



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1319/2026-1-28>

**Є. Ю. Пліско<sup>1</sup>, А. С. Брусенко<sup>1</sup>, О. І. Холодний<sup>2</sup>, І. В. Лукашова<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Національний університет «Київський авіаційний інститут»,  
м. Київ, Україна

<sup>2</sup>ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»,  
м. Дніпро, Україна

<sup>3</sup>Національний університет «Київський авіаційний інститут»,  
м. Київ, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6814-4666> – Пліско Є. Ю.  
<https://orcid.org/0000-0001-7212-1969> – Брусенко А. С.  
<https://orcid.org/0000-0002-0527-3193> – Холодний О. І.  
<https://orcid.org/0000-0002-4255-7611> – Лукашова І. В.  
[pliskoej@ukr.net](mailto:pliskoej@ukr.net)



## РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційного вигорання та соціальної дезадаптації здобувачів вищої освіти в умовах інтенсифікації навчального процесу, дистанціалізації освіти та зростання психоемоційних навантажень. Обґрунтовано актуальність пошуку науково виважених і системних засобів профілактики порушень психоемоційного стану студентської молоді.

Особливу увагу зосереджено на фізичній культурі як багатовимірному ресурсі профілактики, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні ефекти впливу на особистість. На основі аналізу вітчизняних наукових досліджень розкрито сутність профілактики емоційного вигорання та соціальної дезадаптації як комплексного процесу формування психофізіологічного резерву і соціальної стійкості здобувачів вищої освіти.

Проаналізовано ключові механізми профілактичного впливу фізичної культури: біопсихологічний (нормалізація нейроендокринної відповіді на стрес, стимуляція нейропластичності, зниження психоемоційної напруги), психологічний (відновлення почуття самоефективності, внутрішнього контролю, розвиток адаптивних копінг-стратегій) та соціально-комунікативний (формування соціальних зв'язків, групової ідентичності, комунікативних компетентностей). Наголошено на необхідності інтеграції різних форм фізичної культури в освітнє середовище закладів вищої освіти як цілісного інструменту профілактики, орієнтованого на довготривале збереження психоемоційного благополуччя та соціальної адаптованості студентів. Актуалізовано доцільність розгляду фізичної культури не як другорядної дисципліни, а як важливого педагогічного та соціально-профілактичного ресурсу формування стійкої, адаптованої особистості.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, соціальна дезадаптація, фізична культура, профілактика, здобувачі вищої освіти, психофізіологічний резерв.

**Ye. Yu. Plisko<sup>1</sup>, A. S. Brusenko<sup>1</sup>, O. I. Kholodnyi<sup>2</sup>, I. V. Lukashova<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>National Aviation University "Kyiv Aviation Institute", Kyiv, Ukraine

<sup>2</sup>Donbas State Pedagogical University, Dnipro, Ukraine

<sup>3</sup>National Aviation University "Kyiv Aviation Institute", Kyiv, Ukraine

## THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN FORMING STRESS RESISTANCE AND SOCIAL ADAPTATION OF HIGHER EDUCATION STUDENTS

The article provides a theoretical and methodological analysis of the problem of emotional burnout and social maladjustment of higher education students in the context of the intensification of the educational

process, distance education, and the growth of psycho-emotional stress. The relevance of the search for scientifically sound and systematic means of preventing disorders of the psycho-emotional state of student youth is substantiated.

Particular attention is paid to physical culture as a multidimensional resource of prevention, combining biological, psychological, and social effects of influence on the personality. Based on the analysis of domestic scientific research, the essence of the prevention of emotional burnout and social maladjustment as a complex process of forming a psycho-physiological reserve and social stability of higher education students is revealed.

The key mechanisms of the preventive impact of physical culture are analyzed: biopsychological (normalization of the neuroendocrine response to stress, stimulation of neuroplasticity, reduction of psychoemotional tension), psychological (restoration of a sense of self-efficacy, internal locus of control, development of adaptive coping strategies) and socio-communicative (formation of social ties, group identity, communicative competencies). The need to integrate various forms of physical culture into the educational environment of higher education institutions as a holistic prevention tool focused on long-term preservation of psychoemotional well-being and social adaptability of students is emphasized. The expediency of considering physical culture not as a secondary discipline, but as an important pedagogical and socio-preventive resource for the formation of a stable, adapted personality is highlighted.

