

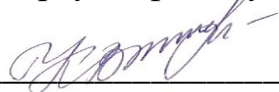
**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
КАФЕДРА СПОРТУ ТА ФІТНЕСУ**

Шуба Тетяна Сергіївна
студентка групи Фрб-1-22-4.0 д

**ВПЛИВ ПРОГРАМИ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ
НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ**

бакалаврська робота
здобувача вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 017 – Фізична культура і спорт

«Допущено до захисту»
завідувач кафедри
спорту та фітнесу



Протокол № 5 А
«18» травня 2026 р.

Науковий керівник:
кандидат педагогічних наук,
професор,
професор кафедри спорту та
фітнесу
Благій Олександра Леонідівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИ СТАН ПІДЛІТКІВ.....	
1.1. Психоемоційний стан підлітків: особливості та фактори впливу.....	7
1.2. Оздоровчо-рекреаційні заняття як засіб покращення психоемоційного стану підлітків.....	8
1.3. Психологічні механізми впливу фізичної активності на емоційну сферу підлітків.....	9
1.4. Програми оздоровчо-рекреаційних занять: структура, зміст та принципи побудови.....	10
Висновки до розділу 1.....	12
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	
2.1. Методи досліджень.....	14
2.1.1. Теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури.....	14
2.1.2. Педагогічні методи (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент).....	16
2.1.3. Психодіагностичні методи дослідження.....	18
2.1.4. Методи математичної статистики.....	22
2.2. Організації досліджень.....	22
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ В КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ.....	
3.1. Розробка структури та змісту оздоровчо-рекреаційної програми для підлітків.....	25

3.2. Оцінка впливу впровадженої програми на психоемоційний стан підлітків.....	31
Висновки до розділу 3.....	36
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Актуальність. У сучасних умовах проблема збереження психічного та фізичного здоров'я підлітків набуває особливого значення. Значне навчальне навантаження, недостатній рівень рухової активності, тривале використання цифрових технологій та постійний вплив стресових факторів негативно впливають на психоемоційний стан дітей підліткового віку. У підлітків часто спостерігаються емоційна нестабільність, підвищений рівень тривожності, втома та зниження мотивації до навчальної діяльності [11; 32].

Підлітковий вік є важливим етапом формування особистості, оскільки саме в цей період активно розвиваються емоційна сфера, самооцінка та навички соціальної взаємодії. Порушення психоемоційного стану можуть негативно впливати не лише на поведінку та навчальну успішність, а й на загальне самопочуття підлітків [15].

Одним із ефективних засобів покращення психоемоційного стану є оздоровчо рекреаційна рухова активність. Оздоровчо рекреаційні заняття включають різні види фізичних вправ, рухливі ігри, елементи фітнесу, дихальні та релаксаційні практики. Такі заняття сприяють зниженню рівня стресу, покращенню емоційного стану та підвищенню адаптаційних можливостей організму [1].

Дослідження сучасних науковців свідчать про позитивний вплив фізичної активності на психічне здоров'я дітей та підлітків. Регулярні оздоровчо рекреаційні заняття сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та формуванню емоційної стійкості.

Попри значну кількість досліджень проблема впливу оздоровчо рекреаційних занять на психоемоційний стан підлітків потребує подальшого вивчення, що й зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи [9].

Мета дослідження - визначити ефективність програми оздоровчо-рекреаційних занять у покращенні психоемоційного стану підлітків.

Завдання дослідження:

1. За даними спеціальної літератури проаналізувати підходи щодо корекції психоемоційного стану підлітків засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.
2. Визначити показники психоемоційного стану підлітків за допомогою валідних психодіагностичних методик.
3. Розробити та впровадити програму оздоровчо-рекреаційних занять для підлітків та дослідити її ефективність.

Об'єкт дослідження: оздоровчо-рекреаційна діяльність підлітків.

Предмет дослідження: вплив оздоровчо-рекреаційних занять на показники психоемоційного стану підлітків.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури.
2. Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент).
3. Психодіагностичні методи дослідження.
4. Методи математичної статистики.

Практична значимість роботи. Результати дослідження можуть бути використані педагогами, тренерами, психологами та фахівцями з фізичної культури для впровадження ефективних оздоровчо-рекреаційних програм у закладах освіти. Запропонована програма здатна покращити психоемоційний

стан підлітків, підвищити їх рівень фізичної активності та сприяти профілактиці стресових і тривожних станів.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота викладена на 49 сторінках комп'ютерного тексту, складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел, який містить 32 найменування та додатків. Кваліфікаційна робота ілюстрована 3 рисунками та 1 таблицею.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

1.1 Психоемоційний стан підлітків: особливості та фактори впливу

Підлітковий вік є одним із найскладніших та найдинамічніших періодів онтогенезу, що характеризується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та соціально-психологічними змінами. У цей період відбувається активне формування самосвідомості, ціннісних орієнтацій, емоційної сфери та механізмів саморегуляції [2; 15].

