

Секція Фізична культура і спорт	
УДК 796.01:159.944.4-057.875(477)	
Дата першого надходження статті до видання	2026-05-05
Дата прийняття статті до друку після рецензування	2026-05-10
Дата публікації/оприлюднення	2026-05-30

Вплив засобів ментального фітнесу на мінімізацію стрес-асоційованих станів здобувачок вищої освіти під час війни

Лазакович Юлія Ігорівна

Київський економічний університет імені Вадима Гетьмана

Анотація. Вплив засобів ментального фітнесу на мінімізацію стрес-асоційованих станів здобувачок вищої освіти під час війни. **Мета дослідження:** Здійснити порівняльний аналіз стрес-асоційованих станів українських студенток закладів вищої освіти залежно від спрямування та рухової активності. **Матеріали та методи:** У дослідженні взяли участь 100 студенток Київського національного економічного університету імені Вадима Гетьмана та 153 студентки Національного медичного університету імені О. О. Богомольця. Середній вік респонденток склав $20,8 \pm 3,8$ років. Випробовувані статистично значуще не відрізнялись за віком ($p = 0,738$). Досягнута потужність вибірки становила 0,803. Застосовувалися методи психодіагностики (оцінка стресу, реактивної тривожності, ризику ПТСР), опитувальник рухової активності IPAQ та методи математичної статистики. **Результати:** Дослідження показало, що студентки-економісти, які відвідували заняття з ментального фітнесу, мають статистично значуще ($p < 0,05$) вищий рівень РА порівняно зі студентками-медиками, що займалися за традиційними програмами; вони менше часу перебували в сидячому положенні та характеризувалися кращими оцінками активності, настрою, працездатності й самопочуття, що зумовило кращий інтегральний психофізіологічний стан, нижчий рівень сприйнятого стресу та ризику ПТСР ($p < 0,05$). **Висновок:** Попри те, що прямий вплив виду РА на стрес-асоційовані стани в умовах війни не підтверджено, отримані дані вказують на те, що обсяг РА може опосередковано впливати на сприйнятий стрес та ризик ПТСР через покращення психофізіологічного стану, що потребує подальших глибинних досліджень.

Ключові слова: студентки, рухова активність, пілатес, стрес, тривога, психофізіологічний стан, вплив.

The Impact of Mental Fitness Tools on Minimizing Stress-Associated States in Female University Students During Wartime

Yuliia Lazakovych

academic degree, academic title,

Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman, Kyiv, Ukraine

Abstract. The impact of mental fitness tools on minimizing stress-associated states in female university students during wartime. **The aim of the study:** To conduct a comparative analysis of stress-associated states among Ukrainian female university students depending on their field of study and physical activity levels. **Materials and Methods:** The study involved 100 female students from Kyiv National Economic University named after Vadym Hetman and 153 female students from Bogomolets National Medical University. The average age of the respondents was 20.8 ± 3.8 years; there was no statistically significant difference in age between the groups ($p = 0.738$). The achieved statistical power of the sample was 0.803. Psychodiagnostic methods (assessment of stress, reactive anxiety, and PTSD risk), the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and methods of mathematical statistics were applied. **Results:** The study demonstrated that female economics

students who attended mental fitness classes (pilates with dance elements) had a statistically significantly ($p < 0.05$) higher level of physical activity (PA) compared to female medical students who participated in traditional programs. They spent significantly less time in sedentary behavior and were characterized by better scores for activity, mood, work capacity, and well-being. This resulted in a superior integral psychophysiological state, as well as lower levels of perceived stress and PTSD risk ($p < 0.05$). **Conclusion:** Although a direct impact of the specific type of PA on stress-associated states under wartime conditions was not confirmed, the data indicate that PA volume may indirectly influence perceived stress and PTSD risk by improving the psychophysiological state. This suggests the need for further in-depth research.

Keywords: female students, physical activity, pilates, stress, anxiety, psychophysiological state, impact.

