

**ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО  
СТАНУ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО  
ВІКУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО  
НАВЧАННЯ У ПЕРІОД ВОЄННОГО ЧАСУ**



*Демідова Оксана<sup>1</sup>, Степанова Ірина<sup>1</sup>,  
Данюк Аліса<sup>1</sup>, Москаленко Дмитро<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

<sup>2</sup>Університет Григорія Сковороди в Переяславі

**DOI: 10.32540/2071-1476-2022-3-039**

**Annotations**

**Introduction.** Ukraine has recently been experiencing many problems related to the education system. The reasons for these problems lie in the epidemiological situation that emerged in 2020, which entailed the transition of educational institutions to distance learning, and the aggravation of the situation was facilitated by the military actions currently taking place on the territory of Ukraine. Distance learning initially raised many questions, both for teachers and students, as they had no previous experience of this form of learning. All participants in the educational process had to assimilate in a very short time the new achievements of information technology, necessary for human entry into the global information space. The changes connected with the introduction of quarantine, not only in our country, but all over the world have affected the quality of education, as well as the psychophysical state of all participants of the educational process. As noted by experts in the field of education, distance learning has both advantages and negative consequences, which are expressed in the deterioration of the physical and psychological condition of children of all ages. The article deals with the determination of psychophysical state of 14-15 year old teenagers under wartime distance learning conditions.

**The hypothesis** of the study is that the determination of the psychophysical state of middle school age children will allow to develop methodological recommendations for the organization of independent physical education classes with teenagers in the conditions of distance learning during wartime to improve their psychophysical state.

**The purpose of the research:** to determine the psychophysical state of children of secondary school age in the conditions of distance learning during wartime.

**Material and methods:** theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature data, questionnaires, pedagogical testing, functional research methods, psychodiagnostic methods, methods of mathematical statistics.

The study involved 100 adolescents aged 14-15 who studied in the conditions of distance learning during wartime on the basis of communal educational institution "Lyceum No1" of Kamenka City Council.

**Results:** as a result of the study it was determined that in the conditions of distance education during wartime teenagers aged 14-15 have: different signs of stress, an increased level of anxiety, decreased indicators of happiness, the motor mode does not meet the biological needs of the child's body in physical activity, reduced motivation for physical education classes, physical fitness indicators of almost 50% of teenagers are at a low and below average level.

**Conclusions.**

1. thanks to the use of modern technologies during distance learning, the participants of the educational process can learn information skills which may be required in future work. But psychological and intellectual load, distance

learning conditions, partial social isolation of participants of the educational process lead to different signs of stress, decreased motor activity, deterioration of mental and physical condition indicators in schoolchildren. The constant anxiety associated with the military conflict causes even more stress in secondary school children, which in turn affects their mental and physical health.

2. The results of the study indicate the need to find new approaches to improving the psycho-physical well-being of adolescents who have been affected by distance learning for many years. One of the pieces of advice given by psychologists to reduce a person's stress state is to engage in sports, to do a variety of physical exercises, to increase the level of motor activity. That is why the issue of organizing independent physical education classes for children and teenagers with the use of innovative technologies, which are adapted to the conditions of distance learning, and take into account the level of mental and physical state of children, meet the interests and motivations of schoolchildren, becomes relevant.

**Key words:** adolescents aged 14-15, distance learning, psychophysical state, military conflict, secondary schools.

### Анотація

Вступ. Останнім часом в Україні виникає багато проблем, що пов'язані з освітньою діяльністю. Причини цих проблем полягають у епідеміологічній ситуації, яка виникла у 2020 році, що спричинило перехід закладів освіти на дистанційну форму навчання, а загостренню ситуації сприяли воєнні дії, які зараз відбуваються на території України. Дистанційна форма навчання спочатку викликала безліч запитань як у вчителів, так і у учнів, оскільки вони не мали раніше досвіду такої форми навчання. Всім учасникам освітнього процесу довелося в дуже короткий термін засвоювати нові досягнення інформаційних технологій, які необхідні для входження людини у світовий інформаційний простір. Зміни, які відбулися у зв'язку з введенням карантину, не лише в нашій країні, а по всьому світу, вплинули, як на якість освіти, так і на психофізичний стан всіх учасників освітнього процесу. Як зазначають фахівці в галузі освіти, дистанційне навчання має як переваги, так і негативні наслідки, які виявляються у погіршенні фізичного і психологічного стану дітей різного віку. В статті розглядаються питання, що стосуються визначення психофізичного стану підлітків 14-15 років в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу.

**Гіпотеза дослідження** полягає у тому, що визначення психофізичного стану дітей середнього шкільного віку дозволить розробити методичні рекомендації щодо організації самостійних занять фізичним вихованням з підлітками в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу для покращення їх психофізичного стану.

**Мета дослідження:** визначити психофізичний стан дітей середнього шкільного віку в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу.

**Матеріал і методи:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування, функціональні методи дослідження, методи психодіагностики, методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 100 підлітків 14-15 років, які здійснювали освітню діяльність в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу на базі комунального закладу освіти «Ліцей № 1» Кам'янської міської ради.

**Результати:** в результаті дослідження визначено, що в умовах дистанційного навчання в період воєнного часу у підлітків 14-15 років: спостерігаються різні ознаки стресу; підвищений рівень тривожності; знижені показники щастя; руховий режим не відповідає біологічним потребам дитячого організму у фізичній діяльності; знижується мотивація до занять фізичною культурою; показники фізичної підготовленості майже у 50% підлітків знаходяться на низькому рівні і рівні нижчому за середній.

### Висновки.

1. Завдяки використанню під час дистанційної форми навчання сучасних технологій, учасники освітнього процесу мають можливість засвоювати інформаційні навички, які можуть знадобитися у подальшій роботі. Але психологічне і інтелектуальне навантаження, умови проведення дистанційного навчання, часткова соціальна ізоляція учасників освітнього процесу призводять до виникнення у здобувачів освіти різних ознак стресу, зниження рухової активності, погіршення показників психічного і фізичного стану. Постійна тривога, яка пов'язана з воєнним конфліктом, призводить до виникнення ще більшого стресу у дітей середнього шкільного віку, що в свою чергу, впливає на їх психічне і фізичне здоров'я.

2. Результати дослідження свідчать про необхідність пошуку нових підходів щодо покращення психофізичного стану підлітків, які вже не перший рік відчувають на собі вплив дистанційного навчання. Однією з порад, які дають психологи щодо зменшення стресового стану людини – це заняття спортом, виконання різноманітних фізичних вправ, підвищення рівня рухової активності. Тому актуальним стає

питання щодо організації для дітей і підлітків самостійних занять фізичним вихованням із застосуванням інноваційних технологій, які адаптовані до умов дистанційного навчання та враховують рівень психічного і фізичного стану дітей, відповідають інтересам і мотивам здобувачів освіти.

**Ключові слова:** підлітки 14-15 років, дистанційна форма навчання, психофізичний стан, воєнний конфлікт, заклади загальної середньої освіти.

**Вступ.** На сьогоднішній день в Україні виникає багато проблем, що пов'язані з освітньою діяльністю. В зв'язку з епідеміологічною ситуацією, яка виникла ще у 2020 році, заклади освіти були змушені перейти на дистанційне навчання. Наразі дистанційне навчання продовжується, але ситуація загострюється в результаті воєнних дій, які відбуваються на території України.

Відповідно до чинного законодавства України дистанційне навчання – індивідуалізований процес набуття знань, умінь, навичок і способів пізнавальної діяльності людини, який відбувається переважно за опосередкованої взаємодії віддалених один від одного учасників освітнього процесу в спеціалізованому середовищі, яке функціонує на базі сучасних психолого-педагогічних та інформаційно-комунікаційних технологій [9].

Для дистанційного навчання характерні всі властиві навчальному процесу компоненти системи навчання: зміст, цілі, організаційні форми, засоби навчання, система контролю і оцінки результатів, дослідницька і самостійна робота [8].

Питаннями дистанційного навчання займалось багато фахівців. Організацію дистанційного навчання в своїх роботах розглядали В.В. Вишнівський, М.П. Гніденко, Г.І. Гайдур, О.О. Ільїн (2014) [6]. Системі дистанційного навчання керівників форм фізичної підготовки призначені роботи М.В. Корчагіна, О.М. Ольхового, І.В. Баркатова (2019) [11]. Питанням організації дистанційного навчання у фізичному вихованні присвячені роботи О.А. Сого-

конь, О.В. Донець, В.Д. Гогоць (2021) [25], О.А. Череповської (2021) [26].

