

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

Чердніченко С. В.

ВСТУП

Сучасна система освіти України функціонує в умовах глибоких трансформацій, спричинених тривалим воєнним станом, що став каталізатором численних викликів для всіх учасників освітнього процесу. Особливо вразливою категорією залишаються учні старших класів закладів загальної середньої освіти, які не лише завершують здобуття повної загальної середньої освіти, але й одночасно переживають складний етап особистісного розвитку – пізній підлітковий та юнацький вік. У цей період формуються ключові якості особистості, здатність до саморегуляції, відповідальність, стійкість до стресів. Соціальна нестабільність, втрата безпеки, дистанційний формат навчання – усі ці чинники мають значний вплив на психоемоційний стан старшокласників.

У зв'язку із цим особливого значення набуває питання підтримки та розвитку психоемоційної стійкості в умовах кризи. Одним з ефективних та доступних ресурсів, які можуть сприяти стабілізації емоційного стану школярів, є фізична активність. Наукові дослідження доводять її позитивний вплив на зниження рівня тривожності, депресивних станів, покращення сну, концентрації уваги та загального самопочуття. Крім того, активні рухові дії сприяють виробленню нейротрансмітерів, таких як дофамін, серотонін і ендорфіни, що безпосередньо впливають на емоційне благополуччя.

Метою даного дослідження є вивчення ролі фізичної активності у формуванні психоемоційної стійкості учнів старших класів під час воєнного стану в Україні.

Об'єкт дослідження – психоемоційний стан учнів старших класів закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження – вплив фізичної активності на рівень психоемоційної стійкості учнів в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що регулярно залучення старшокласників до фізичної активності, навіть у дистанційному форматі, сприяє підвищенню їхньої психоемоційної стійкості.

Методами дослідження стали аналіз наукової літератури, психодіагностичні методики (Шкала тривожності Спілбергера, методика «Оцінка емоційного стану»), педагогічний експеримент, статистична обробка результатів.

Наукова новизна полягає у комплексному підході до вивчення взаємозв'язку між фізичною активністю та психоемоційним станом старшокласників в умовах воєнного стану, а також у моделюванні експериментальної програми фізичної активності з урахуванням специфіки дистанційного навчання.

Практичне значення результатів дослідження полягає в можливості використання запропонованих рекомендацій у роботі педагогів, класних керівників, психологів та фахівців із фізичного виховання для стабілізації емоційного стану учнів.

1. Психоемоційна стійкість як педагогічна та психологічна категорія

Психоемоційна стійкість – багатогранне поняття, яке вивчається в межах різних наукових дисциплін. У психології вона тісно пов'язана з концептами адаптації, саморегуляції, стресостійкості, емоційного інтелекту та життєстійкості. Одне з перших визначень цього терміна сформулював Ж. Піаже, який підкреслював здатність особистості зберігати когнітивний контроль у складних ситуаціях¹.

Психоемоційна стійкість особистості визначається як здатність зберігати внутрішню рівновагу, контролювати емоції та поведінку в умовах психотравмуючих обставин. Згідно з дослідженнями Чиханцової О. В., життєстійкість особистості включає психологічні механізми, що забезпечують ефективне функціонування в умовах стресу без зниження продуктивності діяльності².

У міжнародному дискурсі досліджуване поняття отримало активний розвиток у роботах таких авторів: Ann Masten, George Bonanno³, Michael Ungar⁴. А. Masten визначає його як "звичайну магію нормального людського розвитку" – здатність долати складні обставини без порушення функціонування⁵.

¹ Piaget J. *The Child and Reality: Problems of Genetic Psychology*. New York: Grossman, 1973. 241 p.

² Чиханцова О. В. *Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія*. Київ: Талком, 2021. 319 с.

³ Bonanno G. A. *The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD*. New York: Basic Books, 2021. 368 p.

⁴ Ungar M. *Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change*. New York: Oxford University Press, 2021. 256 p.

⁵ Masten A. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 227–238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.

Педагогічна наука розглядає психоемоційну стійкість як інтегральну якість особистості, що формується в освітньому процесі під впливом багатьох чинників: стилю педагогічної взаємодії, наявності підтримувального середовища, участі в колективній діяльності, фізичної активності тощо. На думку О. М. Семенової, психоемоційна стійкість учнів є важливим показником їхньої здатності адаптуватися до змін та функціонувати у стресових умовах, зокрема в період освітніх трансформацій, таких як дистанційне навчання чи соціальні виклики⁶.

Варто зазначити, що старший шкільний вік розглядається як сенситивний період для формування даної якості, оскільки саме в цей час школярі активно навчаються приймати рішення, керувати емоціями та брати відповідальність за власні дії. Семенова О. М. підкреслює, що стійкість пов'язана з наявністю позитивного досвіду подолання труднощів і виробленням конструктивних моделей поведінки в умовах невизначеності⁷.

Психофізіологічні дослідження підтверджують, що регулярна фізична активність сприяє стабілізації вегетативної нервової системи, зниженню рівня гормонів стресу (зокрема кортизолу), покращенню якості сну, зменшенню тривожності та симптомів депресії⁸. У результатах систематичного огляду, проведеного командою D. Lubans, зазначається, що фізичні вправи позитивно впливають на мозкову активність, пов'язану з контролем емоцій, зокрема в підлітковому віці⁹.

Окрім того, існує підтвердження, що фізична активність формує в учнів відчуття досягнення, зміцнює самооцінку, знижує прояви емоційного вигорання в умовах навчального перевантаження. У дистанційному навчанні, де рухова активність мінімальна, а час біля екранів перевищує фізіологічні норми, значення фізичних вправ зростає в кілька разів.