Вступ. Сучасна вища школа України функціонує в умовах безпрецедентного тиску, де навчальний процес постійно переривається повітряними тривогами, обстрілами та бжекаутами. Війна на території країни створює підґрунтя для хронічного дистресу, який виснажує адаптаційні резерви організму учнівської молоді. Відтак наукова спільнота активно обговорює шляхи протидії потужним стрес-факторам та розробляє інноваційні засоби, спрямовані на пом'якшення впливу психотравмуючих подій.

Зокрема, дослідники сходяться в думці, що систематична оздоровчо-рекреаційна рухова активність (ОРПА) є ефективним чинником попередження стрес-асоційованих станів у студентської молоді. Вона виступає не лише як засіб підтримання фізичного здоров'я, але й як важливий інструмент психологічного розвантаження та відновлення ментального благополуччя. Проте в умовах воєнного стану традиційні підходи до організації фізичного виховання потребують перегляду, оскільки безпекові обмеження та зміна психологічного профілю студентів диктують попит на нові, більш привабливі та гнучкі форми занять.

Незважаючи на значну кількість праць, присвячених загальному впливу фізичних вправ на стрес, залишається відкритим питання пошуку саме тих засобів РА, які б найкраще відповідали запитам сучасної студентської молоді та демонстрували найвищу ефективність у стабілізації психофізіологічного стану в екстремальних умовах життя. Потреба у диференційованому підході до студенток різних профілів навчання та пошук ефективних моделей ОРПА обумовлюють актуальність даного дослідження.

Аналіз літературних джерел доводить визнання науковою спільнотою актуальності теми дослідження [2, 3, 8]. Автори наголошують, що учнівська молодь – це когорта населення, яка перебуває у стані посиленого стресу, обумовленого адаптацією до студентського життя, академічними навантаженнями та економічними проблемами. Наприклад, за свідченнями М. С. Pascoe [7], 66 % студентів повідомляли про сильний стрес через академічну успішність. Значно складніша ситуація склалася в українських студентів. Вчені підкреслюють, що в умовах воєнного стану значна частина здобувачів вищої освіти перебуває в стані тривоги, що посилює ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [1].

Особливо вразливою групою студентства в умовах війни є дівчата. Так, за даними дослідження Н. Г. Бишевец (2025), порівняно зі студентами, студентки характеризуються статистично значуще ($p < 0,05$) сильнішим стресом: у 40,5 % з них зафіксовано виражений стрес, а у 6,6 % — виснаження запасів адаптаційної енергії. Аналогічна тенденція спостерігається і щодо ризику ПТСР, де оцінки показника у дівчат виявилися статистично значуще вищими, ніж у хлопців [1]. Відтак, студентки потребують посиленої уваги з боку науковців.

За даними літератури, заняття ОРПА не лише покращують настрій і самопочуття, а й дозволяють нівелювати згубні наслідки дії стрес-факторів [4, 5, 9]. Крім цього, ментальний фітнес позитивно впливає на фізичне й психічне стан жінок, у тому числі, студенток [1, 6]. Проте через постійний ризик обстрілів та пошкоджену інфраструктуру, українська молодь

часто обмежена у повноцінних фізкультурно-оздоровчих заняттях, що негативно позначається на їхньому здоров'ї.

Варто зазначити, що попри широке висвітлення впливу РА на психологічний стан, недостатньо дослідженим залишається питання залученості студенток до занять залежно від популярності окремих видів РА. Саме споживчі переваги та привабливість конкретних засобів (наприклад, ментального фітнесу) можуть суттєво впливати на регулярність тренувань та мотивацію до самостійного виконання вправ.

Мета дослідження. Здійснити порівняльний аналіз стрес-асоційованих станів українських студенток закладів вищої освіти залежно від спрямування та рухової активності.

Методи дослідження. У ході дослідження застосовувався теоретичний аналіз, анкетування, основу якого склали методи психодіагностики – оцінка стресу, реактивної тривоги Спілберга, ризику ПТСР за Місісіпською шкалою, а також оцінки рухової активності за методикою IPQA), статистичний аналіз.

Перевірка відповідності розподілів показників нормальному закону відбувалась за W -критерієм Шапіро-Уїлка. Установлено значне відхилення спостережуваних даних від теоретичної кривої Гаусса.