Уряди багатьох країн заохочують впровадження дистанційного навчання, але не в якості заміни традиційного навчання, а в якості розширення кругозору та набуття додаткових знань. Наприклад, у Флориді старшокласникам пропонують проходити принаймні хоча б один онлайн-курс протягом навчання.

В нашій країні дистанційна форма навчання, яка була запроваднена під час карантину, спочатку викликала безліч запитань, як у вчителів, так і в учнів, оскільки вони не мали раніше досвіду такої форми навчання. Всім учасникам освітнього процесу довелося в дуже короткий термін засвоювати нові досягнення інформаційних технологій, які необхідні для входження людини у світовий інформаційний простір. З одного боку, це має велике позитивне значення, бо оскільки під час навчання використовуються сучасні технології, то паралельно учасники освітнього процесу засвоюють інформаційні навички, які можуть знадобитися у подальшій роботі. З іншого боку, це має негативний вплив на психофізичний стан як учнів, так і вчителів, який пов'язаний, як з додатковим інформаційним навантаженням, так і з умовами здійснення самого дистанційного навчання.

В умовах дистанційного навчання вся діяльність зводиться до перебування в одному й тому самому місці кожен день і кожний урок. Це ще більше знижує рухову активність дітей і підлітків. Через це виникає низка небезпечних та шкідливих для здоров'я

факторів: режим роботи; нерациональна організація робочого місця; напруга опорно-рухового апарату внаслідок постійного сидіння; часте й довготривале використання ПК, планшетів та іншого обладнання; підвищений рівень електромагнітного випромінювання; великий обсяг інформації, що оброблюється в одиницю часу; напруга зору та уваги; інтелектуальні та емоційні навантаження; монотонність праці [10, 14]. Всі ці фактори впливають на психічний та фізичний стан підлітків, що призводить до погіршення їх здоров'я. І це ще більше загострює ситуацію, бо, як свідчать дослідження багатьох фахівців, в останні роки спостерігається тенденція до зниження рівня здоров'я, рухової активності та активного способу життя дітей і підлітків [4, 19, 24]. Крім того, фізкультурно-оздоровча діяльність не входить у коло життєво важливих потреб у більшості школярів.

Фізичний стан школярів за останні 10-15 років значно погіршився, хоча середні антропометричні показники суттєво не відрізняються від встановлених норм, але прояви фізичних якостей знизились. Відбуваються негативні зміни і щодо психічного стану дітей та підлітків, що, в свою чергу, теж впливає на їх стан здоров'я.

На жаль події, які відбуваються в Україні, посилюють цю проблему, впливають на кожну людину, особливо на дітей і підлітків, спричинює стресові ситуації та викликають депресивні стани.

Яким чином воєнні конфлікти впливають на психічний стан і здоров'я дітей, підлітків і моло-

ді, – розглядають в своїх роботах багато авторів [1, 22, 23, 32, 36].

О.М. Басенко (2019) у своєму дослідженні наголошує, що у підлітковому віці психіка зазнає істотних внутрішніх трансформацій та є особливо вразливою. В екстремальних умовах воєнного конфлікту цей процес внутрішніх особистісних перетворень ускладнюється і обтяжується низкою негативних психотравматичних чинників [1]. В свою чергу, такого роду чинники впливають на психофізичний стан дітей та підлітків, погіршуючи їх здоров'я. Це спонукає фахівців шукати шляхи щодо вирішення цієї проблеми, враховуючи не тільки епідеміологічну ситуацію, а, мабуть, більшою мірою, саме воєнні дії, від яких безпосередньо, страждає майбутнє покоління.

Для забезпечення безпеки дітей і підлітків навчальний процес відбувається в рамках дистанційного навчання. У проєкті «Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації» наголошується, що: «Дистанційне навчання дасть результати, лише якщо буде посиленням для всіх учасників освітнього процесу» [18]. Тобто, при організації освітнього процесу, необхідно враховувати індивідуальні особливості здобувачів освіти, розуміти їх психічний стан, а для проведення занять з фізичного виховання – мати уяву і про їх фізичний стан, рівень рухової активності, їх мотиви та інтереси, які допоможуть впровадити нові технології, вмотивувати дітей і підлітків займатись самостійно різноманітними фізичними вправами, відповідно до їх потреб і інтересів. Тому визначення психофізичного стану підлітків в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу є актуальним і допоможе у пошуку шляхів покращення здоров'я сучасних дітей та молоді.

**Мета дослідження:** визначити психофізичний стан дітей се-

реднього шкільного віку в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу.

#### **Матеріал і методи.**

**Методи:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, анкетування, педагогічне тестування, функціональні методи дослідження, методи психодіагностики, методи визначення рухової активності, методи математичної статистики.

**Статистичний аналіз.** Обробку результатів дослідження було здійснено статистичними методами на персональному комп'ютері засобами пакету прикладної статистики автоматизованих систем обробки даних STATISTICA 6.0, а також редактора електронних таблиць EXCEL для Mac-2015.

**Учасники.** Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту було залучено 100 підлітків віком 14-15 років. Від усіх батьків підлітків, які брали участь у дослідженні, було отримано інформовану згоду на участь у тестуванні.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось на базі комунального закладу освіти «Ліцей № 1» Кам'янської міської ради. У дослідженні взяли участь 100 респондентів віком 14-15 років, які не мали відхилень у стані здоров'я. Дослідження проводилось в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу.

В ході експерименту було визначено рівень психофізичного стану підлітків 14-15 років. Застосовувались: «Тест на визначення стресу за В.Ю. Щербатих», «Тест емоційного інтелекту Холла», «Оксфордський опросник щастя (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)», «Шкала Бека для оцінки тривожності»; було розроблено анкети: «Моя рухова активність», «Мотивація занять фізичною культурою». Визначались наступні показники: проба Штанге; проба Генча; проба Руф'є; «Тест “Фламінго”»; «Піднімання

тулуба з положення лежачи за 1 хв, кількість разів».

За допомогою «Тесту за В.Ю. Щербатих» було визначено основні ознаки стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. Учням було запропоновано відповісти на 48 питань різного змісту. З 1 по 12 питання даного тесту підлітки оцінювали свої інтелектуальні ознаки стресу в 1 бал, при їх наявності. У питаннях з 13 по 24 проводилась оцінка поведінкових ознак стресу також в 1 бал, при їх наявності. Питання з 25 по 36 відповідали за емоційні ознаки і оцінювались у 1,5 бали. Останній блок питань, з 37 по 48, займали – фізіологічні ознаки з оцінюванням по 2 бали. Максимальна кількість балів по всьому списку може досягати теоретично 66 балів.

Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту та його особливостей в нашому дослідженні проводилось за стандартизованою методикою оцінки емоційного інтелекту – тестом Холла (2007) [29]. Вчений запропонував методику виявлення основних здібностей особистості розуміти відносини, які можуть бути представлені в емоційній сфері, а також здатності керувати емоціями на основі прийняття рішень. Методика складається з 30 тверджень і 5 шкал: «Шкала емоційної поінформованості», «Шкала управління своїми емоціями», «Шкала самомотивації», «Шкала емпатії», «Шкала розпізнавання емоцій інших людей». Крім того, визначається інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінантної ознаки. Кожне твердження передбачає відповідь за 6-бальною шкалою: від -3, що означає «повністю незгоден» до +3, що означає «повністю згоден». Відповідно до результатів, емоційний інтелект за певною шкалою вважається високим, якщо результат становить 14 і більше балів, результат 8-13 балів свідчить про середній



показник, а 7 балів і менше – свідчить про низький емоційний інтелект (EQ). Інтегративний (сума всіх шкал) рівень емоційного інтелекту з урахуванням доміантної ознаки визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше – високий рівень, 40-69 – середній, 39 і менше – низький.

Рівень щастя у підлітків, які брали участь у дослідженні, визначався за методикою «Оксфордський опитувальник щастя». Респондентам було запропоновано ознайомитись з групою тверджень, що стосуються особистого щастя, і визначити, – яке з них найкраще всього описує відчуття в останній час, в тому числі і на момент проведення дослідження. Для оцінки результатів необхідно скласти всі бали від 0 до 3, (а) - 0 балів, б) - 1 бал, в) - 2 бали, г) - 3 бали). Набрану кількість балів потрібно розділити на 87 (максимальна кількість балів у разі вибору найтверднішого варіанту (варіанта г) у кожному пункті з 29) - максимуму, наскільки ви щасливі. В результаті отримуються показники, які аналізуються за наступним ключем: 0-20 низький показник; 21-40 знижений показник; 41-60 середній показник; 61-80 підвищений показник; 81-100 високий показник.

