

УДК 796-056.22.73
doi: 10.15330/fcult.40.3-8

Олена Андрєєва, Анна Гакман,
Анна Волосюк, Андрій Кошура

ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Мета дослідження – визначити психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. **Методи і організація дослідження.** Для вивчення психофізичного стану внутрішньо переміщених жінок зрілого віку було досліджено 32 респондентки, які під час російсько-української війни проживали в м. Чернівці. Для вирішення поставлених завдань було обрано комплекс загально-теоретичних та емпіричних методів дослідження: теоретичний аналіз літератури, соціологічні методи, психодіагностичні методи дослідження, Фремінгемська методика, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. **Результати.** У статті описано рівень тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку за методикою Тейлора; означено невмотивовану схильність до тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку за методикою В. Бойко; продіагностовано депресивні стани; за допомогою Фремінгемської методики визначено рівні рухової активності досліджуваних жінок. **Висновки.** Порівняльний аналіз психофізичного стану внутрішньо переміщених жінок зрілого віку дозволив визначити рівень тривожності. Так, серед досліджуваних жінок низький рівень тривожності визначено у 3,1%, нижче середнього рівня – у 6,2%, середній рівень – у 18,8%, у 21,9% осіб – вище середнього і високий рівень тривожності мали 50,0% респонденток. Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності показала, що у більшості жінок спостерігається деяка схильність до тривожності (71,9%) та вже є безпричинна тривожність, що проявляється яскраво і стала невід’ємною рисою поведінки (25,0%). У досліджуваних було виявлено субдепресивний (18,8%) та вже депресивний (18,8%) стани. Рухова активність жінок зрілого віку є переважно базового та сидячого рівнів. Зовнішні впливи та недостатній рівень рухової активності негативно позначаються на психофізичному стані жінок зрілого віку, що потребує розробки профілактичних заходів на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, зрілий вік, рухова активність

The objective of the study is to determine the psychophysical condition of internally displaced women of mature age. **Methods and organization** of the research. In order to study the psychophysical condition of internally displaced women of mature age, 32 respondents who lived in Chernivtsi during the Russian-Ukrainian war were examined. A complex of general theoretical and empirical research methods was chosen to achieve the objectives: theoretical analysis of literature, sociological methods, psychodiagnostic research methods, Framingham method, pedagogical observation, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. **Research findings.** The paper describes the level of anxiety of internally displaced women of mature age according to the Taylor method; determines the unmotivated tendency to anxiety of internally displaced women of mature age according to the method of V. Boyko; diagnoses with depressive conditions; the levels of motor activity of the women under study were determined using the Framingham method. **Conclusions.** A comparative analysis of the psychophysical condition of internally displaced women of mature age made it possible to determine the level of anxiety. Thus, among the studied women, a low level of anxiety was determined in 3.1%, below the average level – in 6.2%, an average level – in 18.8%, in 21.9% of persons it was determined at an above average level, and a high level of anxiety was identified in 50.0% of female respondents. Express diagnosis of a tendency to unmotivated anxiety determined that most women have some tendency to anxiety (71.9%) and there is already an unnecessary anxiety that manifests itself vividly and has become an integral feature of behavior (25.0%). A subdepressive state (18.8%) and an already depressive state (18.8%) were found in the women under study. Motor activity of persons of mature age is mostly basic and sedentary level. External influences and an insufficient level of motor activity have a negative effect on the psychophysical state of persons of a mature age, which requires the development of preventive measures based on the use of means of health and recreational motor activity.

Key words: internally displaced persons, mature age, motor activity

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. В умовах воєнного стану актуальність фізичного та психічного здоров’я набуває особливого значення. Адже, гуртуючись разом, український народ демонструє свою стійкість перед всією світовою спільнотою. Однак, у цій ситуації є досить важливе розуміння й усвідомлення кожного українця відповідальності за особисте здоров’я перед суспільством та державою в цілому. Саме такі обставини вимагають від людини стійкості до різноманітних стресових ситуацій, швидкої адаптації до мінливих умов існування, конкурен-

тоспроможності, адже без цього неможливий розвиток особистості задля перемоги та відбудови нашої держави [7].

