



ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796.011.1: 159.944.4-057.875]:355.018

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.20624280>

**Взаємозв'язок рухової активності та рівня стресу в студентів
технічного університету в умовах війни**

Церковна Олена Вікторівна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків,
<https://orcid.org/0000-0003-0655-9924>

Гелета Діана Дмитрівна

старший викладач,
Харківський національний університет радіоелектроніки, м. Харків
<https://orcid.org/0000-0002-3367-535X>

Пасько Владлена Віталіївна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Харківська державна академія фізичної культури м. Харків,
<https://orcid.org/0000-0001-8215-9450>

Філенко Людмила Василівна

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Харківська державна академія фізичної культури м. Харків,
<https://orcid.org/0000-0001-6221-6606>

Прийнято: 14.05.2026 | Опубліковано: 30.05.2026



Анотація: У статті обґрунтовується необхідність вивчення рівня стресу серед студентів, які перебувають у зонах збройних конфліктів або під їх непрямим впливом. Затяжний характер військових дій в Україні, руйнування інфраструктури, вимушене переміщення та хронічне психоемоційне навантаження створюють безпрецедентні ризики для психічного здоров'я. За даними ВОЗ (2025), близько 9,6 млн українців перебувають у групі ризику розвитку психічних розладів, з яких 3,9 млн мають симптоми середнього та важкого ступеня.

Особливу вразливість демонструє студентська молодь, яка зазнає поєднаної дії кількох стресорів: загрози безпеці, інтенсивного навчального навантаження, інформаційного навантаження.

У мирний час фізична активність є ефективним фактором зниження стресу, проте в умовах тривалої психоемоційної напруги, спричиненої реальними загрозами безпеці, її значення та обсяг можуть змінюватися.

Мета. Виявити статистичний взаємозв'язок між рівнем стресу та обсягом тижневої рухової активності, вивчити самооцінку здоров'я, динаміку стресу, а також визначити основні симптоми та наслідки стресу у студентів в умовах воєнної години.

Методи. Дослідження проведено у січні–березні 2025 року на базі Харківського національного університету радіоелектроніки. Використані онлайн-анкетування (Google Forms), методи математичної статистики, критерій Пірсона (χ^2) та коефіцієнт Крамера (V). Вибірка – 3430 студентів 1–5 курсів (72,6% юнаків, 27,4% дівчат, середній вік $19,4 \pm 1,8$ року).

Результати. 44,8% респондентів погіршилися, не змінилося 46,6%, 8,5% покращало. 30% студентів окреслили свій рівень фізичної підготовки як низький, 52,2% – як середній, 17,2% – як високий. Низький рівень стресу виявлено у 15%, середній – у 49%, високий – у 36%; стрес продовжує зростати у 38,6% опитаних, залишається на тому ж рівні 46,3% і 15,4% не змінюється.



Провідні стресові фактори: військова ситуація (64,1%), проблеми з навчанням (62,6%) та фоновий стрес (53,0%). Основні наслідки стресу: відсутність сил і мотивації (51,4%), хронічна втома (39,8%) та тривожність (35,7%). Критерій Пірсона підтвердив статистично значущий зв'язок між стресом та руховою активністю ($\chi^2 = 178,05$, $df = 4$, $p < 0,001$). Коефіцієнт Крамера ($V = 0,218$) свідчить про середню силу зв'язку. Виявлено тенденцію: збільшення рухової активності супроводжується зниженням стресу. Найвищий стрес – у групі з низькою активністю (1–6 рік/тиждень), найнижчий – у групі з високою активністю (11+ рік/тиждень).