Для визначення оцінки тривожності підлітків 14-15 років, в рамках дослідження застосовувалась «Шкала Бека для оцінки тривожності». Тест дозволяє оцінити ступінь вираженості різних фобій, панічних атак і інших тривожних розладів. У тесті надано 21 питання і чотири варіанти відповіді: зовсім не турбує (0 балів), злегка турбує (1 бал), середньо турбує (2 бали), дуже турбує (3 бали). Максимальна кількість балів, яку можна отримати, дорівнює 63. Для обробки необхідно скласти усі отримані бали і співвіднести із показниками: від 0 до 5 – нормальний рівень; від 6 до 8 – легкій рівень; від 9 до 18 – середній рівень, від 19 і більше

– високий рівень тривоги.

Для визначення рівня рухової активності серед підлітків 14-15 років було проведено анкетування. В основу анкети «Моя рухова активність» було покладено застосування інтегрального показника для оцінки рівня рухової активності учнів закладів загальної середньої освіти з урахуванням фізичної активності здобувачів освіти у шкільний та позашкільний час анкетним методом. Анкетування учнів проводилось за адаптованою для дітей шкільного віку схемою. Алгоритм гігієнічної оцінки складався з декількох етапів. Критерії оцінки рівня рухової активності дітей розроблено за допомогою сигмальної шкали: від 0 до 2,42 - низький рівень рухової активності; від 2,43 до 3,12 - середній рівень рухової активності; від 3,12 до 4 - високий рівень рухової активності.

Для визначення мотивації до занять фізичною культурою підліткам було запропоновано висловити ставлення до 30 тверджень, оцінюючи їх за п'ятибальною шкалою, а саме: не згоден зовсім (1 бал), мені байдуже (2 бали), згоден частково (3 бали), швидше так, ніж ні (4 бали), згоден повністю (5 балів). Максимальна кількість балів, яку може набрати респондент, – 150. Твердження анкети «Мотивація занять фізичною культурою» були засновані на визначенні вподобань: до відвідувань уроку фізичної культури; участі у фізкультурно-оздоровчих заходах закладу загальної середньої освіти; заняттям спортом; можливості спілкування с друзями під час фізкультурно-спортивних заходів; бажанням виконувати фізичні вправи правильно і красиво.

Рівень функціонального стану підлітків визначався за показниками проб: Штанге, Генча та Руф'є. Рівень фізичної підготовленості – за допомогою тестів: «Тест «Фламінго»»; «Піднімання

тулуба з положення лежачи за 1 хв, кількість разів».

Тести і анкетування підлітки проходили за допомогою платформи Classtime.

Результати визначення психофізичного стану підлітків 14-15 років будуть використані у подальшому дослідженні, яке полягає у розробці методичних рекомендацій щодо організації самостійних занять фізичним вихованням з підлітками в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу для покращення їх психофізичного стану.

**Результати.** Протягом експерименту за допомогою «Тесту В.Ю. Щербатих» було визначено основні ознаки стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

Аналіз результатів показав, що лише у 5% підлітків, які брали участь у проходженні тесту, вагомий стрес відсутній. У 95% учнів спостерігаються різні ознаки стресу (рис. 1).

Серед них 27% підлітків відчувають помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку та знаходження оптимального виходу із ситуації. У 30% учнів спостерігається досить виражена напруга емоційних та фізіологічних систем організму, що виникла у відповідь на сильний стресорний фактор, який не вдалося компенсувати. Для цих підлітків потрібне застосування спеціальних методів подолання стресу. В стані сильного стресу перебувають 26% підлітків. Така величина стресу свідчить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресові. Для успішного подолання такого стану вже бажана допомога психолога чи психотерапевта. У 12% учнів спостерігається виснаження запасів адаптаційної енергії, що свідчить про перехід організму до третьої, – найнебезпечнішої стадії стресу.

Аналізуючи результати тесту,

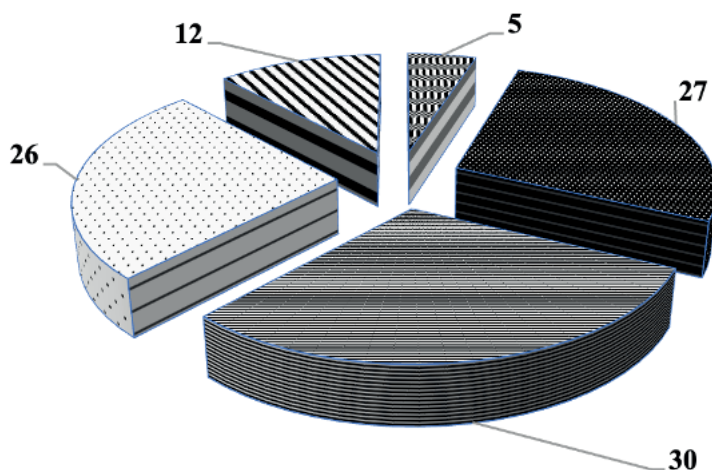


Рис. 1. Розподіл підлітків 14-15 років за ступенем наявності в них стресу за результатами «Тесту на визначення стресу за В.Ю.Щербатих», %

- вагомий стрес відсутній 5%
- помірний стрес 27%
- досить виражена напруга емоційних та фізіологічних систем організму 30%
- стан сильного стресу 26%
- виснаження запасів адаптаційної енергії 12%

варто зазначити, що найчастіше у опитуваних підлітків зустрічаються інтелектуальні ознаки стресу (5 ознак набрало від 10 до 21 співпадінь серед опитаних підлітків): «проблеми зосередження» (21); «погіршення показників пам'яті» (11); «постійне та безплідне обертання думок навколо однієї проблеми» (14); «підвищене відволікання» (10); «проблеми прийняття рішень, тривалі коливання під час вибору» (13) (в дужках подано кількість досліджуваних, що відзначили в собі цю ознаку).

Також найбільшу кількість набрали такі фізіологічні симптоми: «підвищення чи зниження артеріального тиску» (18); «порушення процесів травлення» (15); «відчуття напруги у м'язах» (16); «тремтіння в руках, судоми» (12); «підвищена пітливість» (8).

Серед поведінкових ознак стресу в опитаних підлітків найчастіше зустрічаються такі симптоми: «втрата апетиту чи переїдання» (14); «зростання помилок

під час виконання звичних дій» (12); «пришвидшена чи, навпаки, уповільнена мова» (18); «тремтіння голосу» (13); «збільшення конфліктних ситуацій в школі чи в сім'ї» (12); «хронічна нестача часу» (11).

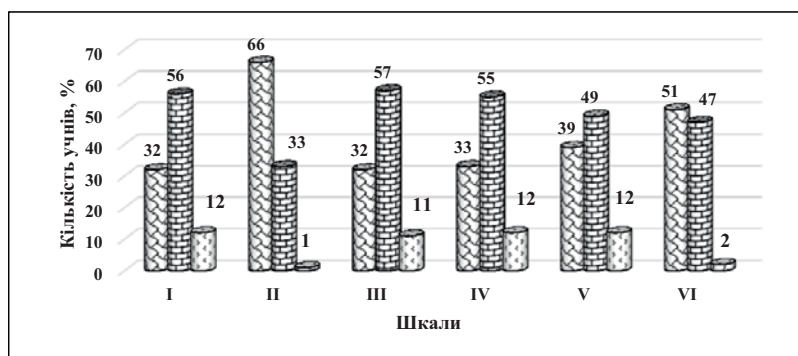
Мають місце для опитуваних підлітків 14-15 років найчастіше такі емоційні ознаки: «підозрілість» (16); «похмурий настрій» (11); «дратівливість, напади гніву» (8); «емоційна «тупість», «байдужість» (8); «зменшення почуття впевненості у собі» (12).

Дані результати свідчать, що ситуація, яка склалась в нашій країні за останні місяці, значно вплинула на психічний стан підлітків, і потребує якомога скорішого пошуку шляхів виправлення цього стану. Як свідчать відповіді респондентів, більшість ознак, будь-якого стресу, які виявлено у підлітків, проявилися не лише під впливом психологічного та інтелектуального навантаження внаслідок переходу на дистанційну форму навчання і внаслідок во-

єнних дій, а й за рахунок різкого зниження їх рухової активності. І саме заохочення учнів до виконання різноманітних фізичних вправ в процесі самостійних занять фізичним вихованням може допомогти знизити негативні прояви стресу і поліпшити психофізичний стан учнів.

Необхідною умовою при організації самостійних занять з фізичного виховання з дітьми різного віку є також інформація щодо: усвідомлення дітьми необхідності таких занять; визначення потреб і інтересів дітей до таких занять, а також психічних властивостей дітей і підлітків, які будуть сприяти успішному виконанню запропонованих викладачами фізичних вправ у процесі самостійних занять фізичним вихованням.