Варто відзначити, що сьогодні, саме в умовах воєнного часу в суспільстві, відбувається примітивізація свідомості, зростає цинізм, жорстокість, агресивність. За цими зовнішніми проявами ховаються внутрішні, глибинні почуття – хвилювання, страх, тривога, та, як наслідок, тривожність як набута риса особистості [1].

Найбільш вразливою категорією громадян є внутрішньо переміщені особи (ВПО). Виникаючі стрес фактори, які постають перед внутрішньо переміщеними особами під час російсько-української війни, мають негативний вплив на психоемоційний та фізичний стани [2-3]. Загальний рівень тривожності ВПО зростає не тільки від бойових дій, а й від стану соматичного здоров'я, змін умов проживання, комфорту розміщення, думки про рідних, які на відстані (в безпеці чи ні), матеріальні втрати та матеріальний стан, бар'єри спілкування, пристосування до нових умов життя і т.п. Серед ВПО значну кількість становлять соціально уразливі категорії населення (люди з особливими потребами, похилого віку, самотні батьки з дітьми, малозабезпечені тощо), і обставини переселення посилюють фактори ризику для них. Основний контингент переміщених осіб – це жінки з малолітніми дітьми. Тому вивчення психофізичного стану внутрішньо переміщених жінок зрілого віку є досить значущим та своєчасним.

Мета дослідження – визначити психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку.

Методи і організація дослідження. Для вивчення психофізичного стану внутрішньо переміщених жінок зрілого віку було досліджено 32 респондентки, які під час російсько-української війни проживали в м. Чернівці. Для вирішення поставлених завдань було обрано комплекс загально-теоретичних, та емпіричних методів дослідження: теоретичний аналіз літератури, соціологічні методи, психодіагностичні методи дослідження, Фремінгемська методика, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Взаємозв'язок між тривожністю й індивідуальними відмінностями діяльності нервової системи обумовлюється тим, що і те й інше ґрунтується на фізіологічній основі [2]. Прояви соматичного характеру свідчать про зміни у діяльності внутрішніх органів і організму в цілому: нерівномірне дихання, надмірний ритм серцебиття, підвищений тиск, тремор кінцівок, скутість рухів, проблеми зі шлунком тощо. Поведінкові прояви високої тривожності більш непередбачувані та численні [4, 6]. Вони можуть варіюватися від повної апатії та безініціативності до демонстративної жорстокості [5].

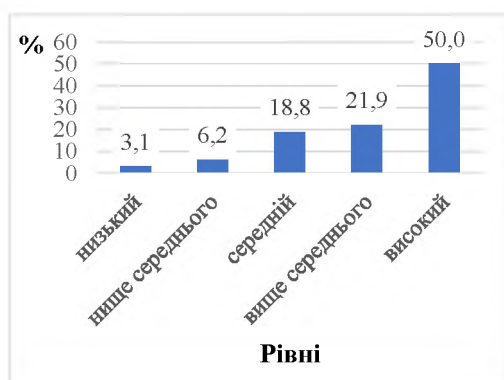


Рис. 1. Рівень тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку за методикою Тейлора (n=32),%

Під час дослідження, нами було визначено у внутрішньо переміщених жінок зрілого віку рівень тривожності за методикою Тейлора (в адаптації М.М.Пейсахова) (рис. 1). У респонденток був досить тривожний стан: понад 70% жінок засвідчили

високий та вище середнього рівні тривожності. Підтвердженням цього стану ВПО стала експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (автор В. Бойко) (рис. 2). У 71,9% досліджуваних виявлено стан, що вказує на схильність до тривожності. Ця методика визначає немотивовані стани, тобто ця категорія досліджуваних виражає такий дисфункціональний стереотип емоційної поведінки як тривожність.