Психоемоційний стан підлітків визначається як інтегральна характеристика психічної діяльності, що відображає рівень емоційного благополуччя, стабільності, тривожності, стресостійкості та адаптаційних можливостей особистості.

Особливістю психоемоційного розвитку підлітків є підвищена емоційна лабільність, схильність до різких змін настрою, посилена реактивність на соціальні стимули. Це зумовлено як гормональною перебудовою організму, так і процесами становлення особистісної ідентичності. Нестабільність емоційної сфери часто супроводжується підвищенням рівня тривожності, внутрішніх конфліктів, зниженням самооцінки.

Суттєвими факторами впливу на психоемоційний стан підлітків є:

- сімейне середовище та стиль виховання;
- соціально-психологічний клімат у колективі;
- навчальне навантаження;
- рівень рухової активності;
- інформаційне перевантаження та цифровізація середовища.

Недостатній рівень фізичної активності розглядається сучасними дослідниками як один із чинників зростання психоемоційного напруження, розвитку депресивних проявів та порушень адаптації у підлітковому віці [6].

Водночас регулярна рухова активність сприяє нормалізації функціонування нервової системи, покращенню когнітивних процесів, зниженню рівня тривожності та агресивності. Фізичні вправи стимулюють вироблення ендорфінів і серотоніну, що позитивно впливає на емоційний фон підлітків.

Отже, психоемоційний стан підлітків є багатofакторним утворенням, чутливим до соціальних та біологічних впливів, а також до рівня залучення до систематичної рухової активності.

1.2 Оздоровчо-рекреаційні заняття як засіб покращення психоемоційного стану підлітків

Оздоровчо-рекреаційна діяльність у сучасній системі фізичного виховання розглядається як цілеспрямований процес організації рухової активності, спрямований на зміцнення здоров'я, профілактику захворювань, відновлення працездатності та гармонійний розвиток особистості [1].

У науковій літературі підкреслюється, що рекреаційна фізична активність має добровільний характер, враховує інтереси та вікові особливості учасників, сприяє формуванню позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Для підлітків особливо ефективними є такі форми оздоровчо-рекреаційних занять: фітнес-програми, ігрові види рухової активності, туристично-краєзнавчі заходи, танцювальні напрями, йога, функціональний тренінг [4].

У системі фізичного виховання закладів освіти оздоровчо-рекреаційні програми виконують не лише фізіологічну, але й психокорекційну функцію. Вони сприяють зниженню рівня емоційного напруження, формуванню навичок саморегуляції, підвищенню самооцінки та розвитку соціальної компетентності.

Дослідження українських науковців доводять, що впровадження варіативних рекреаційних програм у шкільну практику позитивно впливає на

показники ситуативної та особистісної тривожності, покращує показники психологічного благополуччя та соціальної адаптації підлітків [9].

Важливим аспектом є інтеграція оздоровчо-рекреаційної діяльності з освітнім середовищем, що передбачає індивідуалізацію навантаження, урахування психофізіологічних особливостей учнів та створення позитивного емоційного клімату під час занять. Саме комплексний підхід забезпечує стійкий позитивний вплив на психоемоційний стан підлітків.

Таким чином, оздоровчо-рекреаційні заняття виступають ефективним засобом оптимізації психоемоційного стану підлітків та важливою складовою сфери фітнесу й рекреації, спрямованої на зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності та покращення якості життя підлітків.

1.3. Психологічні механізми впливу фізичної активності на емоційну сферу підлітків

Фізична активність є потужним психорегуляторним чинником, що впливає на емоційну сферу особистості через комплекс біологічних, психологічних та соціальних механізмів [6].

У сучасних наукових дослідженнях підкреслюється, що вплив рухової активності на психоемоційний стан підлітків має системний характер і реалізується на різних рівнях функціонування організму.

Перший механізм — нейрофізіологічний. Під час виконання фізичних вправ активізується діяльність центральної нервової системи, посилюється кровопостачання головного мозку, стимулюється синтез нейромедіаторів (ендорфінів, серотоніну, дофаміну). Це сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню настрою, формуванню відчуття задоволення та психоемоційного комфорту [18].

Другий механізм — психорегуляційний. Регулярні заняття фізичними вправами формують навички самоконтролю, самодисципліни та емоційної саморегуляції. У процесі подолання фізичних навантажень підліток набуває

досвіду керування власним станом, що позитивно впливає на розвиток вольових якостей та стресостійкості [5].