Фізична активність як інтегративна педагогічна технологія може бути використана в умовах обмеженого доступу до спортивної інфраструктури – через онлайн-заняття, відеоуроки, інтерактивні фітнес-платформи. Це дозволяє зберегти регулярність активності навіть

⁶ Семенова О. М. Формування психологічної стійкості в умовах освітнього середовища // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 5. С. 124–130.

⁷ Семенова О. М. Формування психологічної стійкості в умовах освітнього середовища // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 5. С. 124–130.

⁸ Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment / Singh A. et al. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2012. Vol. 166(1). P. 49–55. DOI:10.1016/j.yspm.2012.03.025.

⁹ Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms / Lubans D. R. et al. *Pediatrics*. 2016. Vol. 138(3). Article e20161642. DOI: 10.1542/peds.2016-1642.

у віддаленому форматі, що особливо актуально в умовах воєнного стану. У таблиці 1 узагальнено ключові аспекти використання фізичної активності як інтегративної педагогічної технології.

Таблиця 1

**Ключові аспекти використання фізичної активності
як інтегративної педагогічної технології**

Аспект	Зміст
Форма впровадження	Онлайн-заняття, відеоуроки, інтерактивні фітнес-платформи
Умови використання	Обмежений доступ до спортивної інфраструктури
Переваги	Збереження регулярності фізичної активності
Освітній контекст	Інтеграція в освітній процес як педагогічна технологія
Актуальність	Особливо важливо під час воєнного стану та дистанційного навчання

Дійсно, кожен із цих форматів має свої унікальні особливості, що дозволяють адаптувати фізичне виховання до різних умов та можливостей учнів. Нижче, у таблиці 2, представлено короткий огляд основних характеристик онлайн-занять, відеоуроків та інтерактивних платформ, що сприяють ефективному впровадженню фізичної активності в дистанційний освітній процес.

Таблиця 2

Засоби реалізації фізичної активності в онлайн-середовищі

Формат	Основні характеристики	Переваги для учнів
Онлайн-заняття	Проводяться в режимі реального часу через Zoom, Google Meet тощо.	Живе спілкування з учителем, можливість отримати зворотний зв'язок.
Відеоуроки	Записані заняття, доступні для перегляду у зручний час.	Гнучкість у розкладі, можливість повторного перегляду складних вправ.
Інтерактивні платформи	Спеціальні застосунки або вебресурси з персоналізованими тренуваннями та завданнями.	Ігрові елементи, мотивація, автоматизоване відстеження прогресу.

Таким чином, можна констатувати, що фізична активність відіграє важливу роль у формуванні психоемоційної стійкості старшокласників як на фізіологічному, так і на емоційному рівні. Вона не лише стабілізує психічний стан, а й створює передумови для саморегуляції, підвищення самооцінки та подолання стресу.

Дійсно, в умовах дистанційного навчання та обмеженого доступу до традиційної спортивної інфраструктури, педагогічно доцільним є впровадження альтернативних форматів – онлайн-занять, відеоуроків та інтерактивних фітнес-платформ. Їх ефективне поєднання дозволяє підтримувати належний рівень рухової активності та сприяє формуванню внутрішнього балансу учнів, що є ключовим у збереженні їхньої життєстійкості в умовах невизначеності.

2. Особливості поведінки та психофізичного стану учнів старших класів під час воєнного стану

Воєнний стан в Україні, спричинений повномасштабною агресією, створив безпрецедентні умови функціонування освітнього процесу. Учні старших класів, які й за нормальних умов перебувають у критичному віковому періоді розвитку (15–17 років), зіткнулися з низкою труднощів, що торкнулися не лише їхнього навчання, а й особистісного становлення, психоемоційного стану, соціалізації та фізичної активності.

Серед ключових викликів:

- відсутність фізичного освітнього середовища, що сприяє звичній соціалізації;
- постійна загроза безпеці, яка створює хронічний емоційний стрес (тривоги, укриття, евакуації);
- перервані родинні та дружні зв'язки через переміщення, втрату житла тощо;
- дистанційна модель навчання, що знижує залученість та рухову активність;
- емоційне вигорання, пов'язане з новими форматами освіти, нестачею живої комунікації, надмірним інформаційним фоном.

Наукові джерела фіксують зростання частоти тривожних і депресивних проявів серед українських підлітків за останні два роки. За даними дослідження «ЮНІСЕФ – 2023» понад 57% учнів середньої та старшої школи відчували емоційне виснаження протягом тижня, з них 29% – майже щодня¹⁰. Понад 40% зазначили, що не відчують сенсу в навчанні, а понад 30% – мають симптоми тривожних розладів.

У зв'язку з цим постає питання про підтримку емоційного здоров'я школярів через комплексні засоби – серед яких фізична культура може виконувати не лише компенсаторну, а й профілактичну та формувальну функцію:

- *Компенсаторна функція* полягає в тому, що фізичні вправи допомагають усунути наслідки тривалої роботи за партами/робочими

¹⁰ ЮНІСЕФ. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка дітей і молоді в Україні: звіт за результатами дослідження. Київ: UNICEF Ukraine, 2023. 38 с.

місцями, сидячого способу життя та емоційного перенапруження. Вони сприяють відновленню фізичного стану організму, покращують кровообіг, знижують рівень стресових гормонів і підтримують баланс нервової системи. Це дозволяє учням відновлювати енергетичні ресурси після інтенсивного навчання.