Неабияке значення при виконанні тієї чи іншої справи для людини має її інтелект. За останні роки ХХІ століття у суспільстві швидко поширюється концепція емоційного інтелекту як альтернативи традиційному інтелекту.



**Рис. 2. Розподіл підлітків 14-15 років за результатами тесту емоційного інтелекту Холла, %**

EQ – емоційний інтелект

I – шкала емоційної поінформованості

II – шкала управління своїми емоціями

III – шкала самомотивація

IV – шкала емпатія

V – шкала розпізнавання емоцій інших людей

VI – інтегративний рівень емоційного інтелекту

В своїх дослідженнях J.D. Mayer, P. Salovey, D.R. Caruso (2004) доводять, що емоційний інтелект складається з чотирьох частин [28, 33]:

1) Здатність сприймати і відчувати емоції (як свої, так і чужі);

2) Здатність спрямовувати свої емоції на допомогу своєму мозку;

3) Здатність зрозуміти, що виражає та чи інша емоція;

4) Уміння керувати емоціями.

D. Doroshkevych, O. Pyash (2020) в своїх роботах вказують на те, що емоційний інтелект – це, насамперед, здатність людини розуміти свої почуття та емоції, а крім того, це здатність діяти відповідно до своїх почуттів і бажань, розуміти прояви особистості в емоціях та керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу та синтезу [28].

Емоційний інтелект можливо розвивати і необхідно це робити. Управління емоціями та вміння ними керувати є актуальною темою сьогодення. Саме ці вміння можуть допомогати в урегулюванні різноманітних ситуацій і прийнятті правильних та розумних рішень, допоможуть сформу-

вати лідера [28].

Дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту та його особливостей в нашому дослідженні проводилось за стандартизованою методикою оцінки емоційного інтелекту – тестом Холла (2007) [29].

Відповідно до результатів дослідження, у 51% респондентів спостерігається високий рівень емоційного інтелекту, 47% підлітків мають середній рівень емоційного інтелекту і у 2% учнів – емоційний інтелект низький (рис. 2.).

За шкалою «Емоційна поінформованість» можна отримати інформацію щодо усвідомлення та розуміння своїх емоцій, можливості постійно поповнювати власний словник емоцій. Люди з високою емоційною обізнаністю більшою мірою, ніж інші, обізнані щодо свого внутрішнього стану. Серед підлітків 14-15 років, які брали участь в експерименті, за шкалою «Емоційна поінформованість», 32% учнів мають високий рівень емоційного інтелекту, у 56% респондентів спостерігається середній рівень емоційного інтелекту і у 12% осіб в наявності

ти низький рівень емоційного інтелекту (рис. 2).

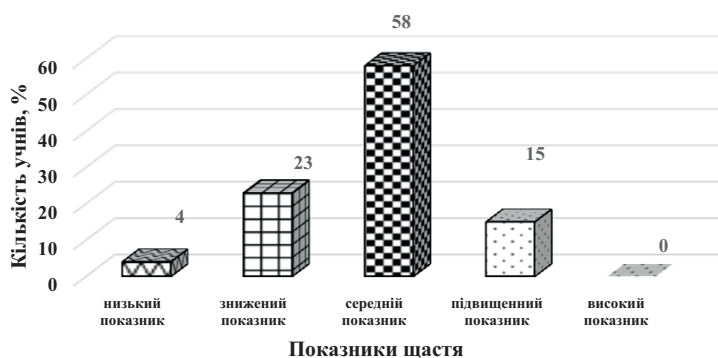
Шкала «Управління своїми емоціями» дозволяє оцінити рівень емоційної відхідливості, емоційної гнучкості, іншими словами, довільне керування своїми емоціями. За шкалою «Управління своїми емоціями» високий рівень емоційного інтелекту мають 66% підлітків, середній рівень спостерігається у 33% учнів і низький – у 1% респондентів (рис. 2).

Шкала «Самомотивація» надає інформацію щодо вмінням управляти своєю поведінкою за рахунок управління емоціями. За шкалою «Самомотивація» 32% респондентів мають високий рівень емоційного інтелекту, у 57% учнів спостерігається середній рівень емоційного інтелекту і у 11% підлітків низький рівень емоційного інтелекту (рис. 2).

За шкалою «Емпатія» 33% підлітків розуміють емоції інших людей, вмінють співпереживати поточному емоційному стану іншої людини, а також готові надати підтримку на високому рівні, 55% учнів можуть надати таку підтримку на середньому рівні, та 12% осіб – на низькому рівні (рис. 2).

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» вмінням впливати на емоційний стан інших людей на високому рівні володіють 39% підлітків, середньому рівні – 49% учнів, на низькому – 12% респондентів (рис. 2).

Більшість опитуваних підлітків мають середній рівень емоційного інтелекту за всіма показниками. Цікавим є той факт, що високий рівень за всіма ознаками властивий майже вдвічі більшій кількості підлітків, ніж низький. За інтегральним показником більше половини опитуваних підлітків мають високий рівень емоційного інтелекту, а управляти своїми емоціями на високому рівні можуть 66% досліджуваних. Це свідчить про те, що учні 14-15 років,



**Рис. 3. Розподіл підлітків 14-15 років за результатами методики «Оксфордський опитувальник щастя», %**

які взяли участь у дослідженні, в основному здатні до самоконтролю та самосвідомості. Тому при правильному підході, доцільному підборі фізичних вправ та при врахуванні мотивації, є можливість залучення підлітків до ефективних та свідомих самостійних занять фізичним вихованням.

Одним з високих цінних компонентів якості життя є щастя. Інтерес до позитивних аспектів людського життя (наприклад, благополуччя та щастя) зріс наприкінці 20 століття. Таким чином, через це нове бажання, були розроблені різні заходи для оцінки щастя [34]. Одним з них є «Оксфордський опросник щастя (ОНИ, Oxford Happiness Inventory)», який було запропоновано пройти підліткам 14-15 років в рамках даного дослідження.

За методикою «Оксфордський опитувальник щастя» рівень щастя вимірюється загалом. У наукових дослідженнях було встановлено, що щастя – єдиний фактор людського досвіду, проте воно складається принаймні з трьох, незалежних, факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій та відсутності негативних емоцій. Чим вище показник щастя, тим більше у людини проявляється: підвищений рівень внутрішньої задоволеності, повноти і свідомості свого життя; переважання позитивних емоцій, оптимис-

тичність, почуття щасливості, інтерес до навколишнього світу; відчуття прив'язаності до людей і причетності до них; позитивна самооцінка; впевненість у своїй здатності контролювати різні сторони свого життя і впливати на події в потрібному напрямку.

Аналіз результатів опитування за методикою «Оксфордський опитувальник щастя» показав, що серед підлітків 14-15 років, які брали участь у дослідженні, щастя на рівні середнього показника спостерігається у 58% учнів, підвищений показник мають 15% досліджуваних, високі показники не спостерігаються у жодного респондента, на відміну від низьких, які мають 4% підлітків і знижених, які присутні 23% осіб (рис 3).

Такі показники можуть бути наслідками і дистанційного навчання, і, ще в більшій мірі, наслідками воєнного конфлікту.

Коли дитина перебуває у школі наживо або відвідує гурток, вона відчуває рамки і правила, що допомагають їй налаштуватися на навчальний процес, самоорганізуватися. Коли ж навчання – онлайн, то втрачається цілісне сприйняття ситуації, воно стає фрагментарним. Крім того, дистанційне навчання не може дати відчуття згуртованості, а для дітей і підлітків відчуття приналежності до групи є важливим.

Діти в школі не тільки навчаються, вони ще і спілкуються, взаємодіють з іншими, зустрічаються з труднощами і викликами. З іншими дітьми вони набувають соціальних компетенцій. Соціальний і емоційний інтелект потрібен для розвитку дитини. Період ізоляції забирає простір для напрацювання, підтримки і тренування цих навичок [3]. Дитині не вистачає позитивних емоцій від спілкування з однолітками, з відвідуванням улюблених місць перебування, а в умовах воєнних дій багато дітей взагалі вимушені перебувати в інших країнах, що теж негативно впливає на їх показники щастя.

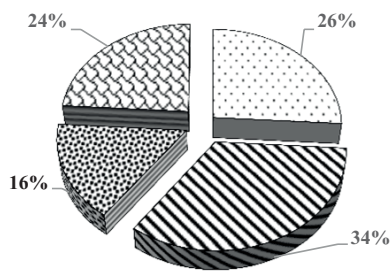
Постійні стреси, перебування у пригніченому стані дуже часто є наслідками тривоги, яка переслідує людину у важкі часи. Тривога не обходить і підлітків. Особливо, якщо враховувати наскільки в підлітковому віці вразливі усі функціональні системи організму, і, в першу чергу, змін зазнає нервова система.

