

ВПЛИВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Харькова Л.Р., Омельченко Т.Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

Україна, м. Київ, ludaharek@gmail.com

Анотація. Рухова активність є ключовим ресурсом для покращення здоров'я в умовах військового стану. У даній роботі окрема увага приділена дослідженню психоемоційного стану підлітків за методикою Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна [2], різноманітних форм рухової активності, які застосовуються для підлітків та їх впливу на психоемоційний стан. Аналізується заходи, які сприяють зняттю стресу, підвищенню настрою та загальному психічному благополуччю підлітків, які переживають складні воєнні обставини. В дослідженні розроблено рекомендації, інноваційні підходи до використання рухової активності та рекреаційних ігор. В процесі дослідження встановлено позитивний вплив рухової активності на психоемоційне здоров'я в умовах військового стану.

Ключові слова: підлітки, воєнний стан, психоемоційне здоров'я, тривожність, рекреаційні ігри, активний відпочинок.

Вступ. У зв'язку з повномасштабним вторгненням Росії в Україну, багато українців відчули значний вплив на своє психологічне здоров'я та емоційний стан.

Війна, як несподівана обставина, руйнує звичне життя та ставить перед нами незвичайні випробування. Сирени повітряної тривоги та вибухи надзвичайно стресові для нашої центральної нервової системи. Реакція на це може бути різною: деякі сприймають це як небезпеку, інші відчувають страх невизначеності щодо місця та часу подій. Ми змушені щоденно стикатися з потоком інформації про війну, співчуваючи та

переживаючи втрати.

Ця проблема наразі актуальна, оскільки її вплив на психічне здоров'я ще не досить добре вивчено. Особливо замкнутий стан підлітків у цей період, оскільки їх реакція може бути особливо вразливою та потребувати додаткової уваги та досліджень.

За визначенням ВООЗ [1] – «Психічне здоров'я – це стан добробуту, коли людина може справлятися зі стресами, плідно працювати і робити внесок у свою громаду, або у свою спільноту. Наразі всі ці чотири компоненти які складають основу нашого психічного здоров'я піддалися важким ударам через війну».

Мета дослідження - дослідити вплив рухової активності на рівень особистісної та реактивної тривожності підлітка.

Результати дослідження та їх обговорення. Після тримісячного періоду активних занять фізичною рекреацією та іграми спостерігається позитивна динаміка у психоемоційному стані підлітків.

- На початковому етапі дослідження 15 осіб - 60% від загальної кількості учасників демонстрували високий рівень ситуативної тривожності, але через тримісячний період лише 6 осіб - 24% від загальної кількості учасників залишилися на середньому рівні. В той же час, кількість осіб із низьким рівнем тривожності збільшилася з 36%-9 осіб до 80%-20 осіб від загальної кількості учасників.

- Фінально високий рівень ситуативної тривожності зменшився з 60% (15 від загальної кількості учасників) до 0% (рис.1).Таким чином, активні заняття фізичною рекреацією та рекреаційними іграми мали позитивний вплив на психоемоційний стан підлітків, зменшуючи рівень тривожності та сприяючи загальному покращенню емоційного благополуччя.

Результати аналізу представлені на рис.1. Динаміка показників ситуативної тривожності підлітків в процесі занять руховою активністю.



Рисунок 1 - Динаміка показників ситуативної тривожності підлітків в процесі занять руховою активністю

Особистісна тривожність: на початковому етапі дослідження 8 осіб – (32% від загальної кількості учасників) демонстрували середній рівень особистісної тривожності, рис.2., 12 осіб – (48% підлітків) показали високий рівень особистісної тривожності.

Після тримісячного періоду активних занять фізичною рекреацією та рекреаційними іграми, лише 6 осіб – (24% підлітків) залишилися на середньому рівні тривожності, що свідчить про успішну адаптацію. Підвищений рівень рухової активності суттєво зменшив показники особистісної тривожності серед підлітків. Це говорить про ефективний вплив рухової активності на психічний стан учасників дослідження та загальне емоційне благополуччя (рис.2). Динаміка показників особистісної тривожності підлітків в процесі занять руховою активністю.