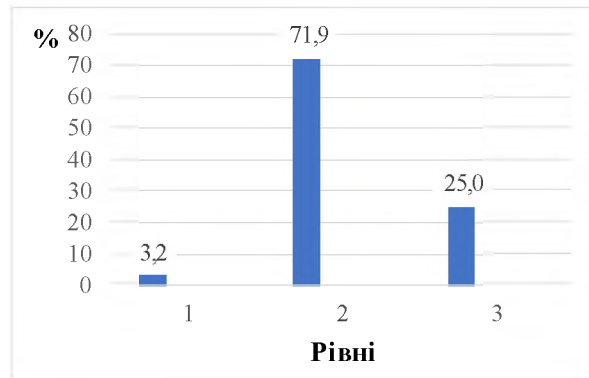


Рис. 2. Рівень немотивованої тривожності внутрішньо переміщених жінок зрілого віку за методикою В. Бойко (n=32),%:

- 1 – схильності до тривожності немає;
- 2 – спостерігається деяка схильність до тривожності;
- 3 – безпричинна тривожність проявляється яскраво і стала невід’ємною рисою поведінки.

Фізичні прояви тривожності неабияк ускладнюють життя, змушують сильно перейматися за своє здоров’я і заважають продуктивності. Водночас тривожний розлад часто залишається непоміченою причиною фізичних проблем із шлунково-кишковим трактом, хворобами легень, мігрєнями чи серцем [2].

Диференціальна скринінг-діагностика А. Балашової дозволила нам визначити депресивні стани та стани близькі до депресії у респонденток, які виникали у зв’язку із воєнними діями та переміщенням всередині держави. Легка депресія була визначена у 21,9% досліджуваних жінок, субдепресивний стан було відмічено у 18,8% жінок та у 18,8% вже було зафіксовано депресивний стан.

Такі результати дослідження в нас викликають стурбованість. І як результат потрібно підбирати методи та засоби для профілактики та корекції психофізичних станів ВПО.

У констатувальному експерименті. нами було визначено рухову активність внутрішньо переміщених жінок зрілого віку (рис. 3). Хочеться відмітити, що досить нестандартним є факт відведення 49,8% добового часу респонденток на сидячий рівень. Це в першу чергу пов’язано із частими повітряними тривогами. Нерідко бомбосховища обладнанні сидячими місцями, де і проводять більше часу жінки зрілого віку разом із своїми дітьми.

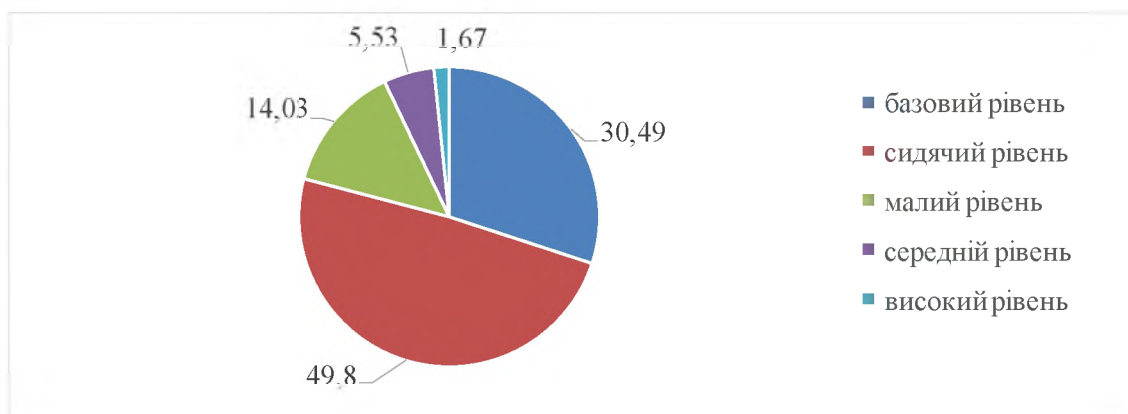


Рис. 3. Рухова активність внутрішньо переміщених жінок зрілого віку (n=32),%

Під час опитування жінок зрілого віку, було виявлено, що за тривожності, стресу з'являються у них проблеми зі сном, підвищене потовиділення й втрата апетиту. Рівень тривожності може бути спричиненим симптомами, які викликані виділенням гормонів стресу в організм – інакше відомими як реакція “агресія або втеча”. Саме ці гормони, адреналін і норадреналін, які підвищують наш кров'яний тиск, збільшують серцевий ритм і потовиділення та готують наш організм для екстреного реагування.