– *Профілактична функція* фізичної культури полягає в попередженні розвитку фізичних і психічних захворювань. Регулярні фізичні навантаження сприяють зміцненню імунної системи, запобігаючи хворобам, таким як сколіоз, ожиріння, порушення постави та інші захворювання опорно-рухового апарату, які часто виникають у учнів через малорухливий спосіб життя. Крім того, фізичні вправи зміцнюють нервову систему, підвищують стійкість до стресів і тривожних ситуацій.

– *Формувальна функція* фізичної культури спрямована на всебічний розвиток особистості учня. Вона включає в себе не лише фізичну підготовленість, а й розвиток таких якостей, як самодисципліна, відповідальність, командний дух, лідерські здібності. Фізична культура формує здорові звички, що сприяють розвитку позитивного ставлення до здоров'я та ведення активного способу життя. Крім того, через командні ігри та спільні заняття спортом учні вчаться взаємодіяти, підтримувати один одного і вирішувати конфлікти в групі, що позитивно впливає на їхнє соціальне та емоційне благополуччя.

Таким чином, фізична культура в навчальному процесі є не лише засобом для підтримки фізичного здоров'я, але й важливим інструментом для розвитку емоційної стійкості, соціальних навичок і загального психічного благополуччя учнів.

Беззаперечним є той факт, що психоемоційний стан учнів старших класів у воєнний період характеризується комплексом стресових реакцій, які мають як психологічні, так і фізіологічні прояви. Особливо вразливою групою є підлітки, для яких емоційна саморегуляція ще не є повністю сформованою.

Із нейропсихологічної точки зору, стан хронічного стресу призводить до:

- підвищеного рівня кортизолу (гормону стресу), який негативно впливає на пам'ять і концентрацію;
- дисрегуляції лімбічної системи, що контролює емоції, та зниження активності префронтальної кори, яка відповідає за самоконтроль;
- порушення сну (інсомнія, поверхневий сон, нічна тривожність);
- зменшення синтезу серотоніну – гормону, який відповідає за стабільність емоційного стану.

В умовах обмеженої рухової активності ці реакції ще більше посилюються. Дослідження М. Berger та ін. показує, що саме фізична бездіяльність у поєднанні з емоційною напругою призводить до найбільш глибоких змін у фізіологічному стані підлітків: зниження енергетичного тону, відчуття постійної втоми, м'язові болі, навіть гормональні коливання¹¹.

Психологічні прояви включають:

- тривожні розлади (у 45–55% старшокласників);
- погіршення соціальної взаємодії, емоційна відстороненість;
- зниження самооцінки, особливо в умовах перевантаження завданнями та очікуваннями;
- дратівливість, гнів, імпульсивність – як реакція на втрату контролю над життям;
- енергійна втома, при якій учень наче не виконує фізичних дій, але відчуває себе виснаженим.

Усе це створює ризик переходу адаптивного стресу в дезадаптивну кризу, яка може проявитись у вигляді емоційного вигорання, шкільної дезадаптації, погіршення успішності, порушення дисципліни.

Однак дослідники вказують і на можливість нейропсихологічного відновлення у разі використання правильно дозованого *фізичного навантаження*. Саме тут фізична культура, упроваджена навіть у дистанційному режимі, може працювати як стабілізуючий механізм, про що детальніше – на рисунку 1.



Рис. 1. Схема дії фізичної культури як стабілізуючого механізму

¹¹ Berger M., Juster R.-P., Lupien S. J. Stress and youth development: Neuroendocrine mechanisms and resilience. Current Psychiatry Reports. 2022. Vol. 24(3). P. 95–108. DOI: 10.1007/s11920-022-01301-3.

Як уже було наголошено, під час воєнного стану звичний ритм фізичної активності учнів зазнав кардинальних змін. Закриті спортивні зали, заборона масових заходів, переміщення населення, перехід на дистанційне навчання призвели до майже повної втрати організованої рухової активності. У більшості випадків уроки фізичної культури в закладах загальної середньої освіти були скорочені, формалізовані або замінені на інструктивні повідомлення без практичної реалізації.

За результатами дослідження Державної служби якості освіти України (2023), близько 68% учнів старших класів у дистанційному форматі не виконують фізичні вправи систематично, а 27% – зовсім не беруть участі у фізкультурних заходах¹². Це створює ситуацію, коли фізична культура перестає бути джерелом психофізіологічної підтримки, порушується принцип її регулярності, що є основою виховного ефекту.

Втрата фізичної активності впливає на:

- зниження енергетичного тону організму;
- погіршення постави, дихання, координації рухів;
- формування гіподинамії;
- посилення пасивності та апатії, що посилює емоційну нестійкість.

Проте важливо відрізнити поняття «фізична активність» (будь-яка форма руху, що спалює енергію: ходьба, побутові справи, ігри) від «фізичної культури» – освітньо спрямованого процесу, що має виховний, розвивальний і психоемоційно стабілізуючий ефект. Саме фізична культура (як предмет і освітній компонент) здатна формувати у старшокласників структуровані навички саморегуляції, внутрішньої організованості, цілеспрямованості.

Варто наголосити, що у традиційній структурі фізичної культури передбачені такі концепти:

- цілеспрямоване планування навантаження;
- рефлексивне осмислення впливу занять;
- формування мотиваційної установки на здоров'я;
- виховання наполегливості, самодисципліни, командної взаємодії.