**Key words:** emotional burnout, social maladaptation, physical culture, prevention, higher education students, psychophysiological reserve.

**Постановка проблеми та її зв'язок із науковими та практичними завданнями.** Сучасний етап розвитку вищої освіти характеризується зростанням інтелектуальних, емоційних і соціальних навантажень на здобувачів, що зумовлює підвищений ризик формування емоційного вигорання та проявів соціальної дезадаптації. Інтенсифікація навчального процесу, постійний контроль результатів, конкурентне освітнє середовище та дефіцит ефективних стратегій відновлення психічних ресурсів (особливо в умовах он-лайн навчання) поступово перетворюють хронічний стрес на стійкий фон студентського життя. За таких умов актуалізується проблема пошуку науково обґрунтованих, доступних і водночас системних засобів профілактики порушень психоемоційного стану та соціального функціонування молоді.

Особливої значущості ця проблема набуває у зв'язку з тим, що емоційне вигорання у студентському віці має не лише короткострокові наслідки у вигляді зниження навчальної мотивації та академічної успішності, але й довгостроковий вплив на професійне становлення, психічне здоров'я та якість життя майбутніх фахівців. Соціальна дезадаптація, що супроводжує ці процеси, ускладнює інтеграцію особистості в освітнє та професійне середовище, підвищує ризик ізоляції, тривожних і депресивних станів, а також формування неадаптивних моделей поведінки.

У цьому контексті фізична культура постає не лише як засіб фізичного розвитку, а як багатовимірний ресурс профілактики, що поєднує біологічні, психологічні та соціальні ефекти. Наукова проблема полягає у необхідності цілісного осмислення профілактичного потенціалу фізичної культури як системи впливу, здатної

формувати психофізіологічний резерв і соціальну стійкість здобувачів вищої освіти.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової літератури підтверджує зв'язок інтенсифікації навчання з емоційним вигоранням та соціальною дезадаптацією студентів. Дослідження О. Гензицької [4], С. Белякової та А. Ореховської [1] засвідчують зростання емоційного виснаження, тривожності та труднощів соціальної взаємодії студентів в умовах дистанційного навчання. Праці таких науковців, як В. Галімський [3] та І. Послушна [5], присвячені ролі фізичної культури у збереженні здоров'я студентської молоді.

Останні міжнародні дослідження також підтверджують значущість фізичної активності для психічного здоров'я та соціальної адаптації студентів. Зокрема, Н. Бишевець зі співавторами доводять ефективність рекреаційної рухової активності у профілактиці стресових станів серед студентів, наголошуючи на можливості прогнозування таких станів і цілеспрямованого їх попередження [6]. С. Доннеллі, К. Пенні та М. Кінн констатують, що фізична активність сприяє покращенню психічного здоров'я здобувачів вищої освіти, зокрема зниженню рівня тривожності та депресивних проявів [7]. До підтвердження цього, колектив авторів М. Геррієро, А. Діпаче, А. Монда та ін. виявили прямий зв'язок між малорухливим життям та підвищеним рівнем стресу в університетському середовищі, обґрунтовуючи необхідність інтеграції фізичної активності в повсякденний розпорядок студентів [8]. Х. Хусайн, С. Самсудін, А. Аюб та інші систематизували дані щодо впливу участі у спорті та фізичній активності на формування психологічної стійкості, підкреслюючи роль групових занять як буфера проти стресу [9]. С. Юань досліджує формування

соціальної адаптації засобами фізичного виховання у закладах вищої освіти, доводячи, що систематичні заняття сприяють розвитку комунікативних компетентностей та групової ідентичності [10].

Попри наявності значної кількості наукових розвідок, фізична культура розглядається фрагментарно – як засіб рекреації або короткочасного зменшення стресу. Недостатньо вивчено її потенціал як системного профілактичного чинника, здатного формувати довготривалий психофізіологічний резерв і соціальну стійкість здобувачів вищої освіти. Це зумовлює необхідність цілісного теоретичного осмислення профілактичного потенціалу фізичної культури.