Дискусія. Досліджуючи тривожність, вчені доводять, що вона негативно впливає на багато сфер життя людини: фізичний стан, соціальні стосунки, порушує соматичний стан, а згодом може призвести до соматичних захворювань [10].

Опираючись на наукові дослідження ми вважаємо, що оздоровчо-рекреаційна рухова активність (ОРРА) сприяє зниженню рівня тривожності у ВПО, дає змогу зменшити або запобігти низці функціональних проблем, пов'язаних із стрес подразниками, які їх оточують [4, 8]. ОРРА – невід'ємна частина поведінки людини за мотиваційними пріоритетами у дозвіллевий час. Вона повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму та збереження здоров'я. Врахування індивідуальних норм рухової активності є одним з суттєвих чинників формування аспектів життєздатності ВПО.

У результаті дослідження психофізичного стану внутрішньо переміщених осіб було отримано наукову інформацію, що доповнює, уточнює та розширює теоретико-методичні дані з питань формування, забезпечення та покращення здоров'я жінок зрілого віку, які були змушені переїхати в інший регіон України із-за війни. Зовнішні впливи, спричинені війною, мають досить негативний вплив на психофізичний стан ВПО. Підвищення рівня рухової активності жінок зрілого віку забезпечить корекцію психофізичного стану, надасть можливість пристосовуватися до змін зовнішнього середовища, сприятиме соціальній інтеграції, підвищенню якості та задоволеності життям [9].

Висновки. Порівняльний аналіз психофізичного стану внутрішньо переміщених жінок зрілого віку дозволив визначити рівень тривожності. Так, серед досліджуваних жінок низький рівень тривожності визначено у 3,1%, нижче середнього рівня – у 6,2%, середній рівень – у 18,8%, у 21,9% осіб визначено на вище середньому рівні, і на високому рівні тривожності визначено 50,0% респонденток. Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності визначила, що у більшості жінок спостерігається деяка схильність до тривожності (71,9%) та вже є безпричинна тривожність що проявляється яскраво і стала невід'ємною рисою поведінки (25,0%). У досліджуваних було виявлено субдепресивний стан (18,8%) та вже депресивний стан (18,8%). Рухова активність осіб зрілого віку є переважно базового та сидячого рівнів. Зовнішні впливи та недостатній рівень рухової активності негативно позначається на психофізичному стані осіб зрілого віку, що потребує розробки профілактичних заходів на основі використання засобів оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці комплексної програми із залучення внутрішньо переміщених жінок зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності для покращення їхнього психофізичного стану.

1. Андреева О, Гакман А. Вплив способу життя на показники психоемоційного стану осіб похилого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту 3 (2022): 32-36.
2. Андреева Олена, Гакман Анна, Волосюк Анна. Оздоровчо-рекреаційна рухова активність як спосіб зниження тривожності у внутрішньо переміщених осіб. Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (м. Чернівці 16.02.2023 року) / за редакцією Я.Б. Зорія. Чернівці:Чернівецький нац. ун-т, 2023. 13-16.
3. Гакман, Анна, Анна Волосюк. Особливості фізичного та психологічного станів внутрішньо переміщених осіб. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : зб. матеріалів XIII Міжнародної науково-практичної конференції (7–8 жовтня 2022 року, м. Львів). Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 288 с. ISBN 978-617-8135-02-7.