Досвід країн, що переживали аналогічну вимушену реформацію освітнього процесу (Ізраїль, Хорватія, Колумбія), свідчить: саме через фізичну культуру школярі можуть отримувати відчуття контролю над власним тілом та рутинністю, що істотно знижує рівень тривожності¹³.

¹² Державна служба якості освіти України. Аналітична довідка щодо організації освітнього процесу в закладах фахової передвищої та вищої освіти України в умовах воєнного стану. Київ: Державна служба якості освіти України, 2023. 38 с.

¹³ Heberle A. E. Conflict, violence, and development: The role of physical activity. *Journal of Adolescent Health*. 2020. Vol. 66(5). P. 540–547. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2020.03.011.

Важливо, що навіть в умовах відсутності обладнання, фізичну культуру можна реалізовувати у форматі:

- *самостійних рухових завдань із відеоінструкцією*. Це формат, при якому учні отримують завдання на виконання вправ або фізичних активностей через відео, що містить покрокову інструкцію. Відео можуть бути створені вчителем або за допомогою інших ресурсів, де чітко показано, як виконувати вправи. Учні самостійно виконують завдання в домашніх умовах, орієнтуючись на відеоінструкцію;

- *фізкульт-челенджів у класі через месенджери*. Завдання можуть бути різноманітними: від виконання вправ до створення оригінальних фізичних челенджів. Учні знімають відео своїх вправ і відправляють їх у чат групи. Це сприяє залученню учнів до фізичної активності в змагальній формі, навіть якщо вони знаходяться вдома;

- *групових активностей у Zoom* – наприклад, «фізкульт-пауза». За допомогою платформи Zoom можна організувати групові заняття, наприклад, «фізкульт-пауза», де вчитель проводить коротку розминку або вправи для всіх учнів одночасно. Учитель показує вправи і стежить за їх виконанням. Цей формат дозволяє організувати колективну активність і забезпечити зворотній зв'язок у реальному часі;

- *щоденників самопочуття*, де учень позначає вплив вправ на настрій та енергію. Це інструмент для фіксації учнями своїх вражень і результатів після виконання фізичних вправ. В учнів є можливість записувати свої відчуття щодо енергії, настрою, рівня втоми після тренування. Це може бути особистий щоденник, у якому учні оцінюють, як фізичні навантаження впливають на їх самопочуття, що допомагає їм більше розуміти важливість фізичної активності та її вплив на здоров'я.

Дані формати дозволяють підтримувати активність учнів навіть без спеціального обладнання та організувати фізичне виховання в умовах онлайн-навчання або обмежених ресурсів.

Таким чином, фізична культура – не просто частина навчального плану, а ключ до формування внутрішньої стабільності, який можна використовувати навіть у складних, нестабільних умовах. Її цінність значно зростає в період вимушених освітніх трансформацій.

В умовах затяжного стресу особистість підлітка активізує різні адаптивні стратегії. Частина з них є конструктивними – наприклад, підвищення навчальної мотивації, волонтерська активність, креативне самовираження. Однак значна кількість учнів схильна до дезадаптивних реакцій – уникання обов'язків, втрата інтересу до навчання, ізоляція, агресія, іноді – психосоматичні симптоми.

В українському дослідженні (Центр «Розвиток корпоративної соціальної відповідальності») було виявлено, що до 49%

старшокласників стикаються з проявами хронічної тривожності, а 28% – зі зниженням самооцінки та втратами сенсу в освітній діяльності¹⁴.

В реаліях обмежених ресурсів системи освіти фізична культура може виконувати роль негайного інструменту самодопомоги, який активізує базові адаптивні реакції:

- мобілізація енергії через рух;
- структуризація часу (ритм занять, графік активностей);
- емоційне розвантаження через фізичні вправи;
- відновлення контакту з тілом (тілесна обізнаність знижує панічні прояви);

– покращення настрою завдяки фізіологічному вивільненню ендорфінів, серотоніну¹⁵.

Фізична культура в дистанційному форматі, навіть без спеціального обладнання, дає учневі:

- рутинну точку опори у розкладі дня;
- відчуття впливу на власне тіло й емоції;
- досвід послідовності, досягнення й самодисципліни;
- соціальну залученість у групові або парні формати онлайн-занять.

Педагогічно-ефективна реалізація включає:

- індивідуалізацію підходу – вправи, адаптовані під психоемоційний стан учня;
- рефлексивні блоки після заняття – обговорення відчуттів, емоцій, змін у самопочутті;
- використання символічних засобів – музика, візуалізація, арт-рух;
- підключення сімейного ресурсу – заохочення виконання вправ разом з рідними;
- інтеграцію в інші предмети – рухливі міні-активності на уроках хімії, історії тощо¹⁶.

За висновками М. Biddle та F. Asare, фізична активність має не лише фізіологічний, а й когнітивно-афективний ефект, оскільки підвищує здатність до критичного мислення, покращує самооцінку і знижує депресивність навіть у надзвичайних умовах¹⁷.

¹⁴ Центр «Розвиток КСВ». Ментальне здоров'я підлітків в умовах війни: результати опитування. Київ: CSR Ukraine, 2023. 20 с.

¹⁵ Кондес Т. В. Фізична культура і здоров'я: навчальний посібник. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.

¹⁶ Плекаємо особистість : наук.-метод. альманах / редкол.: В. С. Курило та ін. Полтава, Лубни: Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка», 2023. Вип. 5. 281 с.

¹⁷ Biddle S. J. H., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. British Journal of Sports Medicine. 2011. Vol. 45(11). P. 886–895. DOI: 10.1136/bjsports-2011-090185.