**Виділення раніше не вирішених частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття.** Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, присвячених проблемі емоційного вигорання здобувачів вищої освіти та ролі фізичної культури у збереженні здоров'я, низка важливих аспектів залишається недостатньо розкритою. Залишаються актуальним до обговорення питання формування психофізіологічного резерву засобами систематичної рухової активності, а також умови інтеграції різних форм фізичної культури в освітнє середовище з урахуванням індивідуальних потреб студентів.

**Формулювання цілей статті.** Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз профілактичного потенціалу фізичної культури у запобіганні емоційному вигоранню та соціальній дезадаптації здобувачів вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Аналіз наукових праць вітчизняних вчених, дозволив сформулювати розуміння терміну «профілактика емоційного вигорання та соціальної дезадаптації» як комплексний процес, спрямований на одночасне підсилення захисних факторів на фізіологічному, психологічному та соціальному рівнях. Суть профілактики засобами фізичної культури полягає не в ліквідації вже наявних проблем, а у створенні за допомогою систематичної рухової активності такого психофізіологічного резерву та соціального ресурсу, який дозволив би здобувачам вищої освіти ефективно протистояти хронічному стресу навчальної діяльності.

Зміст цієї профілактики розкривається через низку ключових механізмів: біопсихологічний, психологічний, соціально-комунікативний [1].

Реалізація цих механізмів на практиці вимагає створення в освітньому середовищі різноманітних та доступних форм фізичної активності. Для

біопсихологічного механізму ключовим є регулярність, а не інтенсивність – це можуть бути щоденні прогулянки, ранкова гімнастика або кардіотренування. Психологічний механізм розкривається через персоналізовані програми, де здобувач вищої освіти може відстежувати власний прогрес (наприклад, ведення щоденника тренувань), що підсилює почуття власної гідності. Соціально-комунікативний механізм найкраще втілюється через створення спортивних клубів за інтересами, організацію турнірів між факультетами та командноорієнтовані заняття, які трансформують ізольованих індивідів у єдину соціальну систему [5].

Більш детально розглянемо кожний окремо.

*Біопсихологічний механізм*, безпосередньо, впливає на нейробіологічний субстрат стресової відповіді та емоційної регуляції. Його дія розгортається на кількох взаємопов'язаних рівнях: навантаження, хронічний академічний стрес, емоційне вигорання.

Постійне навантаження проявляється не лише у формі тривоги чи апатії, але й у м'язовій напрузі, порушеннях сну, зниженні енергетичного потенціалу. Фізична культура, з одного боку, дозволяє «відреагувати» на стресове навантаження через рух, зняти м'язові блоки, що позитивно впливає на психоемоційний стан. З іншого боку, вона системно підвищує загальний рівень енергії та працездатності, покращує роботу серцево-судинної та дихальної систем. Це створює відчуття фізіологічного благополуччя та «запасу міцності», що є важливою передумовою психологічної стійкості.

Хронічний академічний стрес призводить до перманентної активації та підвищеного викиду кортизолу. Хоча кортизол необхідний для мобілізації ресурсів, його хронічно підвищений рівень має руйнівні наслідки: порушує когнітивні функції (пам'ять, увагу), пригнічує імунну систему, сприяє накопиченню вісцерального жиру та, що найважливіше для профілактики вигорання, призводить до структурних змін у головному мозку, зокрема до атрофії гіпокампа, який відповідає за консолідацію пам'яті та регуляцію емоцій. Систематична фізична активність виступає потужним фізіологічним модулятором цієї системи. По-перше, вона сприяє нормалізації рівня кортизолу, знижуючи його концентрацію та допомагає організму ефективніше «вимикати» стресову відповідь після завершення стресової події. По-друге, аеробні навантаження (біг, плавання, їзда на велосипеді) стимулюють синтез нейротрофічного фактора мозку (BDNF). BDNF грає ключову роль у нейропластичності – здатності

мозку утворювати нові нейронні зв'язки. Він сприяє відновленню та зростанню нейронів у гіпокампі, тим самим протидіючи його атрофії, викликаній стресом, і підвищуючи стійкість мозку до негативних впливів.