Третій механізм — соціально-психологічний. Оздоровчо-рекреаційні заняття, особливо групові форми діяльності, сприяють розвитку комунікативних навичок, формуванню позитивного соціального досвіду, зниженню почуття ізольованості. Участь у командних видах рухової активності підвищує рівень соціальної адаптації та самооцінки підлітків.

Четвертий механізм — мотиваційно-ціннісний. Залучення до фізичної активності формує позитивне ставлення до здорового способу життя, зміцнює впевненість у власних можливостях, сприяє формуванню внутрішньої мотивації до самовдосконалення. Це створює підґрунтя для стабілізації емоційної сфери та підвищення психологічного благополуччя.

Крім того, фізична активність виконує функцію своєрідного «емоційного розвантаження», що дозволяє зменшити наслідки психоемоційного напруження, пов'язаного з навчальним процесом, міжособистісними конфліктами та інформаційним перевантаженням.

Отже, психологічні механізми впливу фізичної активності на емоційну сферу підлітків мають багаторівневий характер і забезпечують комплексний позитивний ефект — від біохімічних змін до формування особистісних якостей.

1.4 Програми оздоровчо-рекреаційних занять: структура, зміст та принципи побудови

Програми оздоровчо-рекреаційних занять для підлітків розробляються з урахуванням вікових, психофізіологічних та індивідуальних особливостей розвитку. Їх основною метою є зміцнення здоров'я, підвищення рівня рухової активності та оптимізація психоемоційного стану [13].

Структура програми

Типова структура оздоровчо-рекреаційного заняття включає:

1. Підготовчу частину (5–10 хв) — розминка, вправи на мобілізацію уваги, дихальні вправи.

2. Основну частину (20–30 хв) — виконання комплексу вправ аеробного, силового, координаційного або ігрового характеру.

3. Заключну частину (5–10 хв) — вправи на розслаблення, стретчинг, елементи психорелаксації [30].

Така структура забезпечує поступове входження в діяльність, оптимальне навантаження та гармонійне завершення заняття з емоційним розвантаженням.

Зміст програм може включати:

- фітнес-технології (аеробіка, функціональний тренінг, степ-аеробіка);
- ігрові види діяльності (рухливі та спортивні ігри);
- елементи йоги та дихальної гімнастики;
- танцювальні напрями;
- туристично-рекреаційні заходи.

Вибір змісту визначається інтересами підлітків, матеріально-технічною базою закладу освіти та поставленими психолого-педагогічними завданнями [4].

Побудова оздоровчо-рекреаційних програм ґрунтується на таких принципах:

- Принцип оздоровчої спрямованості — домінування цілей зміцнення фізичного та психічного здоров'я.
- Принцип доступності та індивідуалізації — відповідність навантаження віковим і функціональним можливостям підлітків.
- Принцип систематичності та поступовості — регулярність занять та поетапне збільшення інтенсивності.
- Принцип варіативності — різноманітність форм і засобів для підтримання мотивації.

- Принцип позитивної емоційності — створення доброзичливої атмосфери, що сприяє формуванню позитивного емоційного фону [1].

Наукові дослідження підтверджують, що правильно структуровані оздоровчо-рекреаційні програми сприяють зниженню рівня ситуативної та особистісної тривожності, підвищенню показників психологічного благополуччя та формуванню позитивної самооцінки підлітків [9].

Таким чином, ефективність впливу оздоровчо-рекреаційних програм на психоемоційний стан підлітків визначається науково обґрунтованою структурою, змістовим наповненням та дотриманням принципів побудови занять.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу оздоровчо-рекреаційних занять на психоемоційний стан підлітків.

Встановлено, що психоемоційний стан підлітків є складним інтегративним утворенням, яке охоплює емоційну стабільність, рівень тривожності, стресостійкість, самооцінку та адаптаційні можливості. Особливості підліткового віку зумовлюють підвищену емоційну лабільність і потребу в цілеспрямованій підтримці емоційного благополуччя.

З'ясовано, що на психоемоційний стан підлітків впливають соціальні, сімейні, навчальні та поведінкові чинники, серед яких важливе місце посідає рівень рухової активності. Недостатня фізична активність може сприяти зростанню психоемоційного напруження, тоді як систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на емоційний фон та адаптаційні можливості.

Визначено основні психологічні механізми впливу фізичної активності на емоційну сферу підлітків, зокрема нейрофізіологічні, психорегуляційні, соціально-психологічні та мотиваційно-ціннісні. Їх комплексна дія забезпечує зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки, формування навичок саморегуляції та розвиток позитивного ставлення до здорового способу життя.