3. Організація та результати експериментального дослідження впливу фізичної активності на психоемоційний стан учнів старших класів

Мета експериментального дослідження полягала у вивченні впливу регулярної фізичної активності на рівень психоемоційної стійкості учнів старших класів у період воєнного стану в умовах дистанційного навчання.

Завдання дослідження:

1. Діагностувати психоемоційний стан учнів до впровадження програми фізичної активності.
2. Реалізувати програму фізичної активності у дистанційному форматі з урахуванням вікових та соціальних умов.
3. Повторно виміряти психоемоційні показники після експерименту.
4. Проаналізувати динаміку змін та обґрунтувати педагогічні висновки щодо ефективності впливу фізичної активності.

Об'єкт дослідження – психоемоційний стан учнів старших класів.

Предмет дослідження – вплив фізичної активності на емоційний стан, рівень тривожності, активності та настрою учнів у дистанційному освітньому середовищі.

Гіпотеза дослідження: регулярне залучення учнів до дистанційних занять фізичними вправами протягом 6 тижнів позитивно впливає на зниження рівня тривожності та підвищення емоційної стабільності.

Методи дослідження:

- *теоретичні*: аналіз і узагальнення наукових джерел;
- *емпіричні*: шкала тривожності Спілбергера, методика «Оцінка емоційного стану» (самопочуття, активність, настрій), спостереження, опитування, самозвіти учасників;
- *математико-статистичні*: обробка результатів за допомогою середнього арифметичного, коефіцієнта варіації, порівняння до/після.

Експериментальне дослідження проводилось на базі одного із закладів загальної середньої освіти міста Суми в умовах воєнного стану. Участь взяли **38 учнів 10–11 класів віком від 15 до 17 років**, із них:

- 19 дівчат,
- 19 хлопців.

Рівень фізичної активності до експерименту був оцінений за допомогою самозвітів. Близько 74% учасників зазначили, що не мають регулярних занять фізичними вправами (менше 2 разів на тиждень), 18% – займаються спорадично, лише 8% – систематично (вдома або у фітнес-клубі).

Організація дослідження передбачала:

- тривалість: **6 тижнів**;
- формат: **онлайн-платформа Google Meet** + інструкції через Google Classroom;
- заняття проходили **3 рази на тиждень по 30–35 хв**;
- кожне заняття містило **розминку, основну частину, дихальні вправи, короткий рефлексивний блок** (запис короткого самопочуття у формі Google-опитування).

Усі заняття проводились за попередньо розробленою програмою, адаптованою до домашніх умов без спеціального інвентарю.

Перед початком експерименту учасники пройшли **первинне тестування** за шкалою тривожності Спілбергера, а також заповнили **методика «Оцінка емоційного стану»** для визначення поточного психоемоційного стану.

Шкала тривожності Спілбергера є однією з найбільш визнаних методик для вимірювання рівня тривожності у психології. Вона дозволяє оцінити два основні аспекти тривожності: особистісну тривожність, яка є стійкою характеристикою індивіда, та ситуативну тривожність, що визначається як реакція на конкретну ситуацію чи подію. У цьому експерименті застосування даної шкали дало змогу визначити, наскільки сильно учні схильні до тривожності в загальному та які ситуації викликають у них найбільшу напругу. Така двокомпонентна структура шкали допомогла розглянути тривожність не тільки як сталість індивідуальних характеристик, а й як варіативний фактор, що може змінюватися в залежності від обставин¹⁸.

Методика «Оцінка емоційного стану» була використана для оцінки поточного психоемоційного стану учнів на момент проведення тестування. Ця методика дає змогу виміряти три основні компоненти: настрій, емоційне задоволення та рівень активності. «Оцінка емоційного стану» є корисним інструментом для швидкої оцінки актуального психологічного стану учасників у конкретний момент часу, дозволяючи отримати важливу інформацію про їх емоційний фон, що є критичним для дослідження впливу психоемоційного стану на фізичну активність і навчальний процес¹⁹.

Обидві методики у комплексі дозволяють детально аналізувати вплив психоемоційних факторів на поведінку та навчальну діяльність школярів, а також оцінити ефективність інтервенцій, спрямованих на

¹⁸ Психологічний супровід школярів / упоряд. Т.П. Гончаренко. Київ : Ред. заг. пед. газет, 2005. 128 с.

¹⁹ Карпенко Н.В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя, вихователя) : навч. посібник. Київ : Каравела, 2008. 192 с.

корекцію рівня тривожності та покращення емоційного стану в умовах навчального процесу.

Програма фізичної активності, реалізована у межах експериментального дослідження, була побудована з урахуванням:

- вікових особливостей учнів старших класів;
- специфіки дистанційного навчання;
- обмеженого простору й інвентарю вдома;
- потреб психоемоційної стабілізації в умовах воєнного стану.

Мета програми – зниження рівня тривожності, покращення емоційного стану та підвищення психоемоційної стійкості шляхом регулярного виконання адаптованих фізичних вправ у дистанційному форматі.

Структура одного заняття передбачала тривалість 30–35 хвилин та мала наступну структурну організацію.

1. Підготовча частина (5–7 хв):

- динамічна розминка з елементами вправ на гнучкість і мобільність;
- дихальні вправи (черевне дихання, 4–4–4 ритм);
- коротке налаштування на заняття (емоційна установка).

2. Основна частина (20 хв):

- вправи без інвентарю: присідання, випади, планка, берпі, махи руками й ногами;
- комплекси загальної рухової активності (легке кардіо: "містечко", "джампінг джек", біг на місці);
- йога-елементи: баланс, розтяжка, статика (пози воїна, дитини, кобри).