Висновки. *Аналіз засвідчив статистично значущий взаємозв'язок між стресом та руховою активністю. Обґрунтовано необхідність диференційованого підходу: для групи з низькою активністю (майже половина вибірки) доцільно розробити 20-хвилинні комплекси вправ для виконання вдома; студентам із середньою та високою активністю рекомендувати розминку на вулиці чи стадіоні у періоди без тривоги. Рухова активність є ключовим індикатором психологічної стійкості студентів в умовах війни.*

Ключові слова: *стрес, рухова активність, студенти технічного університету, воєнний стан, критерій Пірсона, гіподинамія, тривожність, психологічна стійкість.*

The relationship between physical activity and stress levels among technical university students during

Tserkovna Olena

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,
Kharkiv National University of Radio Electronics, Kharkiv,

<http://orcid.org/0000-0003-0655-9924>



Geleta Diana

Senior Lecturer,

Kharkiv National University of Radio Electronics, Kharkiv

<https://orcid.org/0000-0002-3367-535X>

Pasko Vladlena

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,

Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv,

<http://orcid.org/0000-0001-8215-9450>

Filenka Lyudmila

Candidate of Sciences in Physical Education and Sports, Associate Professor,

Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv,

<http://orcid.org/0000-0001-6221-6606>

Abstract: *The article justifies the need to study the level of stress among students who are in zones of armed conflicts or under their indirect influence. The protracted nature of military operations in Ukraine, the destruction of infrastructure, forced displacement and chronic psycho-emotional stress create unprecedented risks for mental health. According to WHO (2025), about 9.6 million Ukrainians are at risk of developing mental disorders, of which 3.9 million have moderate and severe symptoms.*

Student youth demonstrate particular vulnerability, who are exposed to the combined effects of several stressors: security threats, intensive academic load, information load.

In peacetime, physical activity is an effective factor in reducing stress, however, in conditions of prolonged psycho-emotional stress caused by real security threats, its significance and volume may change.



Purpose. To identify the statistical relationship between the level of stress and the amount of weekly physical activity, to study self-assessment of health, stress dynamics, and to determine the main symptoms and consequences of stress in students in wartime conditions.

Methods. The study was conducted in January–March 2025 on the basis of the Kharkiv National University of Radio Electronics. Online surveys (Google Forms), mathematical statistics methods, Pearson's criterion (χ^2) and Cramer's coefficient (V) were used. The sample consisted of 3430 students of 1–5 years (72.6% boys, 27.4% girls, average age 19.4 ± 1.8 years).

Results. 44.8% of respondents worsened, 46.6% did not change, 8.5% improved. 30% of students described their level of physical fitness as low, 52.2% as average, 17.2% as high. Low stress levels were found in 15%, medium – in 49%, high – in 36%; stress continues to increase in 38.6% of respondents, remains at the same level in 46.3% and does not change in 15.4%.

Leading stress factors: military situation (64.1%), problems with learning (62.6%) and background stress (53.0%). The main consequences of stress: lack of strength and motivation (51.4%), chronic fatigue (39.8%) and anxiety (35.7%). Pearson's criterion confirmed a statistically significant relationship between stress and physical activity ($\chi^2 = 178.05$, $df = 4$, $p < 0.001$). Cramer's coefficient ($V = 0.218$) indicates an average strength of the relationship. A trend was identified: an increase in physical activity is accompanied by a decrease in stress. The highest stress is in the group with low activity (1–6 years/week), the lowest – in the group with high activity (11+ years/week).

Conclusions. The analysis showed a statistically significant relationship between stress and physical activity. The need for a differentiated approach is justified: for the group with low activity (almost half of the sample) it is advisable to develop 20-minute exercise complexes to perform at home; for students with medium and high activity, it is recommended to warm up on the street or in the stadium during periods



without anxiety. Physical activity is a key indicator of psychological resilience of students in war conditions.

***Keywords:** stress, physical activity, technical university students, martial law, Pearson criterion, hypodynamia, anxiety, psychological resilience.*

Постановка проблеми. Вивчення рівня стресу серед студентів, які перебувають у зонах збройних конфліктів або під їх опосередкованим впливом, набуває критичного значення в сучасних умовах. Затяжний характер бойових дій в Україні, розширення зон поразки, руйнування громадянської інфраструктури та вимушене переміщення населення створюють не лише фізичну загрозу, а й формують хронічне психоемоційне навантаження. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (2025), близько 9,6 млн. жителів України перебувають у групі ризику розвитку психічних розладів, причому у 3,9 млн. фіксуються симптоми середнього та важкого ступеня. Ці дані свідчать про безпрецедентний вплив умов війни на психічне здоров'я нації [1]. (United Nations, 2025).

