4.Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник тренера высшей квалификации. Кн. 2. Киев : Олимпийская литература, 2015. С. 817–826.

5.Романюк В. У. Тренування лижників-гонщиків. Київ : Спортивна книга, 2003. 441 с.

6.Романишин В. К. Фізична підготовка лижників. Київ : Спортивна книга. 2004. 445 с.

References

1.Balsevych V. K., Zaporozhanov V. A. (1987). Fizicheskaya aktivnost' cheloveka. [Physical Activity of Man]. Kyiv : «Zdorov'ya». 146–150.

2.Bulatova M. M., Linets M. M., Platonov V. M. (2012). Rozvytok fizychnykh yakostey. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya. Zahal'ni osnovy teoriyi i metodyky fizychnoho vykhovannya. [Development of physical qualities. Theory and methodology of physical education. General basics of the theory and methods of physical education]. T. 1. Kyiv : Olimpiys'ka literatura. 175–296.

3.Matveev L. P. (1999). Osnovy obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov. [Fundamentals of the general theory of sports and training systems for athletes]. Kyiv : Olimpiys'ka literatura. 320 p.

4.Platonov V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeyo prakticheskiye prilozheniya : uchebnik trenera vysshey kvalifikatsii. [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications: a textbook for a highly qualified trainer]. Book 2. Kyiv : Olimpiys'ka literatura. 817–826.

5.Romanyuk V. U. (2003). Trenuvannya lyzhnykiv-honshchykiv. [Training of ski racers]. Kyiv : Sportyvna knyha. 441 p.

6.Romanyshyn V. K. (2004). Fizychna pidhotovka lyzhnykiv. [Physical training of ski racers]. Kyiv : Sportyvna knyha. 445 p.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).12
УДК: 355.01:159.952.3-053.5

Воронова В. І.
кандидат педагогічних наук, професор
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-5072-4184
Ковальчук В. І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0000-0002-7969-3959
Велько К. А.,
магістрантка освітньої програми Олімпійський спорт і освіта
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
https://orcid.org/0009-0007-6403-6845.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ УЧНІВ, ЯК СКЛАДОВИХ ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ В КЛАСІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. *Будь-які явища зовнішнього світу, особливо екстремальні - військовий стан, воєнні дії, не можуть не мати визначальний вплив на емоційний стан дітей і науковці наголошують, що зникнення відчутті безпеки та знаходження під тиском воєнних обставин викликає в учасників освітнього процесу неможливість зосередитись на навчанні, розлади пізнавальних процесів: амнезію (втрату пам'яті), конфабуляцію (появу в пам'яті подій, яких ніколи не було в досвіді), важкість запам'ятовування; розсіяність уваги; порушення сприйняття; розлади мислення, невмотивовану зміну бажання спілкуватися тощо.*

Результати проведеного дослідження свідчать, що перебування в умовах воєнного стану учнів позначилося на їх самовідчутті себе в зовнішньому світі, зниженні самооцінки, виникненні потреби у захисному контролі при відсутності захисного контролю. Пережиті почуття під впливом воєнних ризиків не могли не позначитися на станах учнів, про що свідчать прояви тривожності, ознаки страху, ознак депресії та вираженого пригніченого стану. Отримані дані вказують на погіршення психологічного клімату класу, так як психограми реального і ідеального становища стосовно психологічного клімату свідчать про перевагу агресивних станів та пригніченого настрою.

Ключові слова: *психічні стани, психологічний клімат, учні, тривожність війна, психограма класу.*

Voronova V., Kovalchuk V., Velko K.Peculiarities of the psychological state of students as components of the psychological climate in the classroom during the war

Annotation. *Any phenomena of the outside world, especially extreme ones - martial law, military actions, cannot fail to have a decisive influence on the emotional state of children, and scientists emphasize that the disappearance of the feeling of security and being under the pressure of war circumstances causes the participants of the educational process to be unable to focus on learning, causes disorders of cognitive processes: amnesia (memory loss), confabulation (appearance in memory of events that have never occurred in experience), difficulty remembering; distracted attention; impaired perception; thought disorders, unmotivated change in the desire to communicate, etc. The results of the conducted research show that under the pressure of being in martial law conditions, the pupils had an impact on their sense of self in the outside world, a decrease in self-esteem, and a need for protective control in the absence of protective control. Experienced feelings under the influence of war risks could not but affect the students' states, as evidenced by manifestations of anxiety, signs of fear, signs of depression and a*

pronounced depressed state. Psychograms of the real and ideal situation in relation to the psychological climate in the classroom testify to the predominance of aggressive states and depressed mood.

Key words: *mental states, psychological climate, students, war anxiety, class psychogram.*

Постановка проблеми. Умови, в яких знаходиться сучасне молоде покоління українців на сьогодні є унікальним явищем, опосередкованим економічними та політичними кризами, революцією гідності, вірусним карантином, дистанційним навчанням, війною та міграцією. Все це створює особливі зовнішні умови, в яких мають розвиватися українські діти і які безпосередньо впливають на діяльність соціальних інститутів, в тому числі, закладів освіти.