Описова статистика включала розрахунок медіани (Me) та першого і третього квантилів ($Q1$; $Q3$).

Для порівняльного аналізу за ЗВО було обрано U -критерій Манна-Вітні. Додатково розраховувалась величина ефекту r як відношення z -статистики до кореня з обсягу вибірки (\sqrt{N} , де $N = 253$). Ефект вважався малим при $r=0,1$, середнім – при $r=0,3$, великим – при $r=0,5$.

Кореляційний аналіз виконувався за допомогою непараметричного коефіцієнта Спірмена ρ .

Статистично значущими вважалися результати при рівні $p < 0,05$.

Обробка даних здійснювалась за допомогою табличного редактора MS Excel та програми Statistica 10.0.

Контингент. У дослідженні взяли участь 100 студенток Київського економічного університету імені Вадима Гетьмана та 153 студентки Національного медичного університету імені О.О. Богомольця. Середній вік респонденток склав $20,8 \pm 3,8$ років. Випробовувані статистично значуще не відрізнялись за віком ($p = 0,738$). Дослідження здійснювалось з вересня 2025 по березень 2026 року, коли на території України тривали активні бойові дії, зокрема м. Київ потерпав від обстрілів, перебоїв з електрикою та опаленням, а також від інших проблем, асоційованих з війною.

Розрахунок у програмі GPower 3.1.9.4 показав, при заданих вибірках $n_1=100$; $n_2=153$) та розрахованій величині ефекту за обсягом РА (0,391), досягнута потужність $1-\beta$ склала 0,803, що вказує на достатню статистичну надійність отриманих висновків.

Організація дослідження. Дослідження відбувалось у режимі онлайн за допомогою сервісу Google Forms. Посилання на опитування було розповсюджене серед здобувачок вищої освіти. У вступі до анкети було викладено мету й завдання дослідження, наголошено на його конфіденційності та виключно науковому спрямуванні. Обов'язковим етапом була процедура отримання інформованої згоди: перше запитання анкети передбачало підтвердження добровільної участі. Завдяки налаштованому логічному розгалуженню, у разі відмови респондентки від анкетування, робота з формою автоматично завершувалась без надання доступу до основних блоків запитань.

Зауважимо, що були опитані студентки економічного закладу вищої освіти (ЗВО), які на заняттях з фізичної культури займалися ментальним фітнесом (пілатес, йога, стретчинг) та танцями (хореографія). При цьому студентки медичного ЗВО займалися ігровими видами, гирьовим фітнесом, шахами тощо.

Гіпотеза дослідження.

В умовах війни учнівська молодь, особливо жіночої статі, на тлі тривалих і виснажливих дій на території країни, перебуває під дією потужних стрес-факторів. Вчені

грунтовно досліджували питання, пов'язані з впливом різних видів РА на стрес-асоційовані стани здобувачів вищої освіти, у тому числі й ментального фітнесу. Водночас недостатньо дослідженим залишається питання, пов'язане з залученістю студенток до оздоровчо-фізкультурних занять залежно від видів РА, популярність якої може впливати на відвідуваність занять та долучати їх до додаткових занять і самостійного виконання вправ. Ми припустили, що студентки, які навчаються в ЗВО економічного спрямування, мають більший обсяг рухової активності за рахунок більшої привабливості для них засобів ментального фітнесу, порівняно зі студентками медичного ЗВО, що, може позитивно впливати на їхні психофізіологічні показники та стрес-асоційовані стани, пом'якшуючи негативну дію факторів війни.

Результати дослідження та їх обговорення.

Аналіз показників рухової активності (РА) засвідчив наявність суттєвих відмінностей у способі життя студенток залежно від обраного фаху (табл. 1).

Дослідження підтвердило, що, за виключенням прогулянок ($p = 0,324$), студентки економічного ЗВО демонстрували статистично значуще ($p < 0,001$) вищі показники за всіма складниками РА. Установлено, що загальний обсяг РА у дівчат економічного профілю був статистично значуще ($p < 0,001$) більшим із середньою величиною ефекту ($r = 0,391$).