Студенти відносяться до категорії, яка демонструє підвищену вразливість через поєднання кількох різноспрямованих стресорів: зовнішні загрози, пов'язані з військовими діями: обстріли, повітряні тривоги, втрата близьких, вимушене переселення або проживання в зоні нестабільності; студенти стикаються з інтенсивним навчальним навантаженням на дистанційне навчання, іноді поєднуючи це з роботою; велику роль відіграє інформаційне навантаження (постійний потік тривожних новин, дезінформація, перебування в медіапросторі війни), що посилюється невизначеністю майбутнього, розлукою з сім'ями та тривожністю за безпеку.

В умовах мирного часу фізична активність є ефективним фактором, що знижує рівень стресу, однак у ситуації тривалої психоемоційної напруги,



викликаній реальними загрозами безпеці, значення та обсяг рухової активності може змінюватися або послаблюватися».

Таким чином проблема дослідження полягає в необхідності виявлення специфіки взаємозв'язку між рівнем тривалого стресу викликаного військовими діями та обсягом рухової активності, а також показниками психічного благополуччя студентів в умовах збройного конфлікту. Розуміння цього взаємозв'язку дозволить розробити науково обґрунтовані, безпечно орієнтовані та доступні програми підтримки студентської молоді через запровадження адаптованих видів рухової активності навіть у кризових умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

У довоєнний період основним джерелом стресу для студентів виступала навчальна діяльність – інформаційні навантаження, екзаменаційний стрес, дефіцит часу, необхідність поєднувати навчання з роботою.

Цей тип стресу, позначений у літературі як академічний стрес[2], мав переважно функціональний характер і, зазвичай, долався з допомогою внутрішніх адаптаційних ресурсів. Однак, в умовах повномасштабної війни до академічного стресу додався якісно інший феномен – травматичний військовий стрес, пов'язаний із реальною загрозою життю, хронічним перебуванням у зоні небезпеки та втратою базового відчуття безпеки. Наразі студенти опинилися в ситуації кумулятивного впливу цих двох стрес-факторів, що створює принципово нову дослідницьку проблему: вивчення взаємодії академічного та військового стресу та їх сукупний вплив на психофізіологічний стан, успішність та якість життя претендентів на вищу освіту.

Згідно з останніми науковими даними, військові дії мають багатосторонній вплив на здоров'я та життєдіяльність студентів [3,4,5,6].

За словами Z. Kundii та ін. (2024) Війна є одним із найсильніших стресових факторів, що призводять до тривожних розладів, а також когнітивних, поведінкових та емоційних дисфункцій[7].



Підвищений рівень стресу вплинув на психічне здоров'я студентів [8, 9,10]. Дослідження Martsenkowski D. та ін показало, що приблизно кожен третій дорослий в Україні повідомляє про проблеми, що відповідають діагностичним критеріям психічного розладу, включаючи депресію [11].

Ряд досліджень зазначає, що гендерні відмінності відіграють значну роль у суб'єктивній оцінці загального [12] та психічного здоров'я [5,13].

Стрес є одним із найпотужніших дестабілізуючих факторів когнітивної діяльності. Хронічне психоемоційне напруження призводить до суттєвого погіршення пам'яті, уваги, швидкості обробки інформації. Підвищений рівень кортизолу ушкоджує структури гіпокампу, які відповідають за навчання та запам'ятовування. В результаті студентам стає складніше зосереджуватись на навчальному матеріалі, планувати свою діяльність, аналізувати інформацію та приймати рішення. Це безпосередньо позначається на академічній успішності та здатності до адаптації в умовах війни. Дослідження низки авторів підтверджують негативний вплив воєнного стресу на успішність студентів [14,15,16,17].