Емоційне вигорання тісно пов'язане зі зниженням рівня нейромедіаторів, що асоціюються із задоволенням, мотивацією та гарним настроєм. Регулярна фізична активність є потужним стимулятором вироблення цих речовин.

Ендорфін, який часто називають «гормонами щастя», виділяються під час тривалих та інтенсивних фізичних навантажень. Він має здатність зменшувати біль і викликати стан ейфорії («ейфорія бігуна»), безпосередньо покращуючи емоційний стан і виступаючи природним антидепресантом.

Дофамін, ключовий нейромедіатор системи винагороди, виділяється не лише за досягненням результату, але й під час процесу тренування. Це підкріплює мотивацію, створює відчуття задоволення, що прямо протистоїть аномії та втраті інтересу, характерним для вигорання.

Серотонін регулює настрій, апетит і сон. Його дефіцит пов'язують із депресією та тривожними розладами. Фізичні вправи підвищують синтез і метаболізм серотоніну в мозку, сприяючи емоційній стабільності, зниженню рівня тривожності та покращенню якості сну, що критично важливо для відновлення психічних ресурсів.

Якщо біопсихологічний механізм формує нейрофізіологічну основу резистентності до стресу, то *психологічний механізм* безпосередньо впливає на ключові особистісні детермінанти, що опосередковують розвиток емоційного вигорання та соціальної дезадаптації. Він реалізується через трансформацію психічних станів, динаміку мотиваційно-потребової сфери та відновлення структурних компонентів самосвідомості, що були деформовані під впливом хронічного академічного стресу. Фізична культура, реалізуючи ці механізми, трансформується з суто оздоровчої практики у потужний психопрофілактичний інструмент, який системно протидіє ядрам синдрому вигорання – відновлюючи контроль, структуру, стійкість та емоційну рівновагу студента.

1. Відновлення почуття самоефективності та внутрішнього локусу контролю. Емоційне вигорання нерідко супроводжується феноменом «навченої безпорадності» – стійким переконанням індивіда у власній неспроможності впливати на негативні події та досягати бажаних результатів. Навчальний процес, який перенасичений оцінюванням та конкурентністю, часто підриває

це почуття. Фізична культура, особливо у формі персоналізованих занять із чіткими, доступними цілями, створює ідеальний майданчик для його відновлення. Кожен успіх, кожне подолання власних обмежень у тренажерному залі, на біговій доріжці чи спортивному майданчику є конкретним, відчутним доказом власної компетентності. Це формує позитивний зворотний зв'язок: «я ставлю ціль → я докладаю зусиль → я досягаю результату». Таким чином, систематична рухова активність сприяє зміщенню локусу контролю із зовнішнього («оцінки, викладачі, обставини визначають мій успіх») на внутрішній («мої зусилля та наполегливість визначають мій результат»), що є потужним захисним фактором проти вигорання.

2. Структуризація часу та подолання емуляційної втоми. Хаотичний навантажувальний графік, поєднання академічних обов'язків із соціальним життям, породжує відчуття втрати контролю над власним часом. Фізичні тренування, будучи регулярними та планованими подіями, вносять у життя студента чіткий ритм і структуру. Вони стають «якірними» точками, навколо яких вибудовується розпорядок дня. Це не лише підвищує загальну ефективність тайм-менеджменту, але й психологічно розмежовує час «навчання» та час «відновлення для себе», що критично важливо для запобігання емуляційній втомі – стану, коли межі між різними сферами життя розмиваються, і людина не може психологічно «відключитися» від навчальних проблем. Тренування виступає чітким фізіологічним і психічним маркером завершення одного режиму діяльності та початку іншого.

3. Розвиток навичок подолання перешкод та копінг-стратегій. Заняття фізичною культурою, особливо складними її видами, за своєю суттю є безперервним процесом подолання. Подолання втоми під час кардіо-навантаження, боротьба з вагою у силовому тренінгу, опанування техніки, що спочатку не вдається – все це модель стресової ситуації, що потребує вирішення. Проходячи через це в безпечному контрольованому середовищі, студент не тільки зміцнює тіло, але й відточує психологічні механізми подолання труднощів: наполегливість, терпіння, зосередженість, здатність до концентрації у стресовій ситуації. Ці навички потім несвідомо трансферуються в академічну сферу: складний іспит чи об'ємний проект починають сприйматися не як непереборна загроза, а як завдання, що потребує застосування відпрацьованих механізмів подолання.