3. Заключна частина (5–8 хв):

- розтяжка на всі основні м'язові групи;
- заспокійливі дихальні вправи;
- рефлексивна вправа: "Як я зараз відчуваюсь?" – у вигляді короткого самозвіту у Google-формі.

Особливості організації занять передбачали дотримання таких концепцій:

- **Платформа:** Google Meet.
- **Технічна підтримка:** Google Classroom (доступ до відео, інструкцій, розкладу).
- **Форма зворотного зв'язку:** опитування після кожного заняття (самопочуття, активність, настрої).
- **Участь батьків (не обов'язкова, але заохочувалось залучення родини на окремі дні – "День сімейної руханки").**

Принципи побудови програми:

- **Принцип доступності:** всі вправи адаптовані до виконання вдома на невеликій площі, без спеціального обладнання.
- **Принцип варіативності:** кожен тиждень – новий міні-комплекс задля уникнення монотонності.
- **Принцип регулярності:** чіткий графік (понеділок, середа, п'ятниця).
- **Принцип поступовості:** щотижневе збільшення інтенсивності на 10–15%.
- **Принцип емоційної безпеки:** відсутність оцінювання, підтримувальне середовище, позитивна мова педагога.

Важливо зазначити, що унікальною частиною програми була **інтеграція елементів саморефлексії** та базової психогігієни (вправа “Емоційний барометр”, 2–3 хв на завершення кожного заняття). Переваги вправи «Емоційний барометр» значно розширюють її корисність у процесі психологічної підтримки та розвитку школярів:

- **Підвищення емоційної свідомості:** одна з головних переваг «Емоційного барометра» – це допомога учасникам у розвитку емоційної свідомості. Вправи, які включають оцінку емоційного стану, дозволяють учням краще усвідомлювати свої почуття на різних етапах занять. Це сприяє розвитку саморефлексії та здатності вчасно розпізнавати емоційні реакції, що допомагає у подальшій саморегуляції.

- **Зниження стресу та тривожності:** регулярне використання «Емоційного барометра» дозволяє знижувати рівень стресу та тривожності, адже учні мають можливість висловити свої емоції, що зменшує внутрішнє напруження. Під час вправи вони можуть «відпустити» негативні емоції, що накопичуються, і таким чином знижують рівень психоемоційного навантаження.

- **Полегшення емоційного вигорання:** для групових занять, де учасники часто мають справу з високим навантаженням, така вправа може допомогти запобігти емоційному вигоранню. Це дозволяє розвивати здатність до емоційної регуляції, а також уникати ситуацій, у яких емоції можуть негативно впливати на продуктивність чи взаємодію в колективі.

- **Покращення міжособистісної комунікації:** коли учасники програми виявляють і обговорюють свої емоції, це сприяє покращенню взаєморозуміння між ними. Вправи з емоційним барометром можуть служити основою для відкритих дискусій і розвитку емпатії, оскільки кожен учасник отримує можливість поділитися своїм внутрішнім досвідом, а інші – підтримати його.

– *Завершення заняття в позитивному емоційному стані:* важливим аспектом є те, що «Емоційний барометр» дозволяє школярам завершити заняття, підсумовуючи емоційний досвід і усвідомлюючи свій емоційний стан на момент завершення. Це сприяє покращенню настрою і підвищенню загального емоційного комфорту в класі, оскільки учні можуть відчувати себе більш задоволеними від власних результатів на занятті.

– *Розвиток навичок емоційної регуляції:* регулярна практика емоційної свідомості дає можливість учасникам розвивати навички емоційної регуляції. Вони вчаться не лише розпізнавати свої емоції, але й знаходити способи їх конструктивного вираження та управління ними. Це особливо корисно для розвитку самоконтролю і зниження імпульсивних реакцій у стресових ситуаціях²⁰.

Завдяки простоті і доступності цієї вправи, вона може бути легко впроваджена в різні види навчальних та виховних програм. Таким чином, інтеграція вправи «Емоційний барометр» в навчальний процес сприяє розвитку емоційної грамотності, що є важливим фактором у психологічному здоров'ї школярів. Ця вправа не тільки полегшує стрес, а й підтримує позитивний психологічний клімат у класі, що сприяє покращенню загального емоційного стану та ефективності навчання.

Такий підхід базується на даних досліджень R. Bailey та його колег, які доводять, що фізична культура, яка поєднує рух і усвідомленість, значно ефективніша для покращення ментального здоров'я учнів, ніж традиційні моделі²¹.

Для оцінки ефективності запропонованої програми фізичної активності, як зазначалося раніше, були використані два інструменти:

– **Шкала тривожності Спілбергера** (оцінка особистісної та ситуативної тривожності);

– **Методика «Оцінка емоційного стану»** (визначення рівня самопочуття, активності й настрою).

Усі 38 учасників пройшли діагностику **двічі, що відображено у таблиці 3 та таблиці 4:**

- перед початком програми (етап I);
- після завершення 6-тижневого курсу (етап II).

²⁰ Міністерство освіти і науки України. Ресурсна скриня. URL: <https://resursna-skrynja.nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/08-barometr-emocij.pdf>. (дата звернення: 27.12.2024).

²¹ Physical activity: An underestimated investment in human capital? / Bailey R., Hillman C., Arent S., Petitpas A. Journal of Physical Activity and Health. 2013. Vol. 10(3). P. 289–308. DOI: 10.1123/jpah.10.3.289.