Стрес і сон є два тісно взаємопов'язаних фізіологічних процесу, що мають фундаментальне значення для підтримки психічного та фізичного здоров'я людини. З одного боку, хронічний стрес виступає одним із найпотужніших дестабілізуючих факторів якості сну, активуючи симпатичну нервову систему та підвищуючи рівень кортизолу, що ускладнює засинання, зменшує глибину сну та порушує його циклічність. Крім того, хронічне недосипання знижує стресостійкість, виснажує адаптаційні ресурси організму та створює порочне коло, при якому стрес посилює сон, а поганий сон посилює реакцію на стрес дослідження фіксують значні порушення сну серед цивільного населення, зокрема серед студентської молоді[18].

Стрес і сон мають важливе значення для здоров'я, та обидва фактори залежать від фізичної активності[19].



Роль фізичної активності у зниженні рівня стресу є особливо важливою, оскільки регулярні фізичні вправи, як показали дослідження, допомагають полегшити деякі психологічні проблеми, пов'язані з наслідками війни. [20,21,22].

В умовах мирного часу фізична активність є ефективним фактором, що знижує рівень стресу, однак у ситуації тривалої психоемоційної напруги, викликаної реальними загрозами безпеці, значення та обсяг рухової активності до кінця не вивчений.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

Незважаючи на велику кількість наукових досліджень сучасних наукових досліджень, існує ряд важливих прогалин. Однією з ключових є недостатнє вивчення впливу тривалого стресу, обумовленого бойовими діями і на психоемоційний стан, впливає на психоемоційний стан, фізичну активність і суб'єктивне здоров'я студентської молоді. .

Мета дослідження полягає у виявленні взаємозв'язку між рівнем стресу, обсягом тижневої рухової активності, вивчити самооцінку рівня здоров'я студентів вищого закладу освіти. Додатковим завданням є вивчення основних симптомів та факторів стресу.

Методи дослідження: теоретический анализ литературы, онлайн-анкетирование (Google Forms) с психометрической проверкой (α Кронбаха = 0,810; сплайн-коэффициент Гутмана=0,821), методы математической статистики, критерий χ^2 Пирсона.

Исследование проведено в январе–марте 2025 г. на базе ХНУРС (n=3430).

Виклад основного матеріалу дослідження.

Під час дослідження нами проведено анкетування, яке мало кілька блоків.

Блок 1. Загальні питання. Містив питання про вік, стать, курс навчання.

В анкетуванні взяли участь 3430 студентів 1-5 курсів (Рис.1) усіх факультетів ХНУРЕ, серед яких 2491 (72.6%) юнаків та 939 (27.4%) дівчат, середній вік $19,4 \pm 1,8$



Рисунок 1. Розподіл учасників за курсами

В опитуванні взяли участь студенти всіх 5 курсів: 1 курс 17,9%, 2 курс 19,7%, курс 3 курс 20,5%, 4 курс 26,5%, 5 курс 15,4% курс.

Блок 2. Направлений виявлення суб'єктивної оцінки динаміки здоров'я, фізичного стану, та обсяг рухової активності на тиждень (год.) в умовах війни.

Результати суб'єктивної оцінки динаміки здоров'я: погіршилося - 44,8% респондентів; не змінилося – 46,6%; покращало – 8,5% .

Рівень фізичної підготовки 30% студентів оцінили як низький, 52,2% як середній і 17,2% як високий. Отримані статистичні дані об'єктивно відображають не «небажання студентів рухатися», а вимушений режим життя в умовах війни, де технічна спеціалізація (дистанційне навчання і тривале проведення за ПК), обмеження безпеки формують патерн низької рухової активності, асоційований з високим рівнем стресу.

Блок 3. Оцінка рівня стресу та його динаміка. Присвячений визначенню змін на рівні стресу під час війни. Рівень стресу визначили як низький 15%, середній 49%, високий 36%. При цьому стрес продовжує зростати у 38,6%, залишається на тому ж рівні» - 46,3%; 15,4% не змінюється.

