

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

Вплив рухової активності на психічне здоров'я дітей з особливими потребами під час воєнного стану

Іванов Кирило Олександрович¹, Отравенко Олена Вікторівна²

¹ студент 4 курсу;

Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»; Україна

² науковий керівник: кандидат педагогічних наук,

доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання;

Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»; Україна

Анотація. У статті, з позиції психологічного підходу, визначено вплив рухової активності на психічне здоров'я дітей з особливими потребами під час воєнного стану. Причому, ці діти не вважають себе «хворими». Вони ведуть здоровий спосіб життя та активне дозвілля. Проведено аналіз поняття «психологія здоров'я», визначені критерії психічного та психологічного здоров'я, надані рекомендації щодо важливої стратегії та тактики збереження та самозбереження здоров'я особистості в період воєнного стану.

Ключові слова: психологія здоров'я, психічне здоров'я особистості, діти з особливими потребами, рухова активність, воєнний стан.

Вступ. У зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України Указом Президента України (№ 64/2022) введено воєнний стан із 05 години 30 хвилин 24 лютого 2022 року строком на 30 діб. Строк дії воєнного стану в Україні постійно продовжувався Указами Президента України (від 14 березня 2022 року № 133, від 18 квітня 2022 року № 259, від 18 травня 2022 року № 341, від 12 серпня 2022 року № 573, від 7 листопада 2022 року № 757), а також від 6 лютого 2023 року № 58, строк дії воєнного стану в Україні продовжено з 05 години 30 хвилин 19 лютого 2023 року строком на 90 діб (Введення воєнного стану: заборони та обмеження <https://wiki.legalaid.gov.ua/>) [1].

Статут Всесвітньої Організації Охорони здоров'я трактує здоров'я як «не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів, але стан повного соціального і духовного благополуччя» (https://zakon.cc/law/document/read/995_599) [2].

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

Окремі аспекти психічного здоров'я особистості розглянули С. Максименко, Я. Руденко, А. Кушнерьова, В. Невмержицький, (2021) [3]; психології фізичного виховання (А. Пуні, 1984; І. Ільїн, 1987; М. Самойлов, 2006; І. Іваній, В. Сергієнко, 2016 та ін.) [4]; Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes (Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., et al. 2019) [5].

Ми поділяємо думку науковців (С. Максименко, Я. Руденко, А. Кушнерьова, В. Невмержицький, 2021), які вважають, що «ця категорія стану здоров'я оцінюється за такими ознаками: соматичній, соціальній й особистісній. Соматична ознака – досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до навколишнього середовища. Соціальна ознака – міра працездатності, соціальної активності, діяльне відношення людини до світу. Особистісна ознака має на увазі стратегію життя людини, ступінь її панування над обставинами життя» [3, с. 43].

Психологічний рівень здоров'я спрямовано на покращення психічних особливостей дитини, забезпечення та подолання хвороби, ведення здорового способу життя. Вважаємо, що дитина з особливими потребами повинна розуміти, що здоров'я – це стратегія життя, необхідно навчитися адаптуватися в колективі, в соціумі, правильно поводитися з однолітками та дорослими, бути цілеспрямованими та готовими до змін. Отже, тема актуальна та своєчасна.

Мета та завдання дослідження: на основі аналізу психолого-педагогічної літератури визначити вплив рухової активності на психічне здоров'я дітей з особливими потребами; визначити критерії психічного та психологічного здоров'я, надати рекомендації щодо важливої стратегії та тактики бережливості та зміцнення психічного здоров'я особистості під час воєнного часу.

Сьогодні не існує єдиного трактування поняття «психологія здоров'я». Вперше термін ввів Ш. Тейлор у першому підручнику з даної дисципліни у 1986 році. Трактування Ш. Тейлора використали у своїх працях С. Болтівець (2000), І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич (2011) [6; 7].

Отже, далі наведено аналіз поняття «психологія здоров'я» за різними авторами (таблиця 1).

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

Таблиця 1

Поняття «психологія здоров'я» за різними авторами

| №\п | Автор, рік | Визначення поняття | Джерела літератури |
|-----|--|--|--|
| 1. | С. Болтівець, 2000 | Психологія здоров'я – це сукупність базових знань із психології, які допоможуть віднайти застосування для розуміння здоров'я і хвороби | Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія] С. І. Болтівець. К.: Редакція Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України, 2000. 302 с. |
| 2. | О. Лісова, 2001 | Психологія здоров'я» це наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його збереження, зміцнення та розвитку. | Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] О. С. Лісова. Чернівці : Рута, 2001. 201 с. |
| 3. | І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич, 2011 | Психологія здоров'я є галуззю психології, що вивчає вплив психологічних чинників на спроможність людей залишатися здоровими, окреслює їх значення в появі хвороб, а також їхню роль у формуванні поведінки людей під час хвороби | Психологія здоров'я людини За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. ISBN 978-966-600-393-8. |
| 4. | І. Толкунова, О. Гринь, І. Смоляр, О. Голець, 2018 | Психологія здоров'я – це галузь психологічної науки, предметом якої є вивчення психологічних причин, методів і засобів збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини | Психологія здоров'я людини. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. за ред. І. В. Толкунової. Київ: 2018. 156 с. |