Вагомою особливістю, яка визначила специфіку подальшого стану освітнього процесу в школах за останні п'ять років була поява коронавірусної інфекції, що викликало необхідний перехід на дистанційну форму навчання. Але головним фактором змін став епіцентр світових подій після початку повномасштабного вторгнення 2022 року росії в Україну. Найдовше дистанційне навчання, перебування в зоні військових дій, втрата рідних та близьких, міграція, досвід навчання в закордонних школах, все це стало сумним початком отримання особистого психотравмуючого досвіду української молоді. Так німецькі дослідники довели, що дитяча тривожність, порівняно із попередніми роками, навіть враховуючи період карантину 2020 року, значно посилилась [23].

За даними United Nations International Children's Emergency Fund (UNICEF, 2022c), з початку повномасштабного вторгнення до липня 2022 року, більше 12 мільйонів українців були змушені покинути свої домівки. З них 6,2 мільйони стали вимушеними переселенцями всередині країни, більше ніж 6,1 мільйона стали мігрантами та біженцями за кордон. Статистичні дані свідчать, що воєнні дії створили загрозу життю більше ніж 7,5 мільйонів дітей, а 2,5 мільйонів українських дітей були переміщені всередині країни і близько 2 мільйонів – виїхали за кордон [24]. Ті ж учні, які продовжили навчання в Україні за умов війни змушені робити це за несприятливих умов нерегулярності, при відсутності відповідних побутових умов, перериваючись на повітряні тривоги, переміщення в бомбосховища та укриття [4].

З огляду на вищезазначене головною метою, що постала перед системою освіти на сьогодні стало створення таких психолого-педагогічних умов, які зможуть забезпечити відповідний мікроклімат в школі для виховання гуманної, соціально-активної дитини, сприяти розвитку потенціалу, здібностей, виховувати дітей, які будуть не тільки збагачені духовно, але й фізично здорові та витривалі [15].

Школа повинна бути особливою соціальною системою, завдяки якій здійснюється розвиваючий вплив на формування дитячої психіки, основою для конструктивного розвитку та зменшення впливу негативних факторів сьогодення, зміцнення психологічного клімату, спільного навчання та виховання рис дружелюбності, взаємної підтримки й емпатії.

Аналіз літературних джерел. Одне з чільних місць, які впливають на бажання дитини відвідувати школу, навчатися, спілкуватися з однокласниками відіграє психологічний клімат, який часто стає відображенням взаємин в дитячому колективі, які є проявленням особистих відносин дитини до навколишнього життя і таким чином виступає показником зрілості та благополуччя шкільного колективу [8].

Термін «шкільний клімат» передбачає формування відповідних взаємовідносин між учасниками навчального процесу, в тому числі учителем-учнем, учнем-учнем. Підкреслюється, що важливе значення для утворення позитивних відносин мають індивідуальні, емоційні, психологічні та офіційно-ділові якості вчителів; взаємовідносини між учнями; ставлення вчителів до учнів й навпаки; взаємини між членами педагогічного колективу [10]. Значення психологічного клімату, в якому перебуває дитина вважається визначальним, з огляду на його вплив на формування особистості учня, особливості перебігу психологічного стану учнів, відношення до навчальних предметів та відносин в класі, тому до форми та змісту шкільного психологічного клімату слід відноситись особливо уважно [10].

Якщо взяти до уваги визначення психічного здоров'я, то можна зауважити, що у людини, яка весь час перебуває під впливом психотравмівних ситуацій, воно постійно знаходиться під загрозою, оскільки можна стверджувати, що як мінімум декілька із критеріїв психічного здоров'я порушують свою цілісність. Зокрема мова йде про такі із них, як почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях, критичність до себе та власної психічної продукції, здатність планувати власну життєдіяльність, здатність змінювати спосіб поведінки залежно від змін життєвих ситуацій і обставин, що утруднює перебування дитини в колективі, змушує уникати додаткових контактів з однолітками [19]. Різноманітні події, які мають місце в житті дитини і викликають психологічні зміни в її психіці як правило несуть в собі дуже серйозні наслідки з огляду на те, що дитина не здатна і не вміє відповідати на першоджерело травми, розгублюється і зменшує всі попередні соціальні зв'язки [19].

Різноманітні почуття опосередковують переживання людиною свого ставлення до всього, що її оточує: інших людей, себе самої, роботи, яку вона здійснює, речей, що її оточують. Вони характеризуються більшою тривалістю та стійкістю, усвідомленням та розумінням власних відношень стосовно факторів зовнішнього світу [9]. Отже будь-які явища зовнішнього світу, особливо екстремальні - військовий стан, воєнні дії, не можуть не мати визначальний вплив на почуття та емоційний стан дітей, і чим яскравіше та більше ці стани усвідомлюються, тим стійкішими та визначальними можуть ставати почуття дитини відносно оточуючих умов.

Українські вчені, вивчаючи особливості адаптації учнів до стресових станів, зазначають, що навчання в школі є переживанням власної реалізації, впливає на задоволення життям в цілому, відчуття самоцінності, настрій та формування психологічної стійкості. В той же час дослідження навіть в мирний час свідчать, що найнижчий рівень стресостійкості і високий рівень тривожності мають учні середньої школи [20].