Блок 4. Фактори стресу (множинний вибір) та основні проблеми, спричинені стресом. Респондентам було запропоновано вибрати фактори, що найчастіше викликають у них стрес. Були виявлені такі провідні стресові фактори:

1. військова ситуація – 64,1% ;
2. проблеми із навчанням, роботою – 62,6%;
3. щоденний фоновий стрес - 53,0%;
4. фінансові проблеми - 39,0%;
5. проблеми та складності у сім'ї – 24,1%;
6. переїзд, адаптація – 21,8%;
7. інше – 12,2%;
8. жодного з наведених факторів – 4,4%.

Понад 50% студентів зазначили, що найбільший стрес дають: військова ситуація, проблеми з навчанням та роботою та щоденний фоновий стрес.

Були виявлені основні проблеми, спричинені стресом.

Респондентам було запропоновано обрати 3 проблеми, які турбують їх найсильніше внаслідок стресу (Таб.1). Розподіл відповідей виявив наступне:

Таблиця 1

Основні проблеми, спричинені стресом

Проблема, спричинена стресом	Кількість відповідей	Частка респондентів
Відсутність сил, мотивації	1763	51,40%
Хронічна втома	1364	39,80%
Сильна постійна тривожність	1225	35,70%
Стійкі негативні емоції	744	23,70%
Проблеми зі здоров'ям сну (безсоння, переривчастий сон)	732	23,30%
Фізичні тілесні прояви стресу (головний біль, напруга м'язів тощо)	794	21,10%
Постійне почуття самотності	558	16,30%
Конфлікти у сім'ї	479	14,00%
Конфлікти на місці навчання	472	13,80%
Нічого з перерахованого	471	13,70%
Інше	356	10,40%

Примітка: сума відсотків перевищує 100%, оскільки респонденти могли обирати декілька варіантів.

Стрес надає свої наслідки найбільше на такі прояви, як: відсутність сил, мотивації; хронічна втома; сильна постійна тривожність.

Блок 5. Вплив стресу на життєві сфери. Респондентам було запропоновано оцінити за шкалою від 1 (зовсім не впливає) до 5 (дуже сильно впливає) вплив стресу на чотири ключові життєві сфери Рис.2.

Оцініть за шкалою від 1 до 5, як стрес впливає на кожну із життєвих сфер (Продуктивність у роботі / навчанні Фізичне здоров'я Загальний е... зовсім не впливає, а 5 – дуже сильно впливає

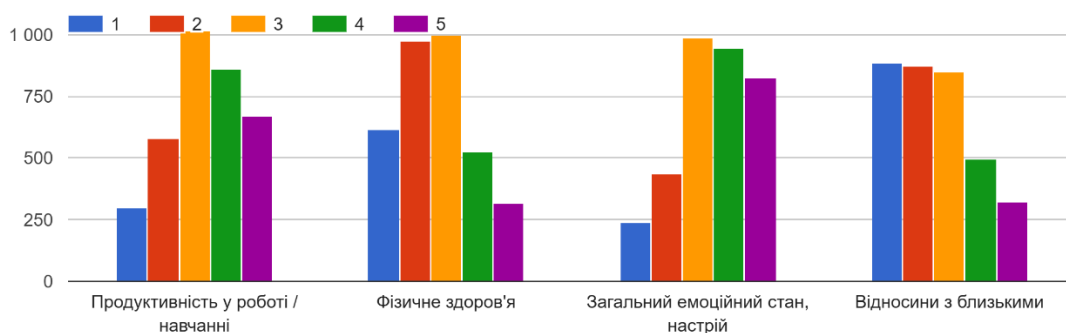


Рисунок 2. Вплив стресу на життєві сфери

Узагальнені результати представлені в таблиці Таб. 2:

Таблиця 2.