Обґрунтовано, що оздоровчо-рекреаційна діяльність у системі фізичного виховання є ефективним засобом оптимізації психоемоційного стану підлітків. Ефективність таких програм визначається науково обґрунтованою структурою занять, змістовим наповненням та дотриманням принципів систематичності, доступності, варіативності та позитивної емоційності.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує доцільність впровадження програм оздоровчо-рекреаційних занять як важливого чинника підтримки та покращення психоемоційного стану підлітків, що створює підґрунтя для подальшого експериментального дослідження.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕНЬ

2.1 Методи дослідження

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань у роботі було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження:

- Теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури;
- Педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент);
- Психодіагностичні методи дослідження;
- Методи математичної статистики.

2.1.1 Теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури

Теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури застосовувалися з метою вивчення сучасних наукових підходів до проблеми психоемоційного стану підлітків та впливу оздоровчо-рекреаційних занять на організм людини. Аналіз літературних джерел дав можливість визначити ступінь розробленості проблеми, уточнити основні поняття дослідження та обґрунтувати вибір напрямку наукової роботи.

Теоретичний аналіз наукових джерел здійснювався з метою визначення сучасного стану досліджень щодо впливу фізичної активності на психоемоційну сферу підлітків, виявлення ефективних методів оздоровчо-рекреаційної діяльності та визначення педагогічних умов її реалізації [1; 6].

У процесі роботи було проаналізовано монографії, навчальні посібники, наукові статті та публікації у фахових журналах із фізичного виховання, спортивної педагогіки, психології розвитку та вікової психології. Це дозволило уточнити та конкретизувати ключові поняття дослідження:

«психоемоційний стан», «стресостійкість», «емоційна стабільність», «мотивація до фізичної активності», «оздоровчо-рекреаційна діяльність».

Метод узагальнення застосовувався для виділення спільних підходів до організації рекреаційної діяльності підлітків у сучасній науці, зокрема:

- фізична активність як фактор регуляції емоційного стану та зниження рівня тривожності;
- рекреаційні програми як комплекс заходів, що поєднують рухові, ігрові та психорегуляційні елементи;
- психолого-педагогічні функції фізичної активності: формування адаптивних механізмів, підвищення мотивації до здорового способу життя, розвиток навичок саморегуляції [4].

Систематизація наукових положень дозволила структурувати інформацію за такими напрямками:

1. Фізіологічні механізми впливу фізичних вправ на емоційний стан, які включають регуляцію нейротрансмітерної активності, покращення кровообігу та метаболічних процесів, що сприяють стабілізації психоемоційного стану підлітків.

2. Психологічні аспекти, що розкривають зв'язок між рівнем фізичної активності та зниженням тривожності, підвищенням позитивного настрою, розвитком емоційної стабільності та здатності до самоконтролю.

3. Педагогічні підходи до організації оздоровчо-рекреаційної діяльності, які передбачають систематичне використання ігрових, спортивних та релаксаційних модулів у програмах фізичного виховання підлітків з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей.

На основі теоретичного аналізу були виділені ключові принципи побудови оздоровчо-рекреаційних програм: системність, послідовність, диференціація навантаження, індивідуалізація, комунікативна взаємодія та мотиваційне забезпечення.

В результаті проведеного аналізу сформовано методологічну базу для розробки програми педагогічного експерименту, що передбачає

цілеспрямовану корекцію психоемоційного стану підлітків через фізичну активність, рекреаційні ігри, релаксаційні та психорегуляційні методики.

2.1.2 Педагогічні методи дослідження

Педагогічні методи дослідження включали педагогічне спостереження та педагогічний експеримент [3]. Педагогічне спостереження проводилося з метою вивчення особливостей поведінки підлітків під час занять, їх емоційних реакцій, активності та зацікавленості у процесі оздоровчо-рекреаційної діяльності. Педагогічний експеримент був спрямований на перевірку ефективності розробленої програми оздоровчо-рекреаційних занять та визначення її впливу на психоемоційний стан підлітків [13].

Педагогічне спостереження застосовувалося як основний метод для вивчення поведінкових проявів, рівня активності, взаємодії в групі та емоційних реакцій підлітків під час проведення оздоровчо-рекреаційних занять. Спостереження мало систематичний характер і здійснювалося за задалегідь розробленим планом, який включав фіксацію таких показників.

У процесі дослідження одним із основних методів було педагогічне спостереження, яке застосовували для вивчення поведінки підлітків під час оздоровчо-рекреаційних занять. За допомогою цього методу вдалося простежити рівень активності учасників, особливості їхньої взаємодії в колективі, емоційні реакції та ставлення до виконання різних вправ і завдань. Спостереження проводилося систематично протягом усього періоду дослідження за попередньо підготовленим планом, що дозволило отримати більш об'єктивні