Відомості науковців різних регіонів світу щодо впливу воєн на психіку дітей свідчать, що під час війни Боснії та Герцеговин (1992–1995) у дітей спостерігалась дратівливість, безсоння та нічні жахи, тривога залишитися одному,

психосоматичні симптоми, спостерігались проблеми з концентрацією уваги, і при цьому навіть надана вчасно психо-соціальна підтримка суттєво не відобразилась на стані дітей [6].

На відміну від європейських діти Палестині, як зазначають дослідники, були готові зустріти воєнне лихо і тому вмотивовані до боротьби. У цих дітей найбільшими травмівними впливами виявилися стрілянина в школах, приниження їх батьків та догляд за пораненими [6].

Війна і пов'язані з нею події мають довготривалий вплив на психічний стан дітей. Зокрема в Хорватії і через 30 місяців після припинення війни залишалося 10% дітей, для яких військові події все ще були травмівними, через що такі діти переживали можливість скорої смерті і відмовлялись планувати майбутнє [12]. Вивчаючи особливості прояву і рівень дитячого стресу як наслідку війни в Лівані, вчені зазначали, що найбільший показник стресу зафіксований у дітей, які знаходилися в містах під час їх бомбардування та обстрілів [6], як на сьогодні знаходяться і українські діти.

Експерти Фундації "Діти та війна", які працюють з дітьми Руанди, Боснії, Косова, Китаю, Ірану, Сирії, України та Непалу відмічають різноманітні зміни у поведінці та стані дітей як то: нервовість, тривожність, наляканість, страх гучних звуків, страх виходу на вулицю, замкнутість, пригніченість, неочікувана сенситивність навіть по відношенню до незначних подій, реакцію горя та проблеми з поведінкою [18].

Загальновідомо, що спроможність подолати труднощі, в тому числі в навчанні, перш за все залежить від особливостей самої особистості, яка з ними стикається - віку школярів, їх психологічної готовності і наявність достатніх захисних механізмів для подолання ситуацій війни [16]. Дослідження проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану дітей вимушених переселенців та дітей, які не залишали Київ, вказує на підвищену тривожність, емоційну напруженість, зниження активності та настрою, підвищенні невпевненість у собі, появу проблем спілкування [16]. Науковці наголошують, що зникнення відчутті безпеки та знаходження під тиском воєнних обставин викликає в школярів неможливість зосередитись на навчанні, викликає розлади пізнавальних процесів: амнезію (втрату пам'яті), конфабуляцію (появу в пам'яті подій, яких ніколи не було в досвіді), важкість запам'ятовування; розсіяність уваги; порушення сприйняття; розлади мислення, невмотивовану зміну теми розмови та уникнення кола звичного спілкування [16].

В умов впливу війни комунікативність, емпатія та розуміння, вміння проговорювати та виражати власні почуття, вчасно звертатись за психологічною допомогою для забезпечення власної стабільності та можливості доносити дітям необхідну інформацію є запорукою не тільки формуванні у людини загальноприйнятих соціальних якостей, але й підвищення життєстійкості дітей [3, 21].

Особлива роль в роботі з дітьми війни, подоланні наслідків її впливу на дитячу психіку відводиться фізичному вихованню, яке має на меті не тільки покращення стану учнів, але й виховання в них таких якостей, як морально-вольові, фізичні вміння, зміцнення здоров'я [17]. У зв'язку з цим акцентується увага на необхідності врахування ролі фізичного виховання та здорового способу життя з метою зниження впливу стресових факторів на психіку людини та покращення психологічного клімату, в тому числі, в дитячих колективах [22]. Підкреслюється, що можливості фізичного виховання в умовах воєнного стану мають враховувати такі складові, як емоційність і інтерактивність проведення уроків в умовах воєнного стану [12]. Такі зміни не тільки сприятимуть особистісній адаптації учнів до нових обставин життя, але й нададуть можливість формувати нові чинники психологічного клімату класу [13].

Нажаль, останніми роками різко знизилася популярність уроків фізичної культури в школі, не кажучи вже про воєнний період, коли освітній процес загалом має нижчу ефективність, зокрема, уроки фізичного виховання можуть бути відмінені через повітряну тривогу або проводяться в дистанційному форматі, що знижує як зацікавленість такими заняттями і ефект від них, так і якість засвоєння матеріалу [11].

Мета статті – за результатами проведеного дослідження визначити зміни психологічного стану учнів в умовах війни та їх ставлення до навчальних предметів як складових психологічного клімату в класі.

Для вирішення поставленої мети використано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет, методи психологічної діагностики (для оцінки внутрішнього стану учнів методика «Автопортрет» [5,7,14,25]; визначення предметів, які викликають дезадаптацію - опитувальник «Ставлення до навчальних предметів» за методикою С. Левченко; для оцінки відносин в класі - опитувальник «Мій клас» (методика Боврозера у модифікації Ю. Гільбуха); ставлення учнів один до одного, загальний зріз зв'язків в класі вивчалися за допомогою соціометрії; методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі Крюківщинського ліцею «Лідер» Вишневої міської ради Бучанського району Київської області в 5 Ж класі (25 учнів), протягом 2023-2024 навчального року.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оцінка результатів психологічного стану учнів 5 класу досліджувалось за допомогою методики «Автопортрет» (учням було запропоновано намалювати, як вони бачать себе на уроці фізичного виховання) відповідно до рекомендацій розробника, з додаванням інтерпретації фону малюнка – як дитина відчуває себе в зовнішньому світі.