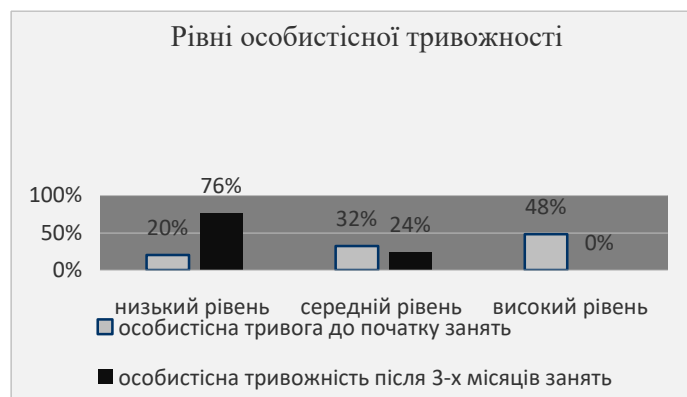


Рисунок 2 – Динаміка показників особистісної тривожності підлітків в процесі занять руховою активністю

Висновки. На основі наявних даних та проведеного дослідження можна зробити висновок про важливість рухової активності для підлітків, включаючи їх фізіологічні властивості, розвиток і динаміку емоцій, особливо в період війни або негативних суспільних умов. У результаті проведеного дослідження динаміки психоемоційного стану підлітків в умовах військового стану та їх обговорення були отримані наступні висновки.

По-перше, встановлено, що умови військового стану суттєво впливають на психоемоційний стан підлітків. Стресові ситуації, обмеженість свободи, невизначеність майбутнього та інші фактори можуть спричинити зниження настрою, збудженість, тривогу та інші негативні емоції у підлітків [3]. Рухова активність відіграє важливу роль у фізичному та психологічному розвитку підлітків. Вона сприяє розвитку м’язово-скелетної системи, покращенню координації та збільшенню витривалості. Крім того, регулярна рухова активність сприяє вивільненню ендорфінів - гормонів щастя, що сприяє підвищенню настрою та зниженню рівня стресу.

Рухова активність може виступати як засіб відволікання від воєнного конфлікту та допомагати в зменшенні емоційного напруження.

По-друге, дослідження підтверджує, що рухова активність може бути ефективним засобом для поліпшення психоемоційного стану підлітків у таких умовах. Обмеженість простору, обладнання та доступу до зовнішніх ресурсів можуть суттєво обмежити можливості здійснення фізичних вправ та тренувань. Однак, відзначається, що навіть у таких умовах існують можливості для здійснення рухової активності, такі як фізичні вправи у закритих приміщеннях або адаптовані тренування. Рухова активність сприяє зменшенню стресу, покращенню настрою та самопочуття, збільшенню рівня енергії та зміцненню загальної фізичної та психологічної стійкості. Залучення підлітків до рухової активності в укриттях та міні-залах є цікавим підходом, перспективним напрямом, що допомагає

підліткам відволікатися від військових подій та підтримувати свою фізичну та емоційну стабільність, оскільки такі умови надають можливість займатися фізичними вправами навіть в обмеженому просторі незалежно від ситуації.

Отже, на основі отриманих результатів рекомендується використовувати рухову активність як частину комплексної програми для відновлення психоемоційного здоров'я підлітків у умовах військового стану.

Список джерел інформації:

1 Підтримка фізичного здоров'я [Електронний ресурс] // Основи здоров'язбережної компетентності – Режим доступу до ресурсу: <http://multycourse.com.ua/ua/page/18/40>.

2 Прокоф'єва Л. Психологічна модель ПТСР та особливості корекції в умовах воєнного стану. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету, серія: Історичні науки. DOI 10.31909/26168774.2022-(57)-13, УДК 351.773 351.84. Випуск 57, 2022, с.110-120.

3 Мудрак І.А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. – Луцьк: ПП Іванюк, 2014. – 279 с.