Перш за все, такий результат обумовлений особливо помітними відмінностями за показником інтенсивної РА, де величина ефекту наблизилася до великої ($r = 0,477$).

Таблиця 1

Особливості рухової активності студенток економічного та медичного профілів навчання в умовах воєнного стану (n=253)

Показник	Економічний ЗВО			Медичний ЗВО			U	z	p
	Me	Q1	Q3	Me	Q1	Q3			
Інтенсивна, хв.	75,0	30,0	275,0	30,0	0,0	50,0	3338,5	7,58	<0,001
Помірна, хв.	100,0	25,0	300,0	30,0	10,0	100,0	5308,5	4,11	<0,001
Прогулянки, хв.	210,0	150,0	487,5	210,0	120,0	375,0	7088,0	0,99	0,324
Сидяча поведінка, год.	5,5	4,5	7,5	7,5	6,5	9,0	4571,0	-5,41	<0,001
Загальна РА, MET-хвилин/тиждень	2372,8	1419,0	4039,0	1373,0	780,0	2012,5	4109,0	6,22	<0,001

Примітка. U – критерій Манна-Вітні; z – стандартизована статистика; p – досягнутий рівень статистичної значущості

Ймовірно, заняття ментальним фітнесом, інтегровані в освітній процес економічного ЗВО, є більш привабливими для дівчат, що сприяє регулярному відвідуванню занять, а включення елементів танцю дозволяє суттєво підвищити інтенсивність фізичного навантаження.

Водночас слід звернути увагу на показники гіподинамії: дівчата-медики статистично значуще ($p < 0,001$) більше часу проводять у сидячому положенні порівняно з дівчатами-економістами (медіана – 7,5 год. проти 5,5 год. відповідно), з середньою величиною ефекту ($r = 0,340$). Це може бути пов'язаним із специфікою та вищою напруженістю навчального процесу в ЗВО медичного спрямування, на що неодноразово вказували дослідники [10].

Установлено, що студентки економічного ЗВО, за виключенням сну й апетиту, демонстрували статистично значуще ($p \leq 0,001$) кращі психофізіологічні показники, ніж студентки-медики. Максимальні величини ефектів, наближеного до середнього, зафіксовані за комплексною оцінкою ($r = 0,287$) та настроєм ($r = 0,261$) та (табл. 2).

Отримані результати співзвучні даним досліджень [4, 5], відповідно до яких заняття РА фізіологічно забезпечують покращення настрою, а також даним вітчизняних дослідників, які

доводять стійкий позитивний ефект ментального фітнесу при відновленні психофізіологічного стану студентської молоді в умовах воєнного стану [2].

Таблиця 2

Порівняльний аналіз психофізіологічних показників студенток (n=253)

Показник, бал	Економічний ЗВО			Медичний ЗВО			U	z	p
	Me	Q1	Q3	Me	Q1	Q3			
Активність	4,0	3,0	4,0	3,0	2,0	4,0	5653,0	3,51	<0,001
Сон	3,0	2,0	4,0	3,0	2,0	4,0	6655,5	1,75	0,0807
Настрій	3,0	3,0	4,0	3,0	2,0	4,0	5288,0	4,15	<0,001
Апетит	4,0	3,0	5,0	3,0	3,0	4,0	6791,5	1,51	0,132
Працездатність	3,5	3,0	4,0	3,0	2,0	4,0	5717,5	3,39	0,001
Самопочуття	3,0	3,0	4,0	3,0	2,0	4,0	5369,5	4,01	<0,001
Комплексна оцінка	21,0	18,0	24,0	18,0	15,0	21,0	5056,0	4,56	<0,001

Примітка. U – критерій Манна-Вітні; z – стандартизована статистика; p – досягнутий рівень статистичної значущості

Щодо стрес-асоційованих станів, то, порівняно зі студентками економічного ЗВО, для студенток медичного ЗВО характерними були статистично значуще сильніший стрес ($U = 5396,0$; $z = -3,96$; $p < 0,001$) з ефектом, наближеним до середнього ($r = 0,249$), а також посилений ризик ПТСР ($U = 6436,5$; $z = -2,13$; $p = 0,033$) з малим ефектом ($r = 0,134$). Натомість за оцінкою реактивної тривожності випробовувані статистично значуще не відрізнялись ($U = 6954,5$; $z = 1,22$; $p = 0,222$) (рис. 1).