Порівняємо визначення понять «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я» за С. Максименком. Психічне здоров'я – це аспект здоров'я, який підкреслює стан душевного комфорту, відсутність патологічних психічних проявів та здатність до ефективної діяльності і саморегуляції у відповідності до власних (відрефлексованих) цілей і інтересів людини» [3, с. 47]. Критеріями психічного здоров'я визнано здатність продуктивно працювати і підтримувати доброзичливі

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

міжособистісні відносини. Психологічне здоров'я С. Максименко розглядає як «здорову особистість, що не означає особистість правильну. Це людина, яка може вчиняти, як вона хоче, по-своєму. Здоровий спосіб життя, з психологічної точки зору, – це адаптивна, усвідомлююча, трансцендентна особистість» [3, с. 50].

Критерії психологічного здоров'я розглянемо у таблиці 2.

Таблиця 2

Критерії психологічного здоров'я

| №\п | Автор | Критерії психологічного здоров'я |
|-----|------------|---|
| 1. | Д. Келлі | перевірка правильності своїх поглядів через практику, досвід, дослідження; готовність до зміни особистісних конструктів, поглядів і ролей, бажання розширення поведінки і уявлення про світ; наявність усвідомленого широкого репертуару ролей; |
| 2. | Ф. Перлс | психологічне зростання особистості через розширення зон самоусвідомлення, її зрілість як здатність перейти від лише опори на себе до рівноваги у собі та між собою і середовищем через усвідомлення потреб; самостійність; здатність до саморегуляції; «компетентність» у часі; цілісність ставлення особистості до життя, його минулого, теперішнього і майбутнього; гармонійне, конгруентне світосприйняття, без протиріч внутрішнього і зовнішнього порядку; |
| 3. | К. Роджерс | Відкритість досвіду і переживанням; ведення екзистенційного, тобто повноцінного насиченого існування; організмична довіра; емпірична свобода, креативність); |
| 4. | К. Хорні | розкриття свого вродженого потенціалу; втілення своєї долі; уникнення почуття відчуження, відокремленості від людей; зневаги до себе. |

Діти з особливими освітніми потребами – це такі самі діти, яким важливо відчувати себе в соціумі на рівні з іншими.

Зауважимо, що діти з особливими потребами мають різні нозології і залежно від фізичного та розумового розвитку, сприймають інформацію кожен у своєму темпі [8]. Тому необхідно застосовувати індивідуальний та диференційований підходи.

Науковці (О. Томенко, І. Іваній, В. Сергієнко, 2016), вважають, що психологія фізичного виховання тісно пов'язана з педагогікою, а її зміст включає вивчення психологічних особливостей як учителя фізичної культури, так і учнів, а також організацію всього процесу навчання і виховання. У процесі фізичного виховання цілеспрямовано розвиваються та вдосконалюються [4, с.7]:

а) психологічні якості, уміння і навички (саморегуляції,

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

самоконтролю);

б) психологічні процеси (рухова пам'ять, мислення, уява, увага тощо);

в) властивості особистості (характер, морально-вольові якості, здібності, особисті установки, емоції, мотиваційна сфера).

Погоджуючись з науковцями, визначаємо, що до психологічних аспектів відносять емоції, переживання, думки, реакції на події або рішення чи спілкування, особливості комунікації, характер, темперамент, особливості пам'яті, уваги, уяви, креативного та критичного мислення. Від розвитку усіх психологічних аспектів залежить швидкість реакцій та вміння відстояти свою точку зору при прийнятті рішення, реакція та тон відповіді на звернення, прохання, завдання, рівень мотивації до виконання різних видів діяльності.

Підкреслимо, що з метою корекції поведінки та особистісних проявів у роботі з дітьми з особливими потребами в рамках групової роботи, можна організовувати: тренінг спілкування; тренінг підвищення впевненості в собі; тренінг ефективної соціальної взаємодії; тренінг зниження тривожності та подолання страхів; тренінг креативності; тренінг розвитку навичок емоційної саморегуляції; тренінг самоствердження; тренінг особистісного росту та ін. [9].

Отже, надамо рекомендації щодо стратегії і тактики збереження й самозбереження здоров'я особистості під час воєнного стану:

1. *Розуміння важливості психічного здоров'я:* здоров'я – це не лише фізичне здоров'я, а й психічне та емоційне. Психологічна складова здоров'я є ключовим елементом способу здорового життя.

2. *Розвиток емоцій:* позитивні емоції, такі як радість, задоволення та щастя, допомагають зменшувати стрес та покращувати психічне здоров'я дітей.

3. *Управління стресом:* стрес можна бути шкідливим для психічного та фізичного здоров'я, особливо в умовах воєнного стану.