4. Катарсичний ефект та емоційна регуляція. Фізична активність є соціально прийнятним та

екологічно коректним каналом для вивільнення накопиченого психоемоційного напруження – агресивності, дратівливості, тривоги. Інтенсивне тренування дозволяє «відреагувати» негативні емоції через рух, перетворивши деструктивну енергію на конструктивну фізіологічну діяльність. Це сприяє емоційному «очищенню», зниженню рівня внутрішньої напруги та відновленню психічної рівноваги. У результаті студент набуває здатності ефективніше управляти своїми емоційними станами, не допускаючи їхнього хронічного накопичення, яке є прямим шляхом до емоційного виснаження.

*Соціально-комунікативний механізм* створює критично важливе середовище соціальної підтримки, яке виступає колективним буфером проти дезадаптації. Емоційне вигорання в академічному середовищі нерідко посилюється відчуттям соціальної ізоляції, втрати спільності з групою та дефіциту якісних міжособистісних контактів. Систематична фізична активність, особливо в організованих групових формах, безпосередньо протидіє цим процесам через кілька взаємопов'язаних шляхів:

1. Формування спільноти на основі спільного нефахового інтересу. На відміну від академічних груп, де взаємодія часто обмежується конкурентними або суто формальними рамками навчального процесу, спортивні секції, команди та клуби за інтересами об'єднують студентів на основі добровільної участі та спільного захоплення. Це створює унікальний соціальний простір, вільний від академічної ієрархії та оціночного тиску. У такому середовищі соціальні зв'язки формуються на основі спільних емоційних переживань (радість перемоги, розчарування поразки, взаємна підтримка під час тренувань), що робить їх значно міцнішими та автентичнішими. Ця «паралельна» соціальна мережа стає потужним джерелом психологічної підтримки, яка не залежить від успішності в навчанні, тим самим компенсуючи можливі невдачі в академічній сфері.

2. Відпрацювання та вдосконалення комунікативних компетентностей. Групові види фізичної активності (командні ігри, парні тренування, групові змагання) є своєрідним полігоном для розвитку соціальних навичок. Вони вимагають і одночасно тренують здатність до: невербальної комунікації, чіткої та оперативної координації дій, конструктивної взаємодії в конфліктних ситуаціях.

Ці навички безпосередньо трансферуються в академічну та майбутню професійну діяльність, підвищуючи загальний рівень соціальної адаптованості та знижуючи рівень комунікаційного стресу.

3. Задоволення потреби в належності та груповій ідентичності. Відчуття соціальної відчуженості є одним із ключових чинників дезадаптації. Участь у спортивній команді або клубі формує чітку позитивну групову ідентичність («ми – команда», «ми – бігуни», «ми – відвідувачі танцювальної секції»). Ця ідентичність забезпечує відчуття приналежності до спільноти, об'єднаної спільними цінностями (працездатність, взаємодопомога, прагнення до досконалості). Умови спільної діяльності, спрямованої на досягнення групової мети, сприяють швидкій соціальній інтеграції, особливо для студентів-першокурсників, які опинилися в новому середовищі. Усвідомлення себе частиною колективу значно знижує ризик розвитку самотності та соціального відчуження.

4. Створення простору для позитивної соціалізації та емоційного обміну. Спортивні заходи створюють природні умови для неформального спілкування, яке часто є дефіцитом у суто академічному графіку. Спільне проведення часу до і після тренувань, обмін враженнями, підтримка під час змагань – все це формує щільну мережу емоційних та соціальних зв'язків. Цей простір виступає як буферна зона, де можна відволіктися від навчального стресу, отримати соціальне підтвердження та емоційну розрядку. Групові фізичні вправи також сприяють синхронізації емоційних станів учасників, що посилює почуття єдності та взаєморозуміння.