Виходячи з аналізу отриманих результатів, можна зробити висновок, що психологічні складові особистості учнів розподілилися наступним чином [2]:

самооцінка – занижена у 56%, завищена у 6%, адекватна у 38% учнів;

відчуття інтелектуальної та соціальної адекватності характерне для 67% учнів;

збалансований контроль над поведінковими проявами наявний у 41%, потреба у захисному контролі виявлена у 21%, відсутність захисного контролю у 38% учнів;

рівновага потреб та потягів зафіксована у 52%, заперечення власних потреб у 6%, незадоволення усвідомленими потягами відчувають 21% учнів, втрата розуміння потягів тіла або їх заперечення властиве для 21% учнів.

Цікавими є дані про те, що загалом 44% учнів зовнішнє середовище сприймають як повністю або частково зрозуміле, але в той же час тільки 28% з них говорять про чіткість такої зрозумілості.

Що стосується потреби в допомозі та розумінні потреб учнів з боку рідних та друзів, то лише 28% з них вказали на необхідність такої додаткової підтримки; 12% учнів сконцентровані на власних станах і не відмічають важливість зовнішнього світу для власного життя і ще 12% вказують на важливість зовнішніх процесів.

Отримані результати діють підставу говорити про переживання безпорадності під впливом подій, які нависли зараз над дітьми України, оскільки загалом у 30% учнів виявлено в ході дослідження чітко виражену потребу в захисті.

Несприятливими для формування в учнівському колективі класу колективізму та проявів взаєморозуміння є дані про те, що чутливість до критики та здатність прислуховуватися до громадської думки мають всього 12% учнів. Прояви егоїзму та нарцисизму, виявлені за результатами тесту у 22% учнів, також не свідчать про позитивність психологічного клімату випробуваного класу.

Пережиті почуття під впливом наявних в нашій країні воєнних ризиків не могли не позначитися на станах учнів, які були задіяні в дослідженні. Про це свідчать прояви тривожності, які зафіксовані за результатами тесту у 41% учнів, а ознаки страху взагалі виказали 83% учнів п'ятого класу. На наш погляд зрозумілою за таких умов є і агресивність, що проявлялась в тому, чи іншому вигляді у 56% учнів. А від 12% до 28% тестових матеріалів учнів дають підставу говорити про наявність ознак депресії та вираженого пригніченого стану.

Разом з встановленими на основі дослідження показниками, які вказують на збільшені поза нормою рівнів страху, тривожності та агресії, треба зауважити про виявлені у більшості учнів, як результат відповіді на травмуючі чинники, почуття власної адекватності, збалансованості потреб, потягів та поведінки, що може свідчити про важливість розвитку самосвідомості у дітей, розуміння процесів, які відбуваються у зовнішньому світі та бути проявом стресостійкості.

Позитивним моментом є також наявність у більшої половини п'ятикласників відчуття повної або часткової суб'єктності в зовнішньому світі та розуміння зовнішнього середовища. Поняття суб'єктності вказує на особливості індивідуального сприймання, розуміння, прийняття й оптимізації особистістю середовища, в якому відбувається її життєдіяльність, формування якостей самостійності, ініціативності, свободи та відповідальності [1,2].

Визначення особливостей ставлення учнів до навчальних предметів, дозволило виявити наступні особливості (табл.1).

Таблиця 1

Ставлення до навчальних предметів учнів 5 класу

	Навчальні предмети	**все зрозуміло**	**я спокійний**	**я не боюся**	**я впевнений**	**мені легко**	**мені цікаво**
1	Англ. мова	16	15	8	19	21	15
2	Зарубіжна літ.	12	18	28	19	20	18
3	Історія	10	8	5	16	12	13
4	Математика	20	21	12	23	23	22
5	Природа	14	13	16	25	17	17
6	Трудове навч.	5	12	17	7	11	13
7	Мистецтво	1	5	4	4	2	7
8	Музика	4	10	7	10	7	9
9	Укр. мова	9	8	3	12	18	10
10	Укр. літ.	5	4	6	6	9	14
11	Фізкультура	0	7	0	4	1	5
12	Інформатика	7	10	7	11	12	6
13	Основи здоров'я	10	9	7	14	12	11
	Загалом	113	140	120	170	165	160
	Середній бал	0,40	0,49	0,42	0,59	0,58	0,56

Як можна судити з отриманого середнього балу показника (0,5), більшість дітей відчувають себе на уроках впевнено, оскільки навчальні предмети даються їм легко (середній бал 0,58), а уроки проходять цікаво (середній бал 0,56). Ще частина дітей, з середнім балом 0,49, вказали, що на уроках відчувають себе спокійними, не бояться (середній бал 0,42), їм все зрозуміло (0,40 середній бал).

Аналіз вказаних результатів свідчить, що учні відчувають себе на уроках комфортно, в основному відсутній підвищений рівень тривоги або стресу, як реакції на процес навчання, що безумовно свідчить про позитивний психологічний клімат в даному класі.