Для визначення оцінки тривожності підлітків 14-15 років в рамках дослідження застосовувалась «Шкала Бека для оцінки тривожності».

Результати аналізу проходження тесту показали, що серед опитуваних підлітків 14-15 років у 24% осіб спостерігається високий рівень тривожності, 16% респондентів мають середній рівень тривожності, 34% – легкій і лише у 25% учнів – нормальний рівень тривожності (рис. 4).

Високий рівень тривожності майже у чверті опитуваних респондентів змушує замислитись, яким чином це виправити. Дуже часто тривожність є одним з основних джерел підліткової агресії. При цьому у підлітків часто простежується занижена самооцінка. Іноді підлітки маскують свою тривогу, ховають її від дорослих і однолітків і навіть від себе. Вони самі не знають, що їм потрібно, не можуть звернутись за допо-





**Рис. 4. Розподіл підлітків 14-15 років за проявами тривожності, %**

могою, і це ще більше ускладнює психічний стан дитини в період підліткової кризи [12]. В цьому випадку головним для вчителя є пошук методів і засобів для підвищення самооцінки таких підлітків, бажання допомогти їм відшукати те, що їх зацікавить, дасть можливість переглянути своє ставлення до життя і до ситуації, яка їх оточує. Засоби фізичної культури є дієвими при вирішенні цієї проблеми, і перед вчителями фізичної культури постає завдання знайти підхід до таких дітей, допомогти їм впоратись і подолати наслідки тривожних переживань і відчуттів. Тому залучення дітей і підлітків до занять фізичним вихованням у форматі дистанційного навчання є актуальним питанням. Те, що більшість закладів загальної середньої освіти вважають, що урок фізичної культури під час онлайн-навчання не є ефективним і його можна вилучити з розкладу занять, є помилковою думкою. Незважаючи на умови проведення онлайн-занять, вони все одно будуть корисними, головне – розуміти потреби дитини і не зупинятись у пошуку інноваційних підходів щодо організації занять з фізичної культури, як в урочній формі, так і в якості самостійних занять.

Одним зі шляхів для подолання різноманітних проявів стресу і тривожного стану психологи вважають заняття спортом (виконувати фізичні вправи, більше

рухатись і вести активний спосіб життя). Для визначення рівня рухової активності серед підлітків 14-15 років було проведено анкетування за допомогою анкети "Моя рухова активність".

Результати анкетування рівня рухової активності підлітків 14-15 років представлено на рисунку 5. Аналіз результатів показав, що у 40% підлітків у період дистанційного навчання спостерігався низький рівень рухової активності. Це може викликати формування негативних змін у розвитку і формуванні здоров'я учнів і потребує розробки програми підвищення фізичної активності і оптимізації режиму дня, в тому числі, під час освітнього і виховного процесу. У 42% учнів рухова активність відповідає середньому рівню, що свідчить про відповідність освітнього процесу і позашкільних заходів біологічним потребам дитячого організму у фізичній діяльності. 18% підлітків мали високий рівень рухової активності, який, в свою чергу, може призвести до розвитку хронічної втоми і виснаження організму дитини. В такій ситуації необхідним є розробка програми оптимізації режиму дня учня із забезпеченням достатнього (як кількісного, так і якісного) відпочинку з метою відновлення функцій організму (рис. 5).

Таким чином у 58% підліт-

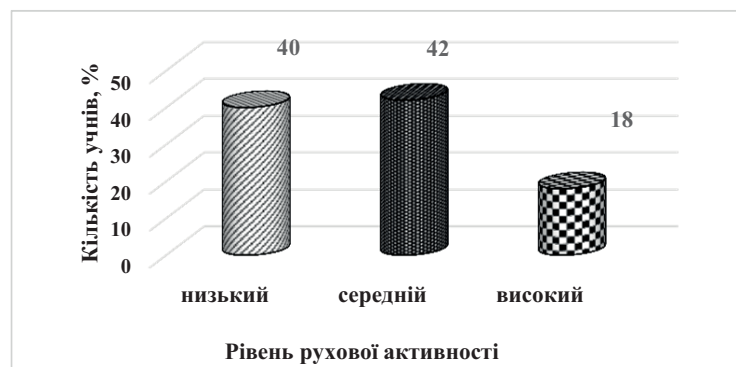
ків, які брали участь у дослідженні, рівень рухової активності не відповідає біологічним потребам дитячого організму у фізичній діяльності і потребує розробки програми оптимізації режиму дня, яка буде забезпечувати здобувачам освіти, в залежності від їх індивідуальних потреб, як підвищення фізичної активності, так і достатній відпочинок з метою відновлення організму.

Рівень вмотивованості здобувачів освіти було визначено за допомогою анкети «Мотивація до занять фізичною культурою».

За результатами опитування у 37% підлітків спостерігається висока мотивація до занять фізичною культурою. У 62% учнів рівень мотивації середній, вони віддають перевагу заняттям спортом, прагнуть відвідувати фізкультурно-спортивні заходи, спілкуватись з друзями, брати участь у змаганнях.

Функціональні показники підлітків 14-15 років в умовах дистанційного навчання оцінювались за допомогою проб Штанге і Генча, та індексу Руф'є.

За функціональними показниками стану дихальної системи, визначено, що серед підлітків 14-15 років, які брали участь у дослідженні, майже 68% учнів мають добрий рівень забезпечення організму киснем, а 23% – відмінний (рис. 6).



**Рис. 5 Розподіл підлітків 14-15 років за рівнем рухової активності, %**

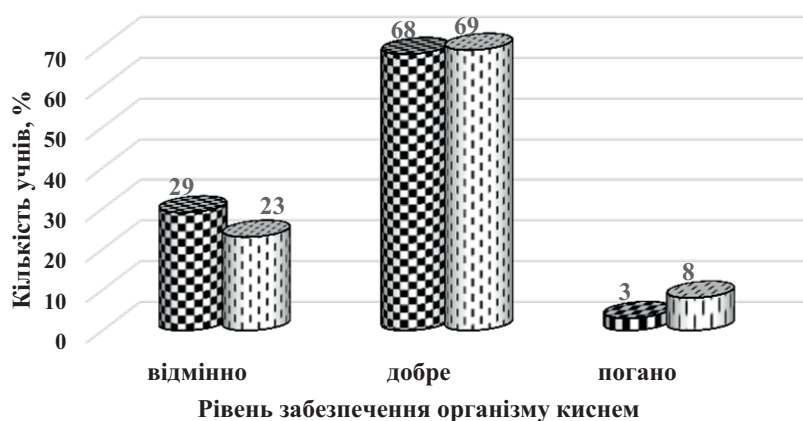


Рис. 6. Розподіл підлітків 14-15 років за показником забезпечення організму киснем, %

За показниками проби Руф'є у 88% підлітків, що брали участь у дослідженні, спостерігається погана роботоздатність, у 3% учнів роботоздатність відповідає оцінці задовільно, у 7% – оцінці середня, і лише 2% респондентів мають роботоздатність, яка відповідає оцінці добре (рис. 7).

Для визначення рівня фізичної підготовленості в умовах дистанційного навчання підліткам було запропоновано виконати «Тест на рівновагу «Фламінго», с) і тест «Піднімання тулуба з положення лежачи за 1хв, кількість разів». Аналіз результатів показав, що координаційні здібності знаходяться на: низькому рівні – у 32% підлітків, мають рівень нижчий за середній – 24% учнів, середній рівень спостерігається у 29% здобувачів освіти і вище за середній – у 25% респондентів. Силкові здібності спостерігаються на: низькому рівні у 32% підлітків, рівні нижчий за середній – у 26% учнів, середньому рівні – у 26% здобувачів освіти і рівню вищий за середній – у 14% респондентів (рис. 8).

Таким чином, дослідження психофізичного стану дітей середнього шкільного віку свідчить, що в умовах дистанційного навчання в період воєнного часу у підлітків 14-15 років: спостерігаються різні

ознаки стресу; підвищений рівень тривожності; знижені показники щастя; руховий режим не відповідає біологічним потребам дитячого організму у фізичній діяльності; знижується мотивація до занять фізичною культурою; показники фізичної підготовленості майже у 50% підлітків знаходяться на низькому нижчому за середній рівнях.

