соціальної ізоляції [19]. Зокрема, на вибірці з 364 іспанських студентів А. Fuente [8] показав, що самотність провокує здобувачів вищої освіти застосовувати такі неконструктивні способи поведінки як уникнення проблем, прийняття бажаного за дійсне, соціальна ізоляція та самокритика, і разом відчуття самотності й прийоми поведінки, які вони зазвичай обирають внаслідок самотності, на 40,5% пояснюють загальну дисперсію їхніх депресивних синдромів. Ми також погоджуємося з думкою авторів, що соціальна взаємодія, спілкування з однолітками, друзями, однодумцями має надзвичайно важливе значення для психічного здоров'я здобувачів вищої освіти і самотність можна розглядати як додатковий негативний чинник, що посилює в них стрес.

Відтак, аналізуючи засоби ОРПА у боротьбі зі стресом, ми звернули увагу на твердження науковців щодо більшої ефективності групових занять порівняно з самотійними заняттями [3, 8]. При цьому, для зниження стресу в студентів більш дієвими виявилися групові заняття на свіжому повітрі порівняно з заняттями в приміщенні [2], що вчені пояснюють унікальними перевагами середовища на відкритому повітрі для психічного здоров'я.

У теперішній час зростає кількість досліджень, у яких наведено вагомі докази позитивного зв'язку між впливом природи та відновленням після стресу. Науковці акцентують увагу на тому, що обмежений доступ до зелених насаджень, рекреаційних зон підвищує вразливість людей до впливу стресогенних чинників на психічне і фізичне здоров'я, натомість прогулянки в лісі, парку, слухання щебетання птахів, споглядання красивих пейзажів під час сильного стресу дозволяє опанувати себе, впоратися з негативними емоціями. Взаємодія з природою сприяє підвищенню емоційного благополуччя [22].

Позитивний досвід спілкування студентів з природою, а саме систематичне проведення рекреаційної діяльності в зоні зелених насаджень, отримано у наукових дослідженнях авторів. Отримані результати дозволяють зробити висновок про те, що проживання студентів біля зеленої зони, збільшення їх рухової активності та меншого впливу навколишнього шуму, сприяє підвищенню відновлення їх психологічного стану після звичайних життєвих або після стресових подій [2]. В той самий час, участь студентів у рекреаційних заходах є важливим компонентом соціальної адаптації малайзійських студентів не залежно від статі, які навчаються в Єгипті, Марокко та Йорданії [23].

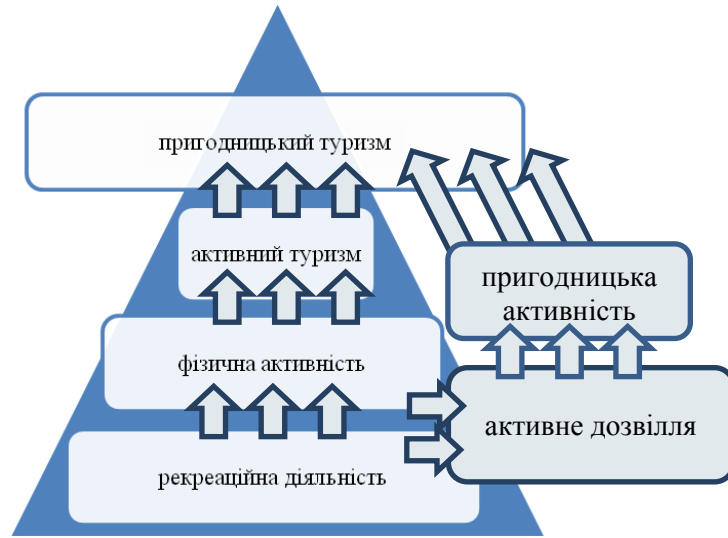
У свою чергу D. Twilley [21] доводить позитивний вплив на студентів активного дозвілля, організованого на основі моделі DRAMMA, яка заснована на використанні дозвілля для відновлення, вільному прийнятті рішення про участь у ОРПА, використанні дозвіллевих практик для навчання та удосконалення та набутті нових навичок, позитивній самоідентифікації та формуванні й зміцненні соціальних зв'язків під час дозвілля.

Узагальнюючи отримані дані, слід наголосити, взаємодія студентів ЗВО з природними чинниками, участь у рекреаційних заходах, відвідування рекреаційних зон, переважно під час соціальної взаємодії з іншими членами групи є важливими факторами подолання стресу.

Тож зрозумілим виявився той факт, що застосування пригодницьких програм – участь у пригодницькій діяльності, виявились ефективним засобом зниження в студентів стресу та профілактики стрес-асоційованих станів.