Таблиця 3

Результати діагностики за шкалою Спілбергера

Показник	Етап I (до занять)	Етап II (після занять)	Δ (зміна)
Ситуативна тривожність (середнє значення)	49,3	39,7	-9,6
Особистісна тривожність (середнє значення)	47,1	41,4	-5,7

Зниження показників свідчить про **реальне зменшення рівня тривоги**, причому більш помітно – ситуативної, що є прямим свідченням позитивного впливу фізичної активності на **реакцію організму на стрес**.

Таблиця 4

Результати діагностики за методикою «Оцінка емоційного стану» (самопочуття, активність, настрої)

Показник	Етап I (до)	Етап II (після)	Δ (зміна)
Самопочуття	5,4	7,2	+1,8
Активність	4,8	6,9	+2,1
Настрій	5,0	7,5	+2,5

Результати впровадження методики презентують значне покращення **усіх трьох компонентів** психоемоційного стану. Найвищу позитивну динаміку показав рівень настрою, що може бути пов'язано зі **зниженням внутрішнього емоційного тиску та включенням у колективну взаємодію під час занять**.

За самозвітами учнів було сформовано короткий якісний аналіз результатів експериментального дослідження:

- **92%** зазначили, що відчували підвищення енергії після занять.
- **84%** повідомили, що їм стало легше засинати в дні, коли були тренування.
- **78%** відчули покращення настрою після вправ.
- **73%** вказали на зменшення відчуття тривоги/напруги.
- **60%** виявили бажання продовжити фізичну активність у подальшому.

Таким чином, отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження: **регулярна фізична активність, навіть у дистанційному форматі, чинить позитивний вплив на психоемоційний стан учнів старших класів, знижуючи тривожність і покращуючи самопочуття, активність та настрій**.

Результати проведеного педагогічного експерименту підтвердили гіпотезу про позитивний вплив фізичної активності на

психоемоційний стан учнів старших класів у період воєнного стану. Регулярне залучення школярів до онлайн-занять фізичними вправами сприяло:

- **зниженню рівня ситуативної та особистісної тривожності;**
- **підвищенню рівня самопочуття, активності та настрою;**
- **формуванню позитивного ставлення до фізичної культури як засобу емоційної саморегуляції;**
- **зміцненню внутрішньої дисципліни, мотивації та впевненості в собі.**

Фізична активність була реалізована як педагогічна технологія, що не лише впливає на фізичне здоров'я, а й **формує навички адаптації до стресових умов, самозаспокоєння, підтримки емоційного балансу.**

У ході дослідження були сформовані наступні педагогічні рекомендації для ЗЗСО в умовах війни та післявоєнної відбудови щодо реалізації програми фізичної активності учасників освітнього процесу:

1. Включати фізичну активність як елемент підтримки ментального здоров'я в індивідуальних освітніх траєкторіях учнів.

2. Систематично впроваджувати рухові практики у форматі дистанційного або змішаного навчання:

- короткі фізкультхвилинки;
- щотижневі руханки;
- тематичні онлайн-челенджі;
- вправи з йоги, дихальні техніки.

3. Проводити діагностику психоемоційного стану учнів на початку і впродовж навчального року з використанням простих шкал (методика «Оцінка емоційного стану», шкала Спілберґера).

4. Навчати педагогів фізичної культури елементам психогігієни та психоемоційної підтримки.

5. Створити умови для самоорганізованої фізичної активності учнів, зокрема через:

- цифрові щоденники активності;
- індивідуальні цілі та рефлексію;
- гейміфікацію та командні змагання.

6. Розвивати мотивацію через позитивний зворотний зв'язок, відсутність оціночного тиску, підтримку індивідуальних темпів.

Таким чином, результати проведеного педагогічного експерименту підтвердили ефективність розробленої програми фізичної активності для учнів старших класів у дистанційному форматі. Після шести тижнів систематичних занять було зафіксовано значне зниження рівня тривожності, покращення самопочуття, зростання загальної активності та стабілізація емоційного стану учнів. Програма довела свою результативність як простий і доступний інструмент підтримки ментального здоров'я в умовах освітньої кризи, спричиненої воєнним станом. Позитивна динаміка показників підтверджує необхідність

інтеграції фізичної культури як психоемоційного ресурсу в структуру дистанційного навчання. Методологічна основа, гнучкість і простота впровадження дозволяють масштабувати запропоновану модель в інших закладах загальної середньої освіти.

ВИСНОВКИ

В умовах воєнного стану фізична культура виступає не лише складовою навчального процесу, а надзвичайно важливим засобом психоемоційної підтримки учнів старших класів. Отримані в процесі дослідження результати переконливо доводять, що фізична активність має багатомірний вплив на учня – не лише на фізичне здоров'я, а й на емоційну стабільність, здатність до саморегуляції, формування оптимізму та відчуття контролю над собою.

Системне впровадження фізичної культури у дистанційне чи змішане навчання дозволяє мінімізувати негативні наслідки тривалого стресу, гіподинамії, соціальної ізоляції. Регулярна фізична активність позитивно корелює зі зниженням рівня тривожності, покращенням самопочуття та настрою, а також формуванням внутрішньої організованості. Програма, побудована на засадах доступності, варіативності, поступовості й емоційної безпеки, довела свою ефективність у стабілізації психоемоційного стану школярів навіть у віддаленому форматі.

Дослідження підтвердило доцільність використання інтегрованих фізкультурних практик у навчальному процесі, особливо у періоди освітніх криз. Виявлено, що фізичні вправи з елементами рефлексії та психогігієни не лише зміцнюють тіло, а й тренують стресостійкість, розвивають навички самодопомоги та сприяють емоційному згуртуванню колективу.