Ще одним вагомим свідченням певної характеристики психологічного клімату в групі (в нашому випадку в класі) є оцінка відносин в класі (табл. 2).

Таблиця 2

Результати опитувальника «Мій клас»

Питання	Так (відсоток)	Ні (відсоток)
Дітям подобається навчатись у нашому класі	69%	31%
Діти у класі завжди б'ються між собою	62%	38%
У нашому класі кожен учень - мій друг	23%	77%
Деякі учні нашого класу нещасливі	69%	31%
Деякі діти в нашому класі є середнячками	62%	38%
З деякими дітьми в нашому класі я не товаришую	69%	31%
Діти нашого класу із задоволенням ходять до школи	38%	62%
Багато дітей з нашого класу люблять битися	77%	23%
Усі учні нашого класу - друзі	23%	77%
Деякі учні не люблять свій клас	62%	38%
Окремі учні завжди прагнуть стояти на своєму	69%	31%
Усі учні нашого класу добре ставляться один до одного	38%	62%
Наш клас веселий	77%	23%
Діти нашого класу багато сваряться	69%	31%
Діти нашого класу люблять один одного як друзі	38%	62%

За показниками оцінювання відповідей учнів п'ятого класу на опитувальник «Мій клас», визначені середні значення отриманих балів для таких параметрів [2]:

- ступінь задоволеності – 10 з 15 можливих;
- ступінь конфліктності – 11,5 з 15 можливих;
- ступінь згуртованості – 8 з 15 можливих.

На основі проведеного опитування та встановлення загальної картини класу, як його бачать діти, була розроблена психограма ідеального і реального класу (рис.1).

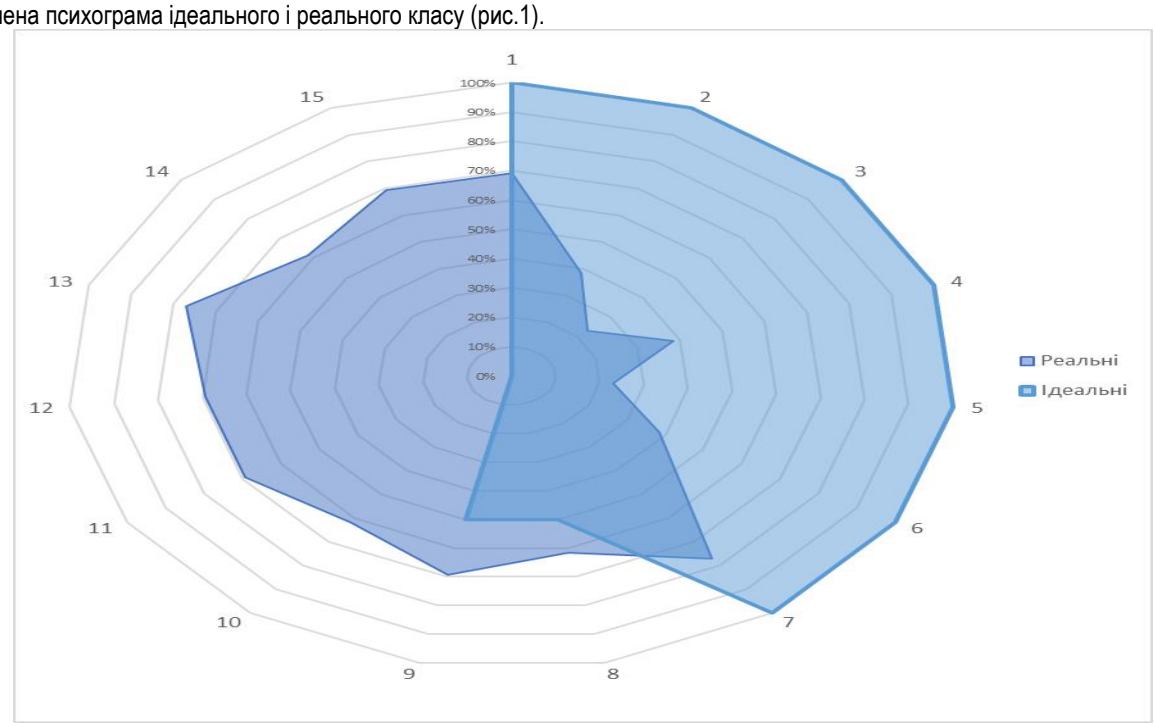


Рисунок 1. Психограма «ідеального» і реального класу за результатами опитування

Результати побудованої психограми реального становища в класі свідчать про перевагу агресивних станів та пригніченого настрою, і це, на нашу думку вказує на невміння учнів розпізнавати почуття, витримувати та реалізовувати накопичену психічну енергію, яка могла б (при вдалому спрямуванні) слугувати основою формування більшої згуртованості та причетності до життя класу, розуміння та прийняття один до одного.

Такі отримані дані вказують на необхідність організації психологічної і організаційно-виховної роботи педагогів по відношенню до учнів цього класу в напрямку розуміння своєї унікальності та сильних сторін особистості [2].