4. Гакман А. В., Дудіцька С. П., Первухіна С. Я. Особливості оздоровчих видів гімнастики для жінок зрілого віку в умовах пандемії COVID-19. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (9(140), 28-31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).07).
5. Маслюк А. М. Вплив емоційних станів на розвиток особистості / А. М. Маслюк [Електронний ресурс]. Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. № 2 (6). Вип. 6. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. с. 57–69. Режим доступу до ресурсу: <http://ua.appsyjournal.com/issue/2-6>.
6. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. Social work and education, 2022. 9(1). 232-238.
7. Федашко Т., Семенов Н. Забезпечення соціальним житлом внутрішньо переміщених осіб в умовах воєнного часу. 2022. 180 с.
8. He Y., Zheng Y., Xu C. et al. Sertraline hydrochloride treatment for patients with stable chronic obstructive pulmonary disease complicated with depression: a randomized controlled trial. Clin. Respir. J. 2016. Vol. 10. P. 318-325. doi:10.1111/crj.12219.
9. Kashuba Vitalii, et al. Impact of aquafitness training on physical condition of early adulthood women. Physical Education Theory and Methodology 21.2 (2021): 152-157.
10. Torres-Sanchez I., Cabrera-Martos I., Diaz-Pelegrina A. et al. Physical and Functional Impairment During and After Hospitalization in Subjects With Severe COPD Exacerbation. Respir. Care. 201.

References

1. Andrieieva O., Hakman A. Vplyv sposobu zhyttia na pokaznyky psykhoemotsiinoho stanu osib pokhyloho viku. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu 3 (2022): 32-36.
2. Andrieieva Olena, Hakman Anna, Volosiuk Anna. Ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist yak sposib znyzhennia tryvozhnosti u vnutrishno peremishchenykh osib. Mistse i rol fizychnoi terapii u suchasni systemi okhorony zdorovia: materialy II Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii (m. Chernivtsi 16.02.2023 roku) / za redaktsiieiu Ya.B. Zoriia. Chernivtsi:Chernivetskyi nats. un-t, 2023. 13-16.
3. Hakman, Anna, Anna Volosiuk. Osoblyvosti fizychnoho ta psykholohichnoho staniv vnutrishno peremishchenykh osib. Problemy aktyvizatsii rekreatsino-ozdorovchoi diialnosti naselennia : zb. materialiv KhIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (7–8 zhovtnia 2022 roku, m. Lviv). Lviv : LDUFK im. Ivana Boberskoho, 2022. – 288 s. ISBN 978-617-8135-02-7.
4. Hakman A. V., Duditska S. P., Pervukhina S. Ya. Osoblyvosti ozdorovchykh vydiv himnastyky dlia zhinkov zriloho viku v umovakh pandemii COVID-19. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport), (9(140), 28-31. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9\(140\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.9(140).07).
5. Masliuk A. M. Vplyv emotsiinykh staniv na rozvytok osobystosti / A. M. Masliuk [Elektronnyi resurs]. Psykholohichni chasopys: zbirnyk naukovykh prats / za red. S.D. Maksymenka. № 2 (6). Vyp. 6. Kyiv : Instytut psykholohii imeni H. S. Kostiuka Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy, 2017. s. 57–69. Rezhym dostupu do resursu: <http://ua.appsyjournal.com/issue/2-6>.
6. Pesotska Yu. Sotsialna rehabilitatsiia ta sotsialna adaptatsiia vnutrishno peremishchenykh osib. Social work and education, 2022. 9(1). 232-238.
7. Fedashko T., Semenov N. Zabezpechennia sotsialnym zhytлом vnutrishno peremishchenykh osib v umovakh voiennoho chasu. 2022. 180 s.
8. He Y., Zheng Y., Xu C. et al. Sertraline hydrochloride treatment for patients with stable chronic obstructive pulmonary disease complicated with depression: a randomized controlled trial. Clin. Respir. J. 2016. Vol. 10. P. 318-325. doi:10.1111/crj.12219.
9. Torres-Sanchez I., Cabrera-Martos I., Diaz-Pelegrina A. et al. Physical and Functional Impairment During and After Hospitalization in Subjects With Severe COPD Exacerbation. Respir. Care. 201.