## IV. Науковий напрям

Досліджуючи категорію «пригодницька діяльність» ми побачили, що це вид РА, яка включає елементи ризику, виклику і новизни та передбачає більше докладання фізичних та/або психічних зусиль при її здійсненні порівняно з активним дозвіллям, а пригодницький туризм - це одна з форм туризму, яка включає участь у пригодницькій діяльності (рис. 1).



**Рис. 1. Структура категорії «пригодницький туризм»**

Пригодницька діяльність включає: пригодницький туризм, відвідування центрів екстремальних розваг та заняття екстремальними видами спорту.

Дослідження показало, що залежно від умов навколишнього середовища, на кожному континенті розвинений той чи інший вид пригодницького туризму (рис. 2).

Африка	сафарі (спостереження за тваринами в їхньому природному місці існування), трекінг (подорож з рюкзаком від ночівлі до ночівлі), рафтинг (сплав по гірських річках на плотах, байдарках, катамаранах), дайвінг (пірнання у підводні глибини з аквалангом)
Азія	альпінізм (сходження на природні та штучні скелі, стіни, гірські вершини), парапланеризм (політ на парасолі, який здійснюється завдяки потокам повітря), каякінг (сплав по гірських річках на каяках – вузьких довгих човнах), верблюжі походи
Європа	гірськолижний спорт (спуск із засніженої гори), велосипедний туризм (подорож на велосипеді), печерний туризм (подорож по природним підземним порожнинам – печерам), зорбінг (спуск у круглій прозорій полімерній кулі)
Північна Америка	скелелазіння, сноубординг (спуск із засніжених схилів і гір на сноуборді), каньйонінг (проходження водоспадів та обводнених або сухих каньйонів), серфінг (катання по водній поверхні за допомогою спеціальної легкої дошки)
Південна Америка	джунглевий туризм, банджі-джампінг (стрибки зі страхувальним еластичним канатом), віндсерфінг (управління на воді невеликою дошкою і прикріпленням до неї вітрилом), сандбордінг (їзда на сноуборді по піщаним дюнам, барханах) в кар'єрах
Австралія	дайвінг з акулами (занурення до акул у металевих клітках або без захисних конструкцій), стрибки з парашутом, катання на квадроциклах (прогулянка по маршрутах різної складності), вертолітні екскурсії
Антарктида	льодолазіння (подолання крутих льодових схилів за допомогою спеціального спорядження), катання на собачих упряжках, каякінг серед айсбергів, спостереження за пінгвінами

**Рис. 2. Розвинені види пригодницької діяльності залежно від континенту**

#### IV. Науковий напрям

Аналіз досвіду застосування короткочасних пригодницьких програм у практиці фізичного виховання студентів ЗВО показав, що їхньою метою є розсунення особистих меж, боротьба зі страхом, посилення відчуття власного тіла, налагодження міжособистісних зв'язків і глибший зв'язок з природою за рахунок ризику та емоційного сплеску [13].

Як стверджують вчені, пригодницька діяльність має додаткові переваги порівняно з активним дозвіллям, такі як підвищення самооцінки, стресостійкості та соціальні навички. Участь у короткострокових пригодницьких програмах не лише дозволяє пом'якшити психологічні наслідки стресу, але й позитивно діє на його сприйняття на фізіологічному рівні [6]. Крім того, визначено довгостроковий позитивний ефект на сприйнятий студентами стрес, який зберігається протягом 2-3 років у вигляді незабутніх переживань [7].

Нами, в процесі аналізу літератури, систематизовано сучасний досвід запровадження пригодницьких програм у РА студентів ЗВО (табл. 1).

Таблиця 1

#### Досвід дослідників по впровадженню пригодницьких програм у РА студентів ЗВО

Автор	Вплив пригодницької програми
Alan Ewert (2011)	Триденна експедиція, яка включала скелелазіння, зимовий кемпінг, альпінізм, подорож пустелею, переправу через річку та триденне перебування у дикій місцевості Колорадо і Південної Юти сприяли підвищенню стресостійкості і мають довготривалий ефект (2-3 роки)
Chang Y. (2018)	6-тижнева програма, яка включала пішохідний туризм, веслування на каное та на байдарках сприяють подоланню психологічного, а також фізіологічного стресу
Brymer (2020)	Застосування екстремальних видів спорту забезпечує протистояння повсякденним стресовим ситуаціям та попередження зловживання алкоголем і наркотиками
Karisman V. A. (2020)	Участь у прогулянках, виїзд, плавання, сходження та кемпінг сприяли зменшенню стресу та симптомів депресії
Pagan G. (2022)	Триденна мандрівка у пустелі позитивно вплинула на здатність долати стрес у студенток із досвідом військової служби
Bramwell R. C. (2023)	Групові заняття фізичними вправами на свіжому повітрі мають посилений ефект для профілактики стрес-асоційованих станів у студентів порівняно з заняттями в приміщенні
Bryony Gilkes (2023)	Включення занять на свіжому повітрі та пригодницьких занять до національної навчальної програми з фізичного виховання в Англії та Уельсі зумовлює посилення стресостійкості, підвищення самооцінки, розвиток життєвих навичок у студентів