Висновки. Таким чином, можна стверджувати, що загальний стан дітей в класі задовільний: діти відчувають адекватність та гармонічність своїх потреб і їх реалізації, зацікавлені в навчанні, не дивлячись на те, що більшість вчених

впевнені, що ситуація війни та переживання стресових ситуацій може знижувати цікавість до навчання. Але, одночасно з цим, важливо відмітити підвищений рівень тривоги, страхів та агресії, що свідчить про спричинені зміни в психологічному стані українських дітей внаслідок переживання травмуючих подій. Більшість учнів не вважають зовнішній світ чимось визначеним, що говорить про недостатній рівень усвідомленості відносно зовнішніх подій, що теж може мати негативний вплив на психологічний стан дітей. В той же час важливою позитивною тенденцією в висвітлені актуальних станів класу є прояв цікавості до навчання та відчуття комфортності при перебуванні в класі – ці показники є основою позитивного психологічного клімату та можуть слугувати підґрунтям планування напрямів та змісту організаційно-виховної роботи з п'ятикласниками.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у розробці та апробації використання психотехнічних ігор з учнями для корекції станів та негативних проявів особистості.

Література

1. Андросович К. А. Психологічні основи соціалізації обдарованої учнівської молоді в умовах сучасного соціуму. Дисертація, Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Київ, 2023. 405с.
2. Велько К.А. Психологічний клімат 5 класів в умовах воєнного стану. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт». Київ, НУФВСУ, 2024. 71 с.
3. Вовчанська В. Взаємодія учасників навчально-виховного процесу як засіб формування особистості школяра. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19 (Том 1). Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. С. 63-66.
4. Гнатюк О. В. Адаптаційні розлади в учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції м. Київ, 17 листопада 2022 р. : матеріали і тези доповідей . Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна, 2022. С. 44-47.
5. Дубровинський Г. Р. Методика проведення «універсальної» соціометрії. Вісник Національного університету оборони України 2, 2012. С. 159-164.
6. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2022. 95 с.
7. Ільченко І. С. Арт-терапія: навчальний посібник для студентів. Видавничо-поліграфічний центр «Візаві», Умань, 2013. 150 с.
8. Калашник Д. С. Психологічні особливості та аналіз умов формування дитячого колективу. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали XXVII Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. І.В. Харченко, Є.О. Романенка. м. Ліон (Франція): ГО «ВАДНД», 07 грудня 2022 р. С. 201-205
9. Карпюк Ю. Я. Практикум з загальної психології: навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ, 2016. 145 с.
10. Кутєпова С. С. Особливості побудови ефективного шкільного клімату. Наукова школа академіка Івана Зязюна у працях його соратників та учнів : матеріали 7-ї Міжнар. наук.-практ. конф., 25-26 травня 2021 р. За заг. ред. О. Г. Романовський ; Нац. техн. ун-т "Харків. політехн. ін-т". Харків, 2021. С. 249-253.
11. Фіданян О., Войцехівський М., Дідур О. Організація освітньої діяльності в закладах освіти Києва в умовах воєнного стану. Методичні рекомендації: навч.- метод. посіб. Київ, 2024. 428 с.
12. Марченко О. Холодова О. Дослідження фізичної підготовленості учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія 1. Київ, 2023. С. 70-74.
13. Ольхова-Марчук Н. В. Формування культури міжособистісних взаємин молодших школярів у процесі фізичного виховання. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2010. 21с.
14. Подзолока Т. Ю. Кваліфакаційна робота магістра на тему «Особливості адаптації учнів п'ятих класів в умовах воєнного стану», Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського «Харківський авіаційний інститут» Гуманітарно-правовий факультет Кафедра психології, Харків, 2022р. 68 с.
15. Поклад І. М. Особливості підтримки психічного здоров'я дітей у період війни. Психологія і війна. Збірник матеріалів XIV Міжнародної науково-практичної конференції. Ніжин, 2024. С. 283 – 286
16. Пророк Н. В. Психологічне діагностування проявів адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору в умовах воєнного стану і післявоєнного відновлення країни : практичний посібник. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2023. 220 с.
17. Середа І. Д. Фізичне виховання як соціальне явище. The 6-th International scientific and practical conference ―Topical issues of modern science, society and educationǁ (December 26-28, 2021) SPC ―Sci-conf.com.uaǁ, Kharkiv, Ukraine. 2021. С. 785-793.
18. Сміт П. Діти та війна. Навчання технік зцілення. Для дітей віком від 8 до 18 років. Галицька Видавнича Спілка, Львів, 2022. 108 с.
19. Терещенко Л. А., Олінковська Т.А. Причини й механізми виникнення невротичних розладів особистості дитиини з погляду сучасної педагогічної психології. Актуальні проблеми психології. Том 1, випуск 48. 2019. С. 60-65.
20. Чистенко І. Г. "Особливості адаптації учнів різних вікових груп до стресових чинників." Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки 114. Чернігів, 2013. С. 204-207.
21. Шиловська О. М. Особливості психологічної підтримки дітей під час війни. Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної конференції, 30 вересня 2023 р. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ- Біла Церква, 2023. С. 252 – 255.

22. Шурпик О. Фізичне виховання – складова здорового способу життя студента в умовах воєнного стану. Збірник тез доповідей VI Міжнародної науково-практичної конференції з економічних та гуманітарних питань. У 2-х томах. Т. ІІ. ДВНЗ УДХТУ, Дніпро, 2024. С. 261-263.

23. Lass-Hennemann, Johanna, et al. "Generation climate crisis, COVID-19, and Russia–Ukraine-war: global crises and mental health in adolescents." European Child & Adolescent Psychiatry 33.7, 2024. Pp 2203-2216

24. Malykhin Oleksandr Volodymyrovych, Nataliia Oleksandrivna Aristova, and Julia Andriyivna Bondarchuk. "Providing quality education to school-age children in times of war in Ukraine: A netnographic analysis." The New Educational Review 69, 2022. Pp 180-190.

25. http://naukafedorivka.blogspot.com/p/blog-page_40.html

Reference

1. Androsovych K. A. (2023). Psychological foundations of socialization of gifted students in the conditions of modern society. Dissertation, Volodymyr Dahl East Ukrainian National University. Kyiv. 405p.

2. Velko K.A. (2024). Psychological climate of 5 grades in martial law. Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 017 "Physical culture and sports". Kyiv, NUFVSU. 71 p.

3. Vovchanska V. (2015). Interaction of participants in the educational process as a means of forming the personality of a schoolchild. Physical culture, sports and health of the nation: collection of scientific works. Issue 19 (Volume 1). Mykhailo Kotsiubynsky Vinnytsia State Pedagogical University; editor-in-chief V.M. Kostyukevich. Vinnytsia: LLC "Planer". P. 63-66.

4. Hnatyuk O. V. (2022). Adaptation disorders in primary school students under martial law. Personal and situational determinants of health: Materials of the VII All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, Kyiv, November 17, 2022: materials and abstracts of reports. G. S. Kostyuk Institute of Psychology, NAPS of Ukraine, Kyiv, Ukraine. P. 44-47.

5. Dubrovynskyi G. R. (2012). Methodology of conducting "universal" sociometry. Bulletin of the National Defense University of Ukraine 2. P. 159-164.

6. Zlyvkov V., Lukomska S. (2022). Children of war: theoretical, methodological and practical aspects of psychological assistance. Kyiv.- Nizhyn: Publisher PP Lysenko M.M. 95 p.

7. Ilchenko I. S. (2013). Art therapy: a textbook for students. Publishing and printing center "Vizavi", Uman. 150 p.

8. Kalashnyk D. S. (2022). Psychological features and analysis of the conditions for the formation of a children's collective. Modern aspects of the modernization of science: state, problems, development trends: materials of the XXVII International Scientific and Practical Conference / edited by I.V. Kharchenko, E.O. Romanenko. m. Lyon (France): NGO "VADND", December 07. P. 201-205.

9. Karpyuk Y. Y. (2016). Practicum in general psychology: teaching and methodological manual. Ivano-Frankivsk. 145 p.

10. Kutepova S. S. (2021). Peculiarities of building an effective school climate. The scientific school of academician Ivan Zyazyun in the works of his associates and students: materials of the 7th International Scientific-Practical Conference, May 25-26, 2021. General editor: O. G. Romanovsky; National Technical University "Kharkiv Polytechnic Institute". Kharkiv. P. 249-253.

11. Fidanyan O., Voitsekhivskyi M., Didur O. (2024). Organization of educational activities in educational institutions of Kyiv under martial law. Methodological recommendations: teaching-methodical manual. Kyiv. 428 p.

12. Marchenko O. Kholodova O. (2023). Research on the physical fitness of primary school students under martial law. Sports medicine, physical therapy and occupational therapy 1. Kyiv. P. 70-74.

13. Olkhova-Marchuk N. V. (2010). Formation of a culture of interpersonal relationships of younger schoolchildren in the process of physical education. Author's abstract of the dissertation for the degree of candidate of pedagogical sciences of the V. Hnatyuk National National University of Physical Education. Ternopil. 21p.

14. Podzoloka T. Y. (2022). Master's qualification work on the topic "Features of adaptation of fifth-grade students in martial law", M.E. Zhukovsky National Aerospace University "Kharkiv Aviation Institute" Faculty of Humanities and Law Department of Psychology, Kharkiv. 68 p.

15. Poklad I. M. (2024). Features of supporting the mental health of children during the war. Psychology and war. Collection of materials of the XIV International Scientific and Practical Conference. Nizhyn. P. 283 – 286.

16. Prophet N. V. (2023). Psychological diagnosis of manifestations of adaptation disorders in subjects of the educational space in conditions of martial law and post-war reconstruction of the country: a practical manual. Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk NAPS of Ukraine, Kyiv. 220 p.

17. Sereda I. D. (2021). Physical education as a social phenomenon. The 6-th International scientific and practical conference ―Topical issues of modern science, society and education‖ (December 26-28, 2021) SPC ―Sci-conf.com.ua‖, Kharkiv, Ukraine. P. 785-793.

18. Smith P. (2022). Children and War. Teaching Healing Techniques. For Children Ages 8 to 18. Galician Publishing House, Lviv. 108 p.

19. Tereshchenko L. A., Olinkovska T. A. (2019). Causes and Mechanisms of Neurotic Personality Disorders in Children from the Perspective of Modern Pedagogical Psychology. Current Problems of Psychology. Volume 1, Issue 48. P. 60-65.

20. Chistenko I. G. (2013). "Features of Adaptation of Students of Different Age Groups to Stress Factors." Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Ser.: Psychological Sciences 114. Chernihiv. P. 204-207.

21. Shilovska O. M. (2023). Features of Psychological Support for Children during the War. Methods and means of psychological assistance to victims in overcoming PTSD: abstracts of reports of the scientific and practical conference, September 30, 2023. Institute of Psychology named after G.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine, Kyiv-Bila Tserkva. P. 252 – 255.

22. Shurpyk O. (2024). Physical education is a component of a healthy lifestyle of a student in martial law. Collection of abstracts of reports of the VI International Scientific and Practical Conference on Economic and Humanitarian Issues. In 2 volumes. T. II. State Higher Educational Institution of the Udmurt State Technical University, Dnipro. P. 261 263.

23. Lass-Hennemann, Johanna, et al. "Generation climate crisis, COVID-19, and Russia–Ukraine-war: global crises and mental health in adolescents." European Child & Adolescent Psychiatry 33.7, 2024. P. 2203-2216.

24. Malykhin Oleksandr Volodymyrovych, Nataliia Oleksandrivna Aristova, and Julia Andriyivna Bondarchuk. "Providing quality education to school-age children in times of war in Ukraine: A netnographic analysis." The New Educational Review 69, 2022. P. 180-190.

25. http://naukafedorivka.blogspot.com/p/blog-page_40.html

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).13

Дзюба Л.В.,
аспірантка
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
https://orcid.org/0009-0004-6861-4399
Сидорчук Т.В.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
https://orcid.org/0000-0001-7129-1616

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ЖІНОК ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Стаття присвячена виявленню основних мотивів жінок першого періоду зрілого віку до занять фізичною культурою і спортом. Мета – визначити основні мотиви жінок першого періоду зрілого віку, які займаються розумовою діяльністю, до занять фізичною культурою і спортом. Матеріал і методи. У дослідженні взяли участь 50 жінок першого періоду зрілого віку, які працюють вчителями, вихователями у закладах освіти м. Дніпра і Дніпропетровської області. Результати. За даними анкетування визначено основні пріоритети жінок у виборі форм та засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності, особливості режимів харчування, сну, фізичного навантаження, мотиви до занять фізичною культурою і спортом. Висновки. Визначення мотиваційних пріоритетів показало, що жінки зацікавлені у сучасних формах оздоровчих видів фізичної активності, одночасно з тим вони не мають достатнього рівня знань для складання самостійних оздоровчих програм. Тому важливим є залучення жінок до фізкультурно-оздоровчих занять відповідно до їх інтересів та потреб, в тому числі, в самостійних формах організації рухової діяльності.

Ключові слова: *жінки, мотивація, перший період зрілого віку, фізкультурно-оздоровчі заняття, фітнес.*

Dziuba L., Sydorchuk T. Motivation of women of the first period of mature age to engage in physical culture and sports.

The article is devoted to identifying the main motives of women of the first period of maturity for physical culture and sports. The purpose of the study is to determine the main motives of women in the first period of mature age, who are engaged in mental activity, for engaging in physical culture and sports. Material and methods. The study involved 50 women of the first period of mature age who work as teachers and educators in educational institutions of the city of Dnipro and Dnipropetrovsk region. Results. According to the data of the questionnaire, the main priorities of women in choosing forms and means of physical culture and health activities, the features of nutrition, sleep, physical activity, motives for physical culture and sports were determined. Conclusions. Determination of motivational priorities showed that women are interested in modern forms of health-improving physical activity, but at the same time, they do not have a sufficient level of knowledge to draw up independent health-improving programs. Therefore, it is important to involve women in physical culture and health-improving activities in accordance with their interests and needs, including independent forms of organizing motor activity.

Key words: *women, motivation, first period of mature age, physical education and health classes, fitness.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення мотивів, які активізують прагнення людини до систематичних занять фізичною культурою і спортом є однією з важливих проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності [2].

Мотивація жінок першого періоду зрілого віку – дуже важливий аспект особистісного розвитку. Цей період супроводжується різними змінами в фізіології та психології жінок, що може впливати на їх мотивацію та бажання досягнення своїх цілей. Серед головних чинників мотивації жінок заняття фізичними вправами цього віку є підтримка фізичної форми та корекція фігури, психологічний комфорт, ментальне здоров'я, соціальні фактори, особистісний розвиток тощо [4, 5].

Питаннями вивчення мотивації до занять фізичною культурою жінок займалися чимало науковців: В.П. Вербовий зі співавт. [1], І.М. Ляхова [4], К.І. Пірогова [5], Т. Синиця [8], А.А. Ульїнська, Н.В. Москаленко [10].

За даними дослідження мотивації жінок першого періоду зрілого віку, пріоритетними цілями занять фізичними вправами є поліпшення зовнішнього вигляду, вдосконалення статури, підкреслення «виграшних» особливостей фігури, збільшення пластичності рухів [3; 6].