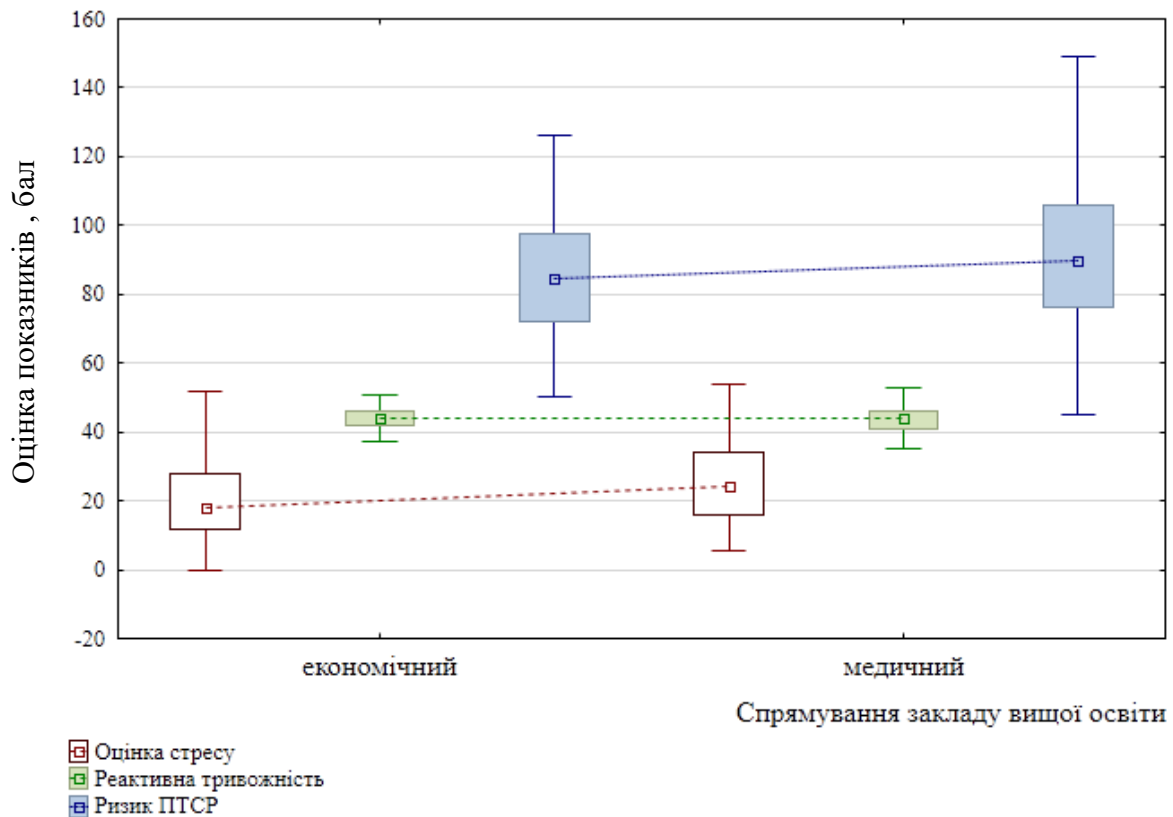


Рисунок 1 – Показники стрес-асоційованих станів студенток економічного та медичного ЗВО (n=253)

Так, у студенток економічного ЗВО оцінка сприйнятого стресу складала 18,3 бала (11,8; 24,0), що відповідає вираженому стресу, а у студенток-медиків – 24,0 бала (16,0; 34,0), що свідчить про стан, який межує з сильним стресом.