Фізичне виховання являє собою спеціально організований педагогічний процес, метою якого є формування молодого покоління, що володіє міцним здоров'ям, високим рівнем фізичного розвитку, соціальної активності та моральної стійкості. Цей процес спрямований на вирішення таких завдань, як зміцнення здоров'я, всебічний розвиток фізичних та психічних здібностей, підвищення рівня працездатності, а також подовження періоду творчої активності та життя особистості в усіх сферах суспільної діяльності. У його рамках здійснюється розвиток фізичних якостей, формування рухових вмінь і навичок, а також засвоєння спеціальної системи знань.

Система фізичного виховання визначається як сукупність ідеологічних, теоретико-методичних засад та організаційних форм, спрямованих на розвиток фізичних і духовних якостей особистості, її підготовку до конкретної діяльності в рамках існуючих соціально-економічних умов.

Тому, фізична культура є складною частиною загальної культури суспільства, орієнтованою на зміцнення здоров'я, підвищення його рівня, всебічний розвиток фізичних здібностей людини

та їх реалізацію в суспільній практиці та побуті [5, с. 11–13].

**Висновок.** Отже, результати теоретичного аналізу дають підстави стверджувати, що фізична культура володіє значним і недостатньо реалізованим профілактичним потенціалом у запобіганні емоційному вигоранню та соціальній дезадаптації здобувачів вищої освіти. Вона виступає цілісною системою впливу, здатною одночасно активізувати біопсихологічні ресурси організму, зміцнювати психологічну стійкість особистості та формувати підтримувальне соціальне середовище.

Отримані теоретичні положення створюють підґрунтя для подальших емпіричних досліджень і розроблення комплексних профілактичних програм у закладах вищої освіти, спрямованих на довготривале збереження психоемоційного благополуччя здобувачів вищої освіти.

#### Список літератури:

1. Белякова С. М., Ореховська А. В. Психологічні особливості емоційних станів підлітків в умовах дистанційного навчання. *Журнал «Перспективи та інновації науки». Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2022. № 12 (17). С. 259–269.

2. Васильченко О. М. Ресурсне забезпечення протидії емоційному вигоранню у фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін. психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Т. 7. Вип. 32. С. 46–58.

3. Галімський В. Профілактика синдрому «емоційного вигорання» у майбутніх правозахисників засобами фізичного виховання. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів: Всеукраїнське науково-педагогічне підвищення кваліфікації (1 січня – 11 лютого 2024 року, Львів – Торунь)*. Львів – Торунь: Liha-Pres, 2024. 164 с. С. 33–35.

4. Гензицька О. С. Проблема емоційного вигорання та можливі шляхи його подолання. *Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів: Всеукраїнське науково-педагогічне підвищення кваліфікації (1 січня – 11 лютого 2024 року, Львів – Торунь)*. Львів – Торунь: Liha-Pres, 2024. 164 с. С. 35–37.

5. Фізичне виховання у закладах вищої освіти: методичні рекомендації для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти очної (денної) та заочної форми навчання / укладач: І. В. Послушної Кривій Ріг. 2024. 36 с.

6. Byshevets N., Andrievieva O., Goncharova N., Hakman A., Zakharina I., Synihovets I., Zaitsev V. Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational

physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23, No. 117. P. 937–943. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.04117>

7. Donnelly S., Penny K., Kynn M. The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review. *Health Promotion International*. 2024. Vol. 39, No. 2. Article daae027. DOI: <https://doi.org/10.1093/heapro/daae027>

8. Guerriero M. A., Dipace A., Monda A., De Maria A., Polito R., Messina G., Monda M., di Padova M., Basta A., Ruberto M., Capasso E., Moscatelli F., Limone P. Relationship between sedentary lifestyle, physical activity and stress in university students and their life habits: A scoping review with PRISMA checklist (PRISMA-ScR). *Brain Sciences*. 2025. Vol. 15, No. 1. Article 78. DOI: <https://doi.org/10.3390/brainsci15010078>

9. Husain H., Samsudin S., Ayub A. F. M., Ahmad M. F., Safwan N. S. Z. A systematic literature review on the impact of participation in sport and physical activities on psychological resilience. *International Journal of Public Health Science*. 2024. Vol. 13, No. 4. P. 1727–1737. DOI: <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i4.24345>

10. Yuan X. Research on the cultivation of students' social adaptation abilities through college physical education. *Journal of Modern Education and Culture*. 2025. Vol. 2, No. 5. DOI: <https://doi.org/10.70767/jmec.v2i5.662>

#### References:

1. Belyakova, S. M., Orekhovska, A. V. (2022). Psykholohichni osoblyvosti emotsiinykh staniv pidlitkiv v umovakh dystantsiinoho navchannia [*Psychological features of emotional states of adolescents in distance learning conditions*]. Zhurnal "Perspektyvy ta innovatsii nauky". Seriiia "Pedahohika", Seriiia "Psykhohohiia", Seriiia "Medytsyna". № 12 (17). S. 259–269. [in Ukrainian].