4. *Регулярна фізична активність:* рух – це життя, а фізична активність може бути особистою перевагою для здоров'я. Діти можуть тренуватися у спортивних залах, займатися різними видами фізичної активності у рекреаційно-руховій та дозвіллевій діяльності (О. Otravenko, О. Shkola, О. Shynkarova, V. Zhamardiy, О. Iyvatskyi, D. Pelypas, 2021) [10].

5. *Збалансоване харчування:* правила харчування

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

допомагають підтримувати здоров'я та регулювати вагу в нормі. Рекомендується споживати багато фруктів у період тренувань.

Для покращення психічного здоров'я дітей з обмеженими можливостями необхідно вжити різних заходів, таких як: захищеність безпечного та сприятливого середовища: створення безпечної комфортної атмосфери, де діти зможуть відчувати себе в безпеці та захищеності. Також необхідно здійснити психологічний супровід і надати психологічну підтримку дітям та їх родинам в період воєнного стану.

Ми запропонували підвищити мотиви діяльності учнів з особливими потребами засобами нових видів фізичної активності, таких як: доджбол, регбі 5 та фризбі, за допомогою яких, діти вчаться взаємодіяти один з одним та самостійно вирішувати суперечки між собою (дух гри), розвивати навички Soft skills (гнучкі навички) та взаємодіяти в команді.

До основних переваг впливу рухової активності на психічне здоров'я дітей з особливими потребами відносять:

а) покращення настрою та самопочуття, зменшення стресу. Нові види фізичної активності (алтимат-фризбі, доджбол, регбі5) допомагають знизити рівень небезпеки, вчасно захистити себе. Рухова активність може допомогти покращити настрій та своє самопочуття, що може бути корисним для дітей з особливими потребами, які можуть відчувати незадоволення своїм становищем;

б) зниження рівня депресії, стресу та тривоги. Регулярна фізична активність може зменшити симптоми депресивного стану та озноб ризику розвитку цього захворювання;

в) покращення духовного та фізичного здоров'я. Рухова активність може допомогти зміцнити різні аспекти здоров'я дітей з особливими потребами, що може зменшити ймовірність розвитку деяких захворювань.

Висновки. Отже, рухова активність допомагає дітям з особливими потребами покращувати настрій та самопочуття, проявляти позитивні емоції, відновлює здібності до координації, покращує рухові навички. Рухова активність, в період воєнного стану, також сприяє зниженню рівня депресії, стресу та тривоги, що позитивно впливає на психічне здоров'я. За допомогою гри діти вчаться взаємодіяти один з одним та самостійно вирішувати суперечки між собою (дух гри), розвивати навички Soft skills (гнучкі навички) та взаємодіє в команді, скоріше виходять із посттравматичного стресу – це коли діти страждають від посттравматичних нічних кошмарів, тривоги, страху, від побаченого в період воєнного стану.

У подальшій роботі плануємо звернути увагу на

PSYCHOLOGY AND PSYCHIATRY

психологічний супровід дітей з особливими потребами під час
воєнного стану.

References:

- [1] Введення воєнного стану: заборони та обмеження. Режим доступу: <https://wiki.legalaid.gov.ua/>.
- [2] Статут Всесвітньої Організації Охорони здоров'я. Режим доступу: https://zakon.cc/law/document/read/995_599.
- [3] Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів/ С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнерьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с. ISBN 978-617-7974-37-5.
- [4] Іваній І.В., Сергієнко В.М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОР. Цьома С.П., 2016. 204 с. Режим доступу: https://library.sspu.edu.ua/wpcontent/uploads/2018/04/Ivanyi_Psichologiya_fizichnogo.pdf.
- [5] Griban, G., Kuznietsova, O., Dzenzeliuk, D., Malynskiy, I., Dikhtiarenko, Z., Yeromenko, E., et al. (2019). Dynamics of psycho-emotional state and individual psychological characteristics of students in the process of physical education classes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. Año: VII, Número: Edición Especial, Artículo no.:113, Período: Diciembre, 2019. p. 1-23. ISSN: 2007-7890.
- [6] Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія]. К. : Редакція «Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України», 2000. 302 с. Режим доступу: <http://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/141>.
- [7] Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа|| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с. ISBN 978-966-600-393-8.
- [8] Griban, G., Kuznietsova, O., Lyakhova, N., Prystynskiy, V., Oleniev, D., Otravenko, O. Pantus, O. Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases *Wiadomości Lekarskie*, 74. (3 p.II), 2021. 641-646. doi: 10.36740/WLek202103214.
- [9] Ілляшенко, Т. Д. Інтеграція дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітньому навчальному закладі. *Психолог*. 2009. № 10. С. 14-18. Режим доступу: <http://www.library.tnpu.edu.ua/index.php/poslugu/virtual-reference/performed?catid=20&faqid=313>.
- [10] Olena Otravenko, Olena Shkola, Olena Shynkarova, Valeriy Zhamardiy, Oleksandr Iyvatskiy, Dmytro Pelypas. Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, Vol. 12(3). 2021. 146 - 154. <https://jett.labosfor.com/index.php/jett/issue/view/22>.