Попри середній ризик ПТСР у представниць обох груп, у дівчат економічного ЗВО його оцінка статистично значуще менша, ніж у студенток-медиків:– 84,5 бала (72,0; 97,5) проти 90,0 бала (96,0; 106). При цьому реактивна тривожність у дівчат виявилась співставною: 44,0 бала (42,0; 46,0) та 44,0 бала (41,0; 46,0) відповідно – показник помірної тривожності, що наближається до високої.

Кореляційний аналіз за Спірменом виявив суттєві відмінності у характері взаємозв'язків між сидячою поведінкою, обсягом РА та психофізіологічним станом студенток залежно від профілю навчання.

У студенток економічного спрямування загальний обсяг РА (МЕТ-хв. / тиждень) статистично значуще корелює активністю (прямий зв'язок, $\rho = 0,237$) і з якістю сну (зворотний зв'язок, $\rho = -0,220$). Слід зауважити, що у цій групі впливу сидячої поведінки на психофізіологічні показники та показники стрес-асоційованих станів не виявлено ($p > 0,05$).

Водночас у студенток медичного спрямування загальний обсяг РА має лише один статистично значущий ($p < 0,05$) зв'язок – слабку пряму кореляцію з активністю (прямий зв'язок, $\rho = 0,266$). Натомість сидяча поведінка у майбутніх медиків виступає потужним деструктивним фактором: вона статистично значуще ($p < 0,05$) негативно корелює із самопочуттям ($\rho = -0,223$), посилює ризик ПТСР ($\rho = 0,271$) та особливо відчутно – сприйнятий стрес ($\rho = 0,311$).

Висновки.

1. Установлено, що студентки-економісти, які відвідували заняття з ментального фітнесу (пілатес з елементами танцю), демонстрували статистично значуще ($p < 0,05$) вищий рівень РА порівняно зі студентками-медиками, що займалися за традиційними програмами. Водночас вони статистично значуще ($p < 0,05$) менше часу перебували в сидячому положенні та характеризувалися кращими оцінками активності, настрою, працездатності й самопочуття, що зумовило кращий інтегральний психофізіологічний стан, нижчий рівень сприйнятого стресу та ризику ПТСР.

2. Кореляційний аналіз дозволив зафіксувати зворотну залежність обсягу РА зі сном ($\rho = -0,220$) у студенток економічного профілю, що може бути наслідком збудження нервової системи під час вечірніх занять. Відтак при розробці методичних рекомендацій варто наголошувати на обмеженні надмірної активності безпосередньо перед відпочинком.

3. Виявлено, що найсильнішим деструктивним чинником для студенток медичного профілю є сидяча поведінка, яка має найбільш тісний зв'язок зі стресом ($\rho = 0,311$). Таким чином, для цієї категорії здобувачок пріоритетним завданням є не стільки нарощування загального обсягу РА, скільки скорочення часу безперервного перебування в сидячому положенні.

4. Хоча прямого впливу виду РА на стрес-асоційовані стани в умовах війни не підтверджено, отримані дані вказують на те, що обсяг РА може опосередковано впливати на ці показники через покращення психофізіологічного стану, що потребує подальших глибинних досліджень.

Список використаних джерел.

1. Бишевец Н. Г. Теоретико-методичні засади профілактики стрес-асоційованих станів здобувачів вищої освіти засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ : НУФВСУ, 2025. 473 с.

2. Бишевец Н. Г., Лазакович Ю. І. Рухова активність як медіатор впливу воєнного стресу на стрес-асоційовані стани студентів: результати GLM-аналізу. *Педагогічна академія: наукові записки*. 2024. № 8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13141560>.

3. Бишевец Н., Сергієнко К., Бишевец Г., Бойков А. Роль рухової активності та кіберспорту у підтримці адаптаційних ресурсів здобувачів вищої освіти в умовах збройного

конфлікту. *Академічні візії*. 2025. Вип. 47. С. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17281581>.

4. Andrieieva O., Byshevets N., Kashuba V., Pasichniak L., Lazakovych Y. Application of mental fitness tools in the prevention of stress-associated conditions of female students of higher education establishments. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2024. Vol. 9(3). P. 98–112. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(3\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(3).01).