Узагальнюючи вищевикладене, ми висунули гіпотезу, що потужний позитивний стрес, викликаний в ході здійснення пригодницької діяльності, може призвести до зниження стресу у здобувачів вищої освіти. І перевірці вказаної гіпотези планується присвятити подальші дослідження.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Аналіз результатів міжнародних досліджень свідчить, що здобувачі вищої освіти належать до групи ризику за розвитком стресу. На них діє значна кількість стресогенних чинників, що провокують академічний, інформаційно-технологічний, карантинний стрес. За різними даними понад чверть сучасних студентів перебуває під посиленою дією стресу. Окрім цього, на вітчизняних студентів діє стресогенний чинник надзвичайної потужності – збройне протистояння на території країни, що створює додаткові загрози їхньому здоров'ю.

У процесі розгляду засобів боротьби зі стресом у студентів ЗВО ми звернули увагу на «пригодницьку діяльність».

Поняття «пригодницька діяльність» конкретизує поняття «активне дозвілля», підкреслюючи більший ризик, який виникає при її здійсненні, непередбачуваність та необхідність докласти більше фізичних та / або психічних зусиль. Так само й стосовно пригодницького туризму, що є різновидом пригодницької діяльності.

Установлено, що пригодницька діяльність може мати більш виражений вплив на сприйняття студентами стресу завдяки значним фізичним і психічним зусиллям, які доводиться долати під час таких занять, а також більшій емоційності порівняно з іншими видами фізичної активності.

За даними фахівців, після участі у пригодницьких програмах рівень стресу у студентів помітно знижується, що пояснюється можливістю відволіктися від повсякденних викликів.

Результати, отримані в ході дослідження, доводять доцільність використання пригодницької діяльності в практиці фізичного виховання та організації активного дозвілля студентів як більш дієвого засобу підвищення їхньої стійкості до стресу, зниження рівня сприйнятого стресу та пом'якшення його згубного впливу.