**Дискусія.** У дослідженні підтверджено думку науковців стосовно того, що дистанційна форма навчання має не тільки позитивний, а й негативний вплив на психічний і фізичний стан дітей і підлітків, викликає додаткове психологічне навантаження, може стати причиною стресу [16], сприяє зниженню рівня рухової

активності, зменшує простір для соціалізації дитини у суспільстві. Особливо це стосується дітей підліткового віку, тому що сучасні підлітки відчувають стрес більше ніж дорослі і несприятливі події, які можуть відбуватись у їх житті, сприймаються ними в більш гострій формі [27].

Так, дані, отримані протягом експерименту, свідчать, що майже у 95% підлітків 14-15 років, які брали участь в опитуванні, спостерігаються різні ознаки стресу. Зокрема фізіологічні симптоми в першу чергу пов'язані з недостатньою руховою активністю підлітків. Інтелектуальні, поведінкові та емоційні ознаки стресу більш гостро проявляються під впливом тривоги і невпевненості у своєму майбутньому, що пов'язано з воєнними діями, які відбуваються в країні. Це теж підтверджує дані фахівців, які вказують що війна має довготривалі наслідки для дітей і підлітків [1].

G. Machel (2001), P.T. Joshi та Deborah O'Donnell (2003) вказують, що під час війни діти – в різній мірі – зіштовхуються з двома типами травматичних подій: несподівані травматичні події та довготривалі несприятливі події, що зумовлюють виникнення непродуктивних стратегій подолання труднощів. В результаті у дітей спостерігаються посттравматичні стресові розлади, депресія, дисо-

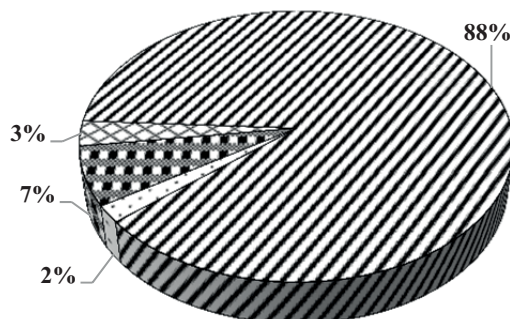


Рис. 7. Розподіл підлітків 14-15 років за показниками проби Руф'є, %



Рис. 8. Розподіл підлітків 14-15 років за рівнем фізичної підготовленості, %

ціативні розлади, поведінкові розлади (зокрема, агресія) [31, 32]. За результатами нашого дослідження серед опитуваних підлітків мають місце такі емоційні ознаки стресу як: «підозрілість»; «похмурий настрій»; «дратівливість, напади гніву»; «емоційна «тупість», байдужість»; «зменшення почуття впевненості у собі».

S.S. Murthy та R. Lakshminarayana (2006) проаналізували всі дослідження про психічне здоров'я дітей, що проводилися в таких зонах збройного конфлікту як: Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда. Вони дійшли висновку, що психологічні травми, зумовлені війною, мають довготривалі наслідки для дитячої психіки: чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [36]. Дослідження І. Степанової (2019) теж доводять, що наслідками війни для людини є тривалі посттравматичні стресові розлади [22, 23]. Це підтверджують і дані опросу здобувачів освіти в нашому дослідженні. За три місяці повномасштабних воєнних дій в нашій країні 26% підлітків, які брали участь в експерименті, перебувають у стані сильного стресу, а у 12% підлітків спостерігається виснаження запасів

адаптаційної енергії, що свідчить про перехід організму до третьої, найнебезпечнішої стадії стресу. Серед респондентів лише 25% учнів мають нормальний рівень тривожності, а у 75% спостерігається легкий, середній і високий рівень тривожності, зокрема високий присутній у 24% підлітків.

У дослідженні підтверджено дані, що дистанційне навчання призводить до значного скорочення рухової активності учасників освітнього процесу, сприяє зниженню функціональних показників і рівня фізичної підготовленості [13]. А перебування у зоні воєнного конфлікту значно знижує психофізичний стан людини [22, 23]. Так, серед підлітків, які взяли участь у дослідженні, у 40% учнів спостерігається низький рівень рухової активності; у 88% здобувачів освіти роботоздатність оцінюється як погана; майже у 50% підлітків показники фізичної підготовленості знаходяться на низькому рівні і рівні нижчому за середній.

R.G. Tedeschi, C.L. Park, L.G. Calhoun (1998) в своїх дослідженнях доводять, що більшість людей, які пережили війну, поступово пристосовуються до нової реальності, відновлюються, а деякі у відповідь на стресові обставини і події відчувають піднесення [37]. Цей феномен поясню-

ється теорією S.E. Hobfoll (2001), відповідно до якої люди можуть відновлюватись після втрат і знаходити нові ресурси [30]. Тобто умови дистанційного навчання, особисте стресове переживання воєнного конфлікту можуть призвести до глибшого розуміння цінностей життя, може підвищити самооцінку, адаптувати до нових умов існування і навчання [20]. Це підтверджують наші дослідження. Так, при визначенні рівня розвитку емоційного інтелекту було встановлено, що майже вдвічі більший кількість підлітків, які взяли участь у дослідженні, власний високий рівень емоційного інтелекту за всіма ознаками, ніж низький. За інтегральним показником більше половини опитуваних підлітків мають високий рівень емоційного інтелекту, а управляти своїми емоціями на високому рівні можуть 66% досліджуваних. Це свідчить, що учні 14-15 років, які брали участь в експерименті, в основному здатні до самоконтролю та самосвідомості. Такі показники свідчать, що попри негаразди і труднощі, які спіткали на шляху підлітків, протягом навчання за дистанційною формою, учні адаптувались до нових змін, подолали деякі ознаки стресу і виявили в собі потенціал до самостійності і самоорганізації.

**Висновки.** Вивчення проблеми стану психічного і фізичного здоров'я підлітків 14-15 років у період дистанційного навчання під час воєнного часу, дозволило сформулювати наступне:

1. Дистанційна форма навчання має як позитивний так і негативний вплив. З одного боку, дистанційна форма навчання сприяє виникненню у підлітків 14-15 років різних ознак стресу. Фізіологічні симптоми стресу спричиняє, перш за все, брак рухової активності учасників освітнього процесу. Інтелектуальні, емоційні і поведінкові ознаки виникають внаслідок психічного



і інтелектуального перенавантаження, підвищеного рівня тривожності, які загострюються під час воєнного конфлікту. Дітям не вистачає живого спілкування з друзями і однолітками, вони залишаються наодинці з проблемами і питаннями, які виникають під час освітнього процесу, зменшується їх соціалізація. Як наслідок – втрачається мотивація до виконання будь-яких фізичних вправ і занять фізичною культурою, знижується рівень фізичної роботоздатності, погіршуються показники фізичної підготовленості. Але існують і деякі переваги дистанційного навчання. Під час такої форми навчання використовуються сучасні технології, і тому учасники освітнього процесу засвоюють інформаційні навички, які можуть знадобитись у подальшій роботі. При правильному освітньому і виховному процесі

стрес, який виник у дитини, можливо використати для покращення адаптаційних можливостей підлітків, сприяти формуванню в них властивостей і компетенцій до самоорганізації, саморозумінню різних ситуацій, які можна застосовувати у власному житті і самоосвіті.

2. Результати дослідження свідчать про необхідність пошуку нових підходів щодо покращення психофізичного стану підлітків, які вже не перший рік відчувають на собі вплив дистанційного навчання. Ситуація погіршується наявністю воєнного конфлікту на тлі повномасштабного воєнного вторгнення на територію України. Це викликає зниження психологічного і фізичного здоров'я, сприяє втраті відчуття щасливого дитинства, створює несприятливі умови життя і навчання, викликає стрес і постійну тривогу. Психологі

логі дають багато рекомендацій щодо подолання цього стану. Одна з порад – це заняття спортом, виконання різноманітних фізичних вправ, підвищення рівня рухової активності. Тому актуальним стає питання щодо організації для дітей і підлітків самостійних занять фізичним вихованням із застосуванням інноваційних технологій, які адаптовані до умов дистанційного навчання та враховують рівень психічного і фізичного стану дітей, відповідають інтересам і мотивам здобувачів освіти.

**Вдячності.** Висловлюємо подяку керівництву комунального закладу освіти «Лицей № 1» Кам'янської міської ради за надану можливість провести дослідження на базі закладу загальної середньої освіти.