5. Dahlstrand J., Friberg P., Fridolfsson J., Börjesson M., Arvidsson D., Ekblom Ö., Chen Y. The use of coping strategies «shift-persist» mediates associations between physical activity and mental health problems in adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2021. Vol. 21(1). Art. 1104. DOI: 10.1186/s12889-021-11158-0.

6. Kashuba V., Tomilina Y., Byshevets N., Khrypko I., Stepanenko O., Grygus I., Smoleńska O., Savliuk S. Impact of Pilates on the intensity of pain in the spine of women of the first mature age. *Teoriâ ta metodika fizičnogo viovannâ*. 2020. Vol. 20(1). P. 12–17. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.02>.

7. Pascoe M. C., Hetrick S. E., Parker A. G. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. Vol. 25(1). P. 104–112. DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823.

8. Tolstoukhov A., Lunov V. Educational Resilience in Turmoil: Psychological Well-Being and Mental Health Among Ukrainian Educational Community During the Russo-Ukrainian War. *SSRN Electronic Journal*. 2024. DOI: 10.2139/ssrn.4683791.

9. Twilley D., Morris L., Hunter Holland W., Holland K. K. An examination of DRAMMA model outcomes for campus recreation users. *Recreat Sports J*. 2022. Vol. 46(1). P. 64–77. DOI: 10.1177/15588661211047597.

10. Zatt W. B., Lo K. et al. Pooled prevalence of depressive symptoms among medical students: an individual participant data meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2023. Vol. 23. Art. 251. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04745-5>.

References

1. Byshevets N. G. Theoretical and methodological principles of prevention of stress-associated conditions of higher education students by means of health-improving and recreational physical activity: dissertation ... doctor of sciences in physical education and sports: 24.00.02. Kyiv: NUFVVSU, 2025. 473 p.

2. Byshevets N. G., Lazakovich Yu. I. Physical activity as a mediator of the influence of military stress on stress-associated conditions of students: results of GLM-analysis. *Pedagogical Academy: scientific notes*. 2024. No. 8. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13141560>.

3. Byshevets N., Sergienko K., Byshevets G., Boykov A. The role of physical activity and cybersports in supporting the adaptive resources of higher education students in conditions of armed conflict. *Academic Visions*. 2025. Issue 47. P. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17281581>.

4. Andrieieva O., Byshevets N., Kashuba V., Pasichniak L., Lazakovych Y. Application of mental fitness tools in the prevention of stress-associated conditions of female students of higher education establishments. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*. 2024. Vol. 9(3). P. 98–112. DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9\(3\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2024-9(3).01).

5. Dahlstrand J., Friberg P., Fridolfsson J., Börjesson M., Arvidsson D., Ekblom Ö., Chen Y. The use of coping strategies "shift-persist" mediates associations between physical activity and mental health problems in adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2021. Vol. 21(1). Art. 1104. DOI: 10.1186/s12889-021-11158-0.

6. Kashuba V., Tomilina Y., Byshevets N., Khrypko I., Stepanenko O., Grygus I., Smoleńska O., Savliuk S. Impact of Pilates on the intensity of pain in the spine of women of the first mature age. *Teoriâ ta metodika fizičnogo viovannâ*. 2020. Vol. 20(1). P. 12–17. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.1.02>.

7. Pascoe M. C., Hetrick S. E., Parker A. G. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. Vol. 25(1). P. 104–112. DOI: 10.1080/02673843.2019.1596823.
8. Tolstoukhov A., Lunov V. Educational Resilience in Turmoil: Psychological Well-Being and Mental Health Among the Ukrainian Educational Community During the Russo-Ukrainian War. *SSRN Electronic Journal*. 2024. DOI: 10.2139/ssrn.4683791.
9. Twilley D., Morris L., Hunter Holland W., Holland K. K. An examination of DRAMMA model outcomes for campus recreation users. *Recreation Sports J*. 2022. Vol. 46(1). P. 64–77. DOI: 10.1177/15588661211047597.
10. Zatt W. B., Lo K. et al. Pooled prevalence of depressive symptoms among medical students: an individual participant data meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2023. Vol. 23. Art. 251. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04745-5>.