Цитування на цю статтю:

Андрєєва ОВ, Гакман АВ, Волосяк АО, Кошура АВ. Психофізичний стан внутрішньо переміщених жінок зрілого віку. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2023 Березень 29; 40: 3-8

Відомості про автора:

Андрєєва Олена Валеріївна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: olena.andreeva@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Гакман Анна Вікторівна – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: an.hakman@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0002-7485-0062>

Волосяк Анна Олександрівна – аспірант кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації, Національний університет фізичного виховання і спорту України (Київ, Україна)

e-mail: volosiuk.anna@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-2893-1224>

Кошюра Андрій Вікторович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини, Буковинський медичний університет (Чернівці, Україна)

e-mail: a.koshyra@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0003-3062-2794>

УДК 796.011.3

Микола Байдюк

doi: 10.15330/fcult.40.8-13

ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ “ДИТЯЧА ЛЕГКА АТЛЕТИКА” 5-6 КЛАСІВ В УМОВАХ НУШ

Мета. Проаналізувати та охарактеризувати варіативний модуль “Дитяча легка атлетика” 5-6 класів в умовах нової української школи. **Методи.** Теоретичний аналіз та узагальнення та аналіз документальних матеріалів. **Результати.** Варіативний модуль “Дитяча легка атлетика” містить в собі такі елементи: Очікувані результати навчання (описують знання та навички, якими повинні володіти учні у процесі фізичної культури); Пропонований зміст навчального предмета (базується на основних вправах що вивчаються на уроках); Види навчальної діяльності учнів (містить основні методи навчальної діяльності, які повинен застосовувати вчитель на уроках фізичної культури). **Висновки.** Підводячи підсумок можна сказати, що аналізуючи навчальну програму 5-6 класів варіативний модуль “Дитяча легка атлетика” урізноманітнюється багаж засобів вивчення базових елементів легкої атлетики, у поєднанні з іграми, квестами та вікторинами, що будуть спонукати активно залучатися до процесу фізичної культури. Оцінювання тепер базується не лише на оцінці але й за графою “Характеристика результатів навчання” базуючись на спостереженні у процесі фізичної культури на протязі року.

Ключові слова: здоров'я, легка атлетика, уроки фізичної культури, методика, НУШ.

Aim. To analyze and characterize the variable module “Children’s athletics” of grades 5-6 in the conditions of a new Ukrainian school. **Methods.** Theoretical analysis and generalization and analysis of documentary materials. **Results.** The variable module “Children’s athletics” contains the following elements: Expected learning outcomes (describe the knowledge and skills that students should possess in the process of physical education); The proposed content of the educational subject (based on the main exercises studied in the lessons); Types of educational activities of students (contains the main methods of educational activities that should be used by the teacher in physical education lessons). **Conclusions.** Summing up, we can say that analyzing the curriculum of the 5th-6th grades, the variable module “Children’s athletics” diversifies the baggage of means of learning the basic elements of athletics, combined with games, quests and quizzes, which will encourage active involvement in the process of physical education. Evaluation is now based not only on the grade, but also on the column “Characteristics of learning results” based on observation in the process of physical education throughout the year. It is recommended for the physical education teacher to encourage students who show expressed cross-cutting skills, such as interest in learning, the ability to understand educational material, the ability to express their own opinions, think critically and systematically, logically justify their views, act creatively, initiate the learning process, manage emotions constructively, assess risks, make decisions, solve problems and collaborate with others to further develop skills. To do this, it is necessary to fill in the corresponding column, placing marks next to each of these skills. When analyzing the program “Physical and health culture” in Canada, we did not find a section on athletics, but its section “Basic motor skills” includes the main types included in the module “Children’s athletics” at NUSH.

Difficulties also arise during assessment, since the main method of assessment in Canada is fitness tests, which also have a large workload when taking them.

Key words: health, athletics, physical education lessons, methodology, NUSH.