2. Vasylychenko, O. M. (2016). Resursne zabezpechennia protydii emotsiinomu vyhoranniu u fakhivtsiv sotsionomichnykh profesii [*Resource provision to counteract emotional burnout among socionomic professions specialists*]. Aktualni problemy psykholohii: zb. nauk. pr. In. psykholohii im. H. S. Kostiuksa NAPN Ukrainy. T. 7. Vyp. 32. S. 46–58. [in Ukrainian].

3. Halimskyi, V. (2024). Profilaktyka syndromu "emotsiinoho vyhorannia" u maibutnikh pravozakhysnykiv zasobamy fizychnoho vykhovannia [*Prevention of "emotional burnout" syndrome in future human rights defenders through physical education*]. Profesiine ta emotsiine vyhorannia uchasykiv osvithnoho protsesu pid chas kryzovykh i transformatsiinykh protsesiv: Vseukrainske naukovo-pedahohichne pidvyshchennia kvalifikatsii (1 sichnia – 11 liutoho 2024 roku, Lviv – Torun). Lviv – Torun: Liha-Pres. 164 s. S. 33–35. [in Ukrainian].

4. Henzytska, O. S. (2024). Problema emotsiinoho vyhorannia ta mozhlyvi shliakhy yoho podolannia

[*The problem of emotional burnout and possible ways to overcome it*]. Profesiine ta emotsiine vyhorannia uchasnykiv osvithnoho protsesu pid chas kryzovykh i transformatsiinykh protsesiv: Vseukrainske naukovopedahohichne pidvyshchennia kvalifikatsii (1 sichnia – 11 liutoho 2024 roku, Lviv – Torun). Lviv – Torun: Liha-Pres. 164 s. S. 35–37 [in Ukrainian].

5. Fizychnye vykhovannia u zakladakh vyshchoi osvity: metodychni rekomendatsii dlia zdobuvachiv pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity ochnoi (dennoi) ta zaochnoi formy navchannia (2024) [*Physical education in higher education institutions: methodological recommendations for applicants of the first (bachelor's) level of higher education in full-time and part-time forms of study*] / Ukladach: Poslushnoi I. V. Kryvii Rih. 36 s. [in Ukrainian].

6. 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. <https://doi.org/10.7752/jpes.2023.04117>

7. Donnelly, S., Penny, K., & Kynn, M. (2024). The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review. *Health Promotion International*, 39 (2), daae027. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae027>

8. Guerriero, M. A., Dipace, A., Monda, A., De Maria, A., Polito, R., Messina, G., Monda, M., di Padova, M., Basta, A., Ruberto, M., Capasso, E., Moscatelli, F., & Limone, P. (2025). Relationship between sedentary lifestyle, physical activity and stress in university students and their life habits: A scoping review with PRISMA checklist (PRISMA-ScR). *Brain Sciences*, 15 (1), 78. <https://doi.org/10.3390/brainsci15010078>

9. Husain, H., Samsudin, S., Ayub, A. F. M., Ahmad, M. F., & Safwan, N. S. Z. (2024). A systematic literature review on the impact of participation in sport and physical activities on psychological resilience. *International Journal of Public Health Science*, 13 (4), 1727–1737. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v13i4.24345>

10. Yuan, X. (2025). Research on the cultivation of students' social adaptation abilities through college physical education. *Journal of Modern Education and Culture*, 2 (5). <https://doi.org/10.70767/jmec.v2i5.662>

Є. Ю. Пліско, А. С. Брусенко, О. І. Холодний, І. В. Лукашова

**Оглядова стаття**

Дата першого надходження статті до видання: 19.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 11.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 22.05.2026