Вплив стресу на життєві сфери

Сфера життя	Середній бал впливу стресу (1–5)
Загальний емоційний стан, настрої	Найвищий вплив
Продуктивність у роботі / навчанні	Високий вплив
Фізичне здоров'я	Помірно-високий вплив
Відносини з близькими	Помірний вплив

Цей блок засвідчує мультисистемний характер впливу стресу – від когнітивної та емоційної сфер до соматичного здоров'я та соціальних зв'язків.

Деталізація за шкалою:

- Продуктивність у роботі / навчанні: переважання високих балів (4–5), що свідчить про значний негативний вплив стресу на академічну успішність.
- Фізичне здоров'я: розподіл відповідей зміщений до середніх та високих значень, підтверджуючи соматизацію стресу.
- Загальний емоційний стан, настрій: найбільша частка респондентів обрала максимальний бал (5), що вказує на критичний вплив стресу на емоційну сферу.
- Відносини з близькими: помірний вплив, однак значна частина студентів відзначає погіршення комунікації та зростання конфліктності.

Для перевірки наявності статистичного взаємозв'язку між рівнем стресу та рівнем рухової активності нами було обчислено критерій Пірсона (χ^2).

Таблиця 3

Таблиця спряженості: Рівень стресу та рівень рухової активності

Стрес/Активність	Низька	Середня	Висока	Усього по рядку
Низький	117	190	228	535
Середній	804	399	476	1679
Високий	648	292	276	1216
Усього по стовпцю	1669	771	990	3430

Нами було встановлено статистично значущий зв'язок між рівнем стресу та руховою активністю ($\chi^2 = 178,05$, $df = 4$, $p < 0,001$). Розрахунок коефіцієнта Крамера ($V = 0,218$) засвідчив, що сила цього зв'язку є середньою, що підкреслює практичну значущість отриманих результатів.

Спостерігається чітка тенденція: чим більше годин на тиждень студенти приділяють руховій активності, тим нижчими є показники стресу. Найвищий



рівень стресу зафіксовано у групі з низькою активністю (1–6 год/тиждень), найнижчий — у групі з високою активністю (11+ год/тиждень).

Дослідження показує: низький стрес у прифронтовій зоні майже неможливий без високої активності; високий стрес робить високу активність практично недосяжною. Це означає, що рухова активність — це не просто елемент здорового способу життя, а ключовий індикатор та інструмент психологічної стійкості в екстремальних умовах.

Проведене дослідження показало необхідність диференційованого підходу до студентів з різним рівнем рухової активності. Для групи з найнижчою активністю (1–6 год/тиждень), яка становить майже половину вибірки та демонструє найвищі показники стресу, доцільно розробити 20-хвилинні доступні комплекси вправ, що не потребують спеціального обладнання та можуть виконуватися вдома. Студентам із середнім та високим рівнем активності рекомендується в «тихі години» (без повітряних тривог) виходити на вулицю або стадіон для проведення розминки, що сприятиме додатковій руховій активності, психоемоційному розвантаженню та відновленню природного режиму дня. Такий підхід дозволить підвищити загальний рівень рухової активності в студентському середовищі з урахуванням безпекових обмежень воєнного часу.

Висновки. Проведене дослідження (n=3430) показало, що суб'єктивна оцінка динаміки здоров'я студентів технічного вузу під час військових дій у 44,8% респондентів погіршилася, залишилося без змін 46,6% і лише 8,5% відзначили поліпшення. 30% студентів визначили свій рівень фізичної підготовки як низький, 52,2% – як середній, 17,2% – як високий.

Вивчаючи рівень стресу було виявлено, що 36% студентів відзначили свій рівень стресу, як високий, 49% - середній, 15% як низький. При цьому стрес продовжує зростати у 38,6% опитаних, залишається на тому ж рівні 46,3% і тільки 15,4% не змінюється.



Провідними чинниками стресу виступають: військова ситуація (64,1%), проблеми з навчанням/роботою (62,6%) та щоденний фоновий стрес (53,0%).