### Список літературних джерел

1. Andrieieva O, Maltsev D, Kashuba V, Dutchak M, Ratnikov D, Grygus I, Byshevets N & Horodinska I. (2022). Relationship between quality of life and level of physical activity and family well-being. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(4), 569-575. doi: 10.17309/tmfv.2022.4.16.
2. Angel M, Dzhambov, Terry Hartig, Boris Tilov, Victoria Atanasova, Desislava R. Makakova, Donka D. (2019). Dimitrova Residential greenspace is associated with mental health via intertwined capacity-building and capacity-restoring pathways. *Environmental Research*. 178, 108708. doi.org/10.1016/j.envres.2019.108708.
3. Bramwell RC, Streetman AE & Besenyi GM. (2023). The Effect of Outdoor and Indoor Group Exercise Classes on Psychological Stress in College Students: A Pilot Study with Randomization. *Int J Exerc Sci*, 16(5), 1012-1024.
4. Brymer E, Feletti F, Monasterio E & Schweitzer R. (2020). Editorial: Understanding Extreme Sports: A Psychological Perspective. *Front Psychol*, 31;10, 3029. doi: 10.3389/fpsyg.2019.03029.
5. Byshevets N., Andrieieva O., Goncharova N., Hakman A., Zakharina I., Synihovets I., Zaitsev V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(117), 937-943. doi:10.7752/jpes.2023.04117.
6. Chang Y., Davidson C., Conklin S., & Ewert A. (2019). The impact of short-term adventure-based outdoor programs on college students' stress reduction. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 19(1), 67-83. doi:10.1080/14729679.2018.1507831.
7. Ewert A. & Yoshino A. (2011). The influence of short-term adventure based experiences on levels of resilience. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 11 (1), 35-50. doi: 10.1080/14729679.2010.532986.
8. Fuente A., Chang E.C., Cardenoso O., Chang O.D. (2018). How Loneliness is Associated with Depressive Symptoms in Spanish College Students: Examining Specific Coping Strategies as Mediators. *Span J Psychol*. 22, 21:E54. doi: 10.1017/sjp.2018.56. PMID: 30463635.
9. Gilkes B, Wintle J & Reed J (2023). A small-scale evaluation of instructional approaches and perspectives on the benefits of adventurous education for young people. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, doi: 10.1080/14729679.2022.2160993.
10. Hartman C.L., Barcelona R.J., Trautvein N.E. & Hall S.L. (2020). Well-being and leisure-time physical activity psychosocial factors predict physical activity among university students. *Leisure Studies*, 39(1), 156-164. doi:10.1080/02614367.2019.1670722.
11. Holland W.H., Powell R.B., Thomsen J.M. & Monz C.A. (2018). A systematic review of the psychological, social, and educational outcomes associated with participation in wildland recreational activities. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 10(3), 229-244. doi:10.18666/JOREL-2018-V10-I3-8382
12. Ilagan G., Ilagan J., Jocius R., Hornor T., Shealy T., Simpson A., Cavaliere G., Pollen B. & Brooks J. (2022). Backpacking Veterans: Exploring Sense of Belonging, Happiness, and Stress-Coping. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 4 (4), 36-54. doi:10.18666/JOREL-2022-11600.
13. Karisman V.A. & Supriadi D. (2020). The Effect of Short Term Adventure-Based Outdoor Program on Decreasing The Stress Level of College Students. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5 (1), 76-80. doi: 10.17509/jppjo.v5i1.22584.
14. Kim J.H. & McKenzie L.A. (2014). Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University Students in the Context of Leisure. *Scientific Research Publishing*, 6 (19), 2570-2580. doi: 10.4236/health.2014.619296.
15. Li Y., Scherer N., Felix L. & Kuper H. (2021). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress disorder in health care workers during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *PLoS One*. 16(3), e0246454. doi: 10.1371/journal.pone.0246454.
16. Lunov V., Lytvynenko O. & Zlatova L. (2023). The Impact of Russian Military Aggression on the Psychological Health of Ukrainian Youth. *American Behavioral Scientist*, 67 (3), 426-448. doi: 10.1177/000-27642221144846.
17. Margulis A., Andrews K., He Z. et al. (2023). The effects of different types of physical activities on stress and anxiety in college students. *Current Psychology*, 42, 5385-5391. doi:10.1007/s12144-021-01881-7
18. Pascoe M.C., Hetrick S.E. & Parker A.G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25 (1), 104-112. doi: 10.1080/02673843.2019.1596823.

#### IV. Науковий напрям

---

19. Philippot A., Moulin P., Charon M-H., Balestra C., Dubois V., de Timary P., De Volder A., Bleyenheuft Y., Lambrechts K. (2022). Feasibility of Online High-Intensity Interval Training (HIIT) on Psychological Symptoms in Students in Lockdown During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial. *Front. Psychiatry*. 13, 904283. doi: 10.3389/fpsy.2022.904283.
20. Serpa-Barrientos A, Calvet MLM, Acosta AGD, Fernández ACP, Rivas Díaz LH, Albites FMA & Saintila J. (2023). The relationship between positive and negative stress and posttraumatic growth in university students: the mediating role of resilience. *BMC Psychol*. 11(1), 348. doi: 10.1186/s40359-023-01400-2.
21. Twilley D., Morris L., Hunter Holland W., & Holland K.K. (2022). An Examination of DRAMMA Model Outcomes for Campus Recreation Users. *Recreational Sports Journal*, 46(1), 64-77. doi:10.1177/15588661211047597.
22. Van den Berg A.E., Maas J., Verheij R.A., Groenewegen P.P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. *Soc Sci Med*. 70(8), 1203-1210. doi: 10.1016/j.socscimed.2010.01.002.
23. Wail Ismail, Muhammad HAIQAL Azhar, Mohd Faisal Mohamed, Syed Kamaruzaman. (2015). The relationship between social adjustment and practice of second language among non-native speakers of Arabic. *International Journal of Social Science & Human Behavior Study– IJSSHBS*. 2(2), 130-134. <https://www.researchgate.net/publication/319528089>.

**DOI: [https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16\(35\)-143-150](https://doi.org/10.31652/2071-5285-2023-16(35)-143-150)**

**Відомості про авторів:**

Бишевец Н. Г.; [orcid.org/0000-0001-6118-6580](https://orcid.org/0000-0001-6118-6580); [bishevets@ukr.net](mailto:bishevets@ukr.net); Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна.

Гончарова Н. М.; [orcid.org/0000-0002-3000-9044](https://orcid.org/0000-0002-3000-9044); [nataliinfiz@gmail.com](mailto:nataliinfiz@gmail.com); Національний університет фізичного виховання і спорту України, вул. Фізкультури, 1, Київ, 02000, Україна.