#### **Конфлікт інтересів**

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

#### **Література**

1. Басенко О.М. Психосоціальні передумови розвитку життєстійкості у підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Ukrainian Psychological Journal*. 2019. №2 (12). С. 27-48.
2. Бийся, тікай або завмири – як життя в умовах війни впливає на психоемоційну стабільність людини. [Електронний ресурс] <https://suspilne.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijni-vplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini/>
3. Бодняк О. Без меж. Як дистанційне навчання впливає на психіку дітей і підлітків [Електронний ресурс] [https://tvoemisto.tv/exclusive/bez\\_mezh\\_yak\\_dystantsiyne\\_navchannya\\_vplyvaie\\_na\\_psyhiku\\_ditey\\_i\\_pidlitkiv\\_118338.html](https://tvoemisto.tv/exclusive/bez_mezh_yak_dystantsiyne_navchannya_vplyvaie_na_psyhiku_ditey_i_pidlitkiv_118338.html)
4. Вайнбаум Я.С. Физические упражнения и здоровье школьников. *Физическая культура в школе*. 1993, №2. С. 59-64.
5. Використання технологій дистанційного навчання в освітньому процесі : методичні рекомендації / колектив авторів. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2020. 41 с. [Електронний ресурс] <http://adl.nuou.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/met-rec-v-tdn-2020.pdf>
6. Вишнівський В.В., Гніденко М.П., Гайдур Г.І., Ільїн О.О. Організація дистанційного навчання. Створення електронних навчальних курсів та електронних тестів. Київ: ДУТ, 2014. 140 с.

#### **References**

1. Basenko O. M. Psychosocial prerequisites for the development of resilience in adolescents in the conditions of a military conflict. *Ukrainian Psychological Journal*. 2019. № 2 (12). S. 27-48. (In Ukrainian)
2. Fight, flee or die – how life in the conditions of war affects the psycho-emotional stability of a person. [Elektronnyi resurs] <https://suspilne.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijni-vplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini/> (In Ukrainian)
3. Bodniak O. Without limits. How distance learning affects the psyche of children and adolescents [Elektronnyi resurs] [https://tvoemisto.tv/exclusive/bez\\_mezh\\_yak\\_dystantsiyne\\_navchannya\\_vplyvaie\\_na\\_psyhiku\\_ditey\\_i\\_pidlitkiv\\_118338.html](https://tvoemisto.tv/exclusive/bez_mezh_yak_dystantsiyne_navchannya_vplyvaie_na_psyhiku_ditey_i_pidlitkiv_118338.html) (In Ukrainian)
4. Vainbaum Ya.S. Physical exercises and health of schoolchildren. *Physical education at school*. 1993, №2. S. 59-64. (In Russian)
5. Using of distance education technologies in the educational process: metodychni rekomendatsii / kolektyv avtoriv. – K. : NUOU im. Ivana Cherniakhovskoho, 2020. 41 s. [Elektronnyi resurs] <http://adl.nuou.org.ua/wp-content/uploads/2020/07/met-rec-v-tdn-2020.pdf> (In Ukrainian)
6. Vyshnivskiy V.V., Hnidenko M.P., Haidur H.I., Ilin O.O. Organization of distance learning. Creation



7. Вплив війни на психічне здоров'я дітей (2022) [Електронний ресурс] <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/>
8. Д'якова О.П. Дистанційне навчання з фізичної культури, як компонент системи сучасної освіти. Методична робота. Северодонецьк, 2021. 24с
9. Жембровський С., Погребняк Д., Беліков І. Використання технологій дистанційного навчання в процесі проведення занять з фізичної підготовки. Військова освіта. 2021. 2 (44). С 68-81.
10. Землянська О.В., Третякова Л.Д., Праховнік Н.А., Семененко Р.Ю. Вплив дистанційної форми навчання на психічне та фізичне здоров'я студента // Енергозбереження та промислова безпека: виклики та перспективи : науково-технічний збірник : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (2–3 червня 2020 року, м. Київ). Київ : Основа, 2020. С. 280-286.
11. Корчагін М.В., Ольховий О.М., Баркатов І.В. Система дистанційного навчання керівників форм фізичної підготовки. Український журнал медицини, біології та спорту. 2019. Т. 4, № 5. С. 390-394.
12. Косташ Сергій (2014) Особливості тривожності сучасних підлітків [Електронний ресурс] <https://gimnazia1.com/roboata-gimnaziyi/storinka-psihologa/osoblivosti-trivozhnosti-suchasnih-pidlitkiv-2402/>
13. Кошелева О.О., Сидорчук Т.В., Пітин М.П. Особливості організації самостійних занять фізичними вправами здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання // Фізична культура в університетській освіті: інновації, досвід та перспективи розвитку в умовах сучасності : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Дніпро, 11 травня 2022р.). Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 43-48
14. Левченко О.Г., Землянська О.В., Праховнік Н.А., Зацарний В.В. Безпека життєдіяльності та цивільний захист : підручник. Київ : Каравела, 2019. 268 с.
15. Махун Л.П. (2021) Чи може дистанційне навчання забезпечити повноцінну освіту? [Електронний ресурс]. [https://www.novadoba.org.ua/pdf/20210308\\_065653\\_Кейс%20№1%20Дистанційне%20навчання.pdf](https://www.novadoba.org.ua/pdf/20210308_065653_Кейс%20№1%20Дистанційне%20навчання.pdf)
16. Мелешко І. (2021) Дистанційне навчання викликає стрес у дітей – психіатрія. [Електронний ресурс] [https://vgholos.ua/news/distance-ne-navchannya-viklikaie-stres-u-ditey-psihiatriya\\_1410757.html](https://vgholos.ua/news/distance-ne-navchannya-viklikaie-stres-u-ditey-psihiatriya_1410757.html)
17. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
18. Організація дистанційного навчання в школі. Методичні рекомендації. Упорядниці: Іванна Коберник, Зоя Звиняцьківська [Електронний ресурс] of electronic training courses and electronic tests. Kyiv: DUT, 2014. 140 s. (In Ukrainian)
7. The impact of war on children's mental health (2022) [Elektronnyi resurs] <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (In Ukrainian)
8. Diakova O.P. Distance learning in physical culture as a component of the modern education system. Metodychna robota. Severodonetsk, 2021. 24s. (In Ukrainian)
9. Zhembrovskiy S., Pohrebniak D., Bielikov I. Using of distance learning technologies in the process of conducting physical training classes. Viiskova osvita. 2021. 2 (44). S 68-81. (In Ukrainian)
10. Zemlianska O.V., Tretiakova L.D. Prakhovnik N.A., Semenenko R.Iu. The impact of distance education on the mental and physical health of the student // Enerhozberezhennia ta promyslova bezpeka: vyklyky ta perspektyvy : naukovo-tekhnichnyi zbirnyk : materialy III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (2-3 chervnia 2020 roku, m. Kyiv). Kyiv : Osнова, 2020. S. 280-286. (In Ukrainian)
11. Korchahin M.V., Olkhovyi O.M., Barkatov I.V. The system of remote training of managers of forms of physical training. Ukrainskyi zhurnal medytsyny, biolohii ta sportu. 2019. T. 4, № 5. S. 390-394. (In Ukrainian)
12. Kostash Serhii (2014) Features of the anxiety of modern teenagers [Elektronnyi resurs] <https://gimnazia1.com/roboata-gimnaziyi/storinka-psihologa/osoblivosti-trivozhnosti-suchasnih-pidlitkiv-2402/> (In Ukrainian)
13. Kosheleva O.O., Sydorchuk T.V., Pityn M.P. Peculiarities of organizing independent physical exercise classes for students of higher education in the conditions of distance learning // Fizychna kultura v universytetskii osviti: innovatsii, dosvid ta perspektyvy rozvytku v umovakh suchasnosti : zbirnyk materialiv Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchashtiю (Dnipro, 11 travnia 2022r.). Dnipro : Dniprop. derzh. un-t vnutr. sprav, 2022. S. 43-48 (In Ukrainian)
14. Levchenko O.H., Zemlianska O.V., Prakhovnik N.A., Zatsarnyi V.V. Life safety and civil protection : pidruchnyk. Kyiv : Karavela, 2019. 268s. (In Ukrainian)
15. Makhun L. P. (2021) Can distance learning provide a full-fledged education? [Elektronnyi resurs]. [https://www.novadoba.org.ua/pdf/20210308\\_065653\\_Keis%20№1%20Dystantsiine%20navchannia.pdf](https://www.novadoba.org.ua/pdf/20210308_065653_Keis%20№1%20Dystantsiine%20navchannia.pdf) (In Ukrainian)
16. Meleshko I. (2021) Distance learning causes stress in children – a psychiatrist. [Elektronnyi resurs] [https://vgholos.ua/news/distance-ne-navchannya-viklikaie-stres-u-ditey-psihiatriya\\_1410757.html](https://vgholos.ua/news/distance-ne-navchannya-viklikaie-stres-u-ditey-psihiatriya_1410757.html)