Педагогічна цінність розробленої програми полягає у можливості її широкого застосування в умовах обмеженого освітнього простору. Запропоновані методичні підходи можуть бути інтегровані в діяльність учителів фізичної культури, класних керівників, шкільних психологів, а також використані як основа для індивідуальної траєкторії розвитку учня в умовах підвищеної емоційної вразливості.

Таким чином, фізична культура має стати ключовим елементом не лише фізичного, а й психологічного відновлення учнівської молоді в період воєнного стану та післявоєнної реабілітації. Її гуманістичний, виховний та терапевтичний потенціал повинен бути усвідомлений і реалізований на всіх рівнях освітньої політики та практики.

АНОТАЦІЯ

У даному розділі монографії представлені результати науково-педагогічного дослідження щодо впливу фізичної активності на психоемоційну стійкість учнів старших класів в умовах воєнного стану. Розкрито теоретичні основи поняття психоемоційної стійкості, її

психологічні й педагогічні детермінанти. Детально охарактеризовано виклики, із якими стикаються старшокласники: зниження рухової активності, емоційне виснаження, порушення соціалізації тощо. Проаналізовано компенсаторні, профілактичні й формувальні функції фізичної культури в освітньому процесі. У структурі розділу висвітлено результати експерименту з реалізації програми фізичної активності у дистанційному форматі. Доведено, що фізичні вправи сприяють зниженню тривожності, покращують самопочуття та емоційний фон учнів. Описано практичні аспекти впровадження фізичних занять онлайн: структура, засоби, педагогічні принципи. Представлено узагальнені рекомендації для педагогів щодо інтеграції фізичної активності в умовах кризи. У тексті поєднано дані психодіагностики, рефлексивного аналізу та якісного зворотного зв'язку. Розділ має значну практичну цінність для вчителів фізичної культури, психологів, класних керівників та управлінців освітньої сфери.

ЛІТЕРАТУРА

1. Державна служба якості освіти України. Аналітична довідка щодо організації освітнього процесу в закладах фахової передвищої та вищої освіти України в умовах воєнного стану. Київ: Державна служба якості освіти України, 2023. 38 с.
2. Карпенко Н.В. Діагностика психічного розвитку дитини в роботі педагога (вчителя, вихователя) : навч. посібник. Київ : Каравела, 2008. 192 с.
3. Кондес Т. В. *Фізична культура і здоров'я: навчальний посібник*. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2017. 126 с.
4. Міністерство освіти і науки України. Ресурсна скриня. URL: <https://resursna-skrynia.nus.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/08-barometr-emocij.pdf>. (дата звернення: 26.01.2025).
5. Плекаємо особистість : наук.-метод. альманах / редкол.: В. С. Курило та ін. Полтава, Лубни: Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка», 2023. Вип. 5. 281 с.
6. Психологічний супровід школярів / упоряд. Т.П. Гончаренко. Київ : Ред. заг. пед. газет, 2005. 128 с.
7. Семенова О. М. Формування психологічної стійкості в умовах освітнього середовища // *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 5. С. 124–130.
8. Центр «Розвиток КСВ». Ментальне здоров'я підлітків в умовах війни: результати опитування. Київ: CSR Ukraine, 2023. 20 с.
9. Чиханцова О. В. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.
10. ЮНІСЕФ. Психічне здоров'я та психосоціальна підтримка дітей і молоді в Україні: звіт за результатами дослідження. Київ: UNICEF Ukraine, 2023. 38 с.

11. Berger M., Juster R.-P., Lupien S. J. Stress and youth development: Neuroendocrine mechanisms and resilience. *Current Psychiatry Reports*. 2022. Vol. 24(3). P. 95–108. DOI: 10.1007/s11920-022-01301-3.
12. Biddle S. J. H., Asare M. Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*. 2011. Vol. 45(11). P. 886–895. DOI: 10.1136/bjsports-2011-090185.
13. Bonanno G. A. *The End of Trauma: How the New Science of Resilience Is Changing How We Think About PTSD*. New York: Basic Books, 2021. 368 p.
14. Heberle A. E. Conflict, violence, and development: The role of physical activity. *Journal of Adolescent Health*. 2020. Vol. 66(5). P. 540–547. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2020.03.011.
15. Masten A. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*. 2001. Vol. 56(3). P. 227–238. DOI: 10.1037/0003-066X.56.3.227.
16. Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment / Singh A. et al. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2012. Vol. 166(1). P. 49–55. DOI: 10.1016/j.yspm.2012.03.025.
17. Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms / Lubans D. R. et al. *Pediatrics*. 2016. Vol. 138(3). Article e20161642. DOI: 10.1542/peds.2016-1642.
18. Physical activity: An underestimated investment in human capital? / Bailey R., Hillman C., Arent S., Petitpas A. *Journal of Physical Activity and Health*. 2013. Vol. 10(3). P. 289–308. DOI: 10.1123/jpah.10.3.289.
19. Piaget J. *The Child and Reality: Problems of Genetic Psychology*. New York: Grossman, 1973. 241 p.
20. Ungar M. *Multisystemic Resilience: Adaptation and Transformation in Contexts of Change*. New York: Oxford University Press, 2021. 256 p.

Information about the author:

Cherednichenko Serhii Viktorovich,

Associate Professor at the Department of Theory and Methods
of Physical Culture
Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko
87, Romenska str., Sumy, 40002, Ukraine