Найбільш поширеними основні наслідки стресу є відсутність сил і мотивації (51,4%), хронічна втома (39,8%), сильна постійна тривожність (35,7%). Стрес має сильний вплив на загальний емоційний стан і настроїв (максимальний бал), продуктивність у навчанні/роботі (високий бал), а також помірно – на фізичне здоров'я та відносини з близькими.

На основі розрахунку критерію Пірсона виявлено взаємозв'язок стресу та рухової активності. ($\chi^2 = 178,05$, $df = 4$, $p < 0,001$) Коефіцієнт Крамера ($V = 0,218$) свідчить про наявність зв'язку середньої сили між рівнем стресу та обсягом рухової активності. Спостерігається чітка тенденція: що більше годин на тиждень студенти приділяють рухової активності, то нижчі показники стресу. Найвищий рівень стресу зафіксований у групі з низькою активністю (1–6 год/тиждень), найнижчий – у групі із високою активністю (11+ год/тиждень).

Перспективи подальших досліджень. Перспективними напрямками є: впровадження та оцінка ефективності розроблених 20-хвилинних комплексів рухової активності; лонгітюдне дослідження динаміки стресу в студентів із різним рівнем активності; порівняльний аналіз студентів технічних та гуманітарних спеціальностей; а також вивчення диференційованого впливу різних типів рухової активності (аеробна, силова, дихальні практики) на психоемоційний стан в умовах воєнного часу.

Список використаних джерел

1. United Nations. World Economic Situation and Prospects 2025 [Електронний ресурс]. – New York: United Nations, 2025 United Nations. World Economic Situation and Prospects 2025 [Електронний ресурс]. – New York: United Nations, 2025

2. Луговий Б., Андрієнко А. Вплив стресу на студентів та боротьба з ним // XX International scientific and practical conference “Scientific Research: Modern



Challenges and Prospects” (April 24–26, 2024, Prague, Czech Republic). — Prague : International Scientific Unity, 2024. — С. 103. — ISBN 978-617-8427-12-2.

3. Бишевец Н. Г., Андреева О. В. Вплив стресогенних чинників на здоров'я та поведінкові розлади студентської молоді // Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. — 2024. — № 1. — С. 113–122. — DOI: <https://doi.org/10.32652/spmed.2024>

4. Гадамська І. О. Вплив стресу на здоров'я людини в умовах воєнного стану // Psychologiczne i pedagogiczne aspekty edukacji dorosłych w systemie kształcenia ustawicznego : збірник матеріалів X Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (11 грудня 2025 р., Біла Церква). — Ч. 1 / за наук. ред. Ю. Герасименко, І. Пахомова, З. Шарлович. — Біла Церква – Ломжа : MANS, 2026. — С. 178. — DOI: 10.58246/ZZNQ9459.

5. Драганюк М. О., Шанигін А. В. Рівень стресу серед студентів у період навчання та його вплив на здоров'я. Результати опитування // The 4th International scientific and practical conference “Science and education: synergy of innovation” (November 24–26, 2025, Berlin, Germany).- Berlin : MDPC Publishing, 2025. С. 82.

6. Хмара М. А. Проблеми здоров'язбереження студентської молоді під час війни в Україні // Частина II. — 2025. — С. 44. Потоп В. и др. Оценка стресса и состояния здоровья среди студентов в контексте войны на Украине // Физическая культура, отдых и реабилитация. — 2024. — Т. 3, № 2. — С. 58–69. — DOI: <https://doi.org/10.15561/physcult.2024.0203>

7. Дениал, А. (2020). Студенты все чаще страдают от тревожности и депрессии. Optometric Education, 45 (2). URL: <https://journal.opted.org/article/-students-increasingly-affected-by-anxiety-depression>.