- <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf>
19. Панченко С.В., Березова І.О. Стан здоров'я учнів 6-17 років в процесі оздоровлення засобами фізичного виховання // Матеріали VI Міжнародної електронної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури». 20-24 квітня 2015 р. Одеса. С. 23-24.
  20. Родина Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки // Огляд деяких сучасних теорій копінгу : збірник наукових праць, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 7. С. 608 – 623
  21. Сікорська Л.Б., Вовк Л.П., Волотовська Я.В. Психологічні умови стресостійкості майбутніх фахівців системи спеціальної освіти. «Young Scientists». № 5 (45) May, 2017. С. 223-226
  22. Степанова І. Смал А. Батечко Д. Сучасна модель фізичного виховання студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, операції об'єднаних сил. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №3. С. 175-186. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-3-175. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-03/2019-03-20.pdf>
  23. Степанова І., Плошинська А., Черевко С. Особливості психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції. Спортивний вісник Придніпров'я. 2019. №1. С. 140-151. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-140 <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-01/2019-01-16.pdf>
  24. Томенко О. Взаємозв'язок між рівнем соматичного здоров'я, рухової активності та окремими показниками фізичної культури особистості школярів 8-11 класів. Спортивний вісник Придніпров'я. 2013. № 2. С. 53-56.
  25. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання / уклад.: Согоконь О.А., Донець О.В., Гогоць В.Д.; Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка. Полтава: Сімон, 2021. 120 с.
  26. Череповська О.А. Фізичне виховання в умовах дистанційного навчання. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2021. Випуск 4 (134). С. 116-120
  27. Як підліткам упоратися зі стресом. [Електронний ресурс] <http://uspih.school.org.ua/yak-pidlitkam-uporatisya-zi-stresom-11-58-31-14-12-2020/>
  28. Doroshkevych D. & Pyash O. The investigation of emotional intelligence level in non-government organization with the use of hall's test . The Journal of International Scientific Researches, 2020. 5(AI). pp. 6-14.
  - (In Ukrainian)
  17. Nauholnyk L.B. Psychology of stress: pidruchnyk. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, 2015. 324 s. (In Ukrainian)
  18. Organization of distance learning at school. Metodichni rekomendatsii. Uporiadnytsi: Ivanna Kobernyk, Zoia Zvyniatskivska [Elektronyi resurs] <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/metodichni%20recomendazii/2020/metodichni%20recomendazii-dustanciyna%20osvita-2020.pdf> (In Ukrainian)
  19. Panchenko S.V., Berezova I.O. The state of health of students aged 6-17 years in the process of recovery by means of physical education // Materialy VI Mizhnarodnoi elektronnoi naukovo-praktynoi konferentsii studentiv ta molodykh vchenykh «Aktualni pytannia fizychnoi kultury». 20-24 kvitnia 2015 r. Odesa. S. 23-24. (In Ukrainian)
  20. Rodina N.V. Personal characteristics as resources of coping behavior // Ohliad deiakyykh suchasnykh teorii kopinhu : zbirnyk naukovykh prats, Instytutu psykholohii im. H.S.Kostiuka APN Ukrainy Problemy suchasnoi psykholohii. 2010. Vypusk 7. S. 608-623 (In Ukrainian)
  21. Sikorska L.B., Vovk L.P., Volotovska Ya.V. Psychological conditions of stress resistance of future specialists of the special education system. «Young Scientists». № 5 (45) May, 2017. S. 223-226 (In Ukrainian)
  22. Stepanova I. Smal A. Batechko D. A modern model of physical education of students who were injured during the anti-terrorist operation, the operation of the joint forces. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2019. №3. S. 175-186. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-3-175. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-03/2019-03-20.pdf> (In Ukrainian)
  23. Stepanova I., Ploshynska A., Cherevko S. Peculiarities of the psychophysical condition of students who were injured during the anti-terrorist operation. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2019. №1. S. 140-151. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-140. <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2019-01/2019-01-16.pdf> (In Ukrainian)
  24. Tomenko O. The relationship between the level of somatic health, motor activity and individual indicators of physical culture of the personality of schoolchildren in grades 8-11. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2013. № 2. S. 53-56. (In Ukrainian)
  25. Physical education – distance form of education / uklad.: Sohokon O.A., Donets O.V., Hohots V.D.; Poltav. nats. ped. un-t imeni V.H. Korolenka. Poltava: Simon, 2021. 120 s. (In Ukrainian)
  26. Cherepovska O.A. Physical education in distance learning conditions. Naukovyi chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova. 2021. Vypusk 4 (134). S. 116-120 (In Ukrainian)

29. Hall, N. Positive Psychology and Emotional Intelligence. *Positive Psychology News Daily*, NY (Editor S.M.) November 10, 2007. [SEP]
30. Hobfoll, S. E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology: An International Review*, 2001. V. 50(3), pp. 337- 421.
31. Joshi, P.T, Deborah O'Donnell Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2003.V6(4). pp. 279-291.
32. Machel G. The impact of war on children : a review of progress since the 1996 United Nations report on the impact of armed conflict on children / Graça Machel ; photographs by Sebastião Salgado ; contributing editors, Jennifer F. Klot and Theo Sowa London : Hurst, 2001. 264p
33. Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 2004. №60, pp. 197-215.
34. Medvedev O.N., Siegert R.J., Mohamed A.D., Shepherd D., Landhuis E., Krägeloh C.U. The Oxford Happiness Questionnaire: transformation from an ordinal to an interval measure using Rasch analysis. *Journal of Happiness Studies*. 2017. V 18(5). pp. 1425-1443. doi: 10.1007/s10902-016-9784-3.
35. Mousavi A., Sharafi Z., Mahmoudi A. Hadi Raeisi Shahraki Measurement Invariance and Psychometric Analysis of Oxford Happiness Inventory Scale across Gender and Marital Status. *BioMed Research International* Volume 2020, Article ID 8906209, 9 pages <https://doi.org/10.1155/2020/8906209>
36. Murthy, S.S. R. Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. V 5(1). pp. 25-30.
37. Tedeschi, R.G., Park, C.L., & Calhoun, L.G. *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* 1998. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. pp. 1-22.
27. How teenagers cope with stress. [Elektronnyi resurs] <http://uspih.school.org.ua/yak-pidlitkam-uporatisya-zi-stresom-11-58-31-14-12-2020/> (In Ukrainian)
28. Doroshkevych D. & Ilyash O. The investigation of emotional intelligence level in non-government organization with the use of hall's test . *The Journal of International Scientific Researches*, 2020. 5(AI). pp. 6-14.
29. Hall, N. Positive Psychology and Emotional Intelligence. *Positive Psychology News Daily*, NY (Editor S.M.) November 10, 2007.
30. Hobfoll, S. E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied Psychology: An International Review*, 2001. V. 50(3), pp. 337- 421.
31. Joshi, P.T, Deborah O'Donnell Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2003.V6(4). pp. 279-291.
32. Machel G. The impact of war on children : a review of progress since the 1996 United Nations report on the impact of armed conflict on children / Graça Machel ; photographs by Sebastião Salgado ; contributing editors, Jennifer F. Klot and Theo Sowa London : Hurst, 2001. 264p
33. Mayer J.D., Salovey P., Caruso, D.R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 2004. № 60, pp. 197-215.
34. Medvedev O.N., Siegert R.J., Mohamed A.D., Shepherd D., Landhuis E., Krägeloh C.U. The Oxford Happiness Questionnaire: transformation from an ordinal to an interval measure using Rasch analysis. *Journal of Happiness Studies*. 2017. V 18(5). pp. 1425-1443. doi: 10.1007/s10902-016-9784-3.
35. Mousavi A., Sharafi Z., Mahmoudi A. Hadi Raeisi Shahraki Measurement Invariance and Psychometric Analysis of Oxford Happiness Inventory Scale across Gender and Marital Status. *BioMed Research International* Volume 2020, Article ID 8906209, 9 pages <https://doi.org/10.1155/2020/8906209>
36. Murthy, S.S. R. Lakshminarayana R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World Psychiatry*. 2006. V 5(1). pp. 25-30.
37. Tedeschi, R.G., Park, C.L., & Calhoun, L.G. *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis* 1998. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. pp. 1-22.

**Демідова Оксана**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10,  
e-mail: dancesport.demidova@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-8524-5095>

**Степанова Ірина**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10,  
e-mail: siv260180@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-5431-8052>

**Данюк Аліса**

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту  
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10,  
e-mail: AlisDanyuk24@gmail.com

**Москаленко Дмитро**

Університет Григорія Сковороди в Переяславі  
м. Переяслав, вул. Сухомлинського 30, 08400, Україна  
e-mail: moskalenko\_dmitry@ukr.net