8. Reznik A. и др. Mental health and well-being among Ukrainian female university students: The impact of war over 3 years // Global Mental Health (Cambridge, England). — 2025. — Vol. 12. — e149. — DOI: <https://doi.org/10.1017/gmh.2025.10112>



9. Потоп В. и др. Оценка стресса и состояния здоровья среди студентов второй войны в Украине // Физическая культура, отдых и реабилитация. – 2024. – Т. 3, № 2. – С. 58–69. – DOI: <https://doi.org/10.15561/physcult.2024.0203>

10. Дениал, А. (2020). Студенты все чаще страдают от тревожности и депрессии. *Optometric Education*, 45 (2). URL: <https://journal.opted.org/article/students-increasingly-affected-by-anxiety-depression>.

11. Martsenkovskiy D., Shevlin M., Ben-Ezra M., Bondjers K., Fox R., Karatzias T., Martsenkovska I., Martsenkovsky I., Pfeiffer E., Sachser C., Vallières F., Hyland P. Mental health in Ukraine in 2023 // *European Psychiatry*. — 2024. — Vol. 67, № 1. — e27. — DOI: [10.1192/j.eurpsy.2024.12](https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2024.12).

12. Korda M. и др. Psychological well-being and academic performance of Ukrainian medical students under the burden of war: a cross-sectional study // *Frontiers in Public Health*.-2025.-Vol.12. – 1457026. – DOI: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1457026>

13. Церковна О. В., Філенко Л. В., Пасько В. В. Гендерні відмінності студентів у реакціях на психологічний стрес, викликаний бойовими діями // *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. – 2025. – № 7 (194). – С. 201–205.

14. Виноградова-Аник О., Лук'яненко І. Вплив тривожних та депресивних станів здобувачів медичної освіти на їхню академічну успішність в умовах воєнного стану // *Медицина та фармація: освітні дискурси*. — 2025. — № 1. — С. 16–19. — DOI: <https://doi.org/10.32782/eddiscourses/2025-1-3>

15. Гаморак М. І., Гришук М. О., Гаморак Г. П. Вплив стресу на емоційний стан та успішність навчання студентів-медиків ІФНМУ в умовах воєнного стану // *Світ наукових досліджень. Вип. 14 : матеріали міжнародної наукової конференції*. — 2022. — С. 185.



16. Медведєва К. С., Бондаренко О. Д., Мойсеєнко В. О. Вплив стресу на здоров'я та успішність студентів під час військового стану в Україні. – The 6th International scientific and practical conference “Scientific progress: innovations, achievements and prospects”(March 6-8, 2023) MDPC Publishing, Munich, Germany. 2023. 406 p., 2023.

17. Шанигін А., Рабоча А. Вплив хронічного стресу на навчальну успішність студентів. – 2025.

18. Борхо, А., Морава, Э., и Эрим, Й. (2023). Нарушения сна и психиатрические симптомы у населения, пострадавшего от войны: систематический обзор. Журнал исследований сна. <https://doi.org/10.1111/jsr.13810>

19. Де Ніс, Л., Андерсон, К., Офосу, Е. Ф., Райд, Г. К., Коннеллі, Дж., та Віттакер, А. К. (2022). Вплив фізичної активності на кортизол та сон: систематичний огляд та метааналіз. Психонейроендокринологія, 143, 105843. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2022.105843>.

20. Lepping К. М. и др. Физическая активность, стресс и поведение в управлении стрессом с помощью физической активности среди студентов университетов с избыточным весом/ожирением // Американский журнал медицины образа жизни. – 2021. – Том 17, № 4. – С. 601–606. – DOI: <https://doi.org/10.1177/15598276211020688>

21. Moya-Salazar J. и др. Peruvian university students' mental health in crisis: assessing anxiety, depression, fear, and stress during the Russia-Ukraine conflict // Frontiers in Public Health. – 2025. – Vol. 13. – 1522132. – DOI: [10.3389/fpubh.2025.1522132](https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1522132)

22. Raccanello D. и др. Coping and emotions of global higher education students to the Ukraine war worldwide // Scientific Reports. – 2024. – Vol. 14, № 1. – 8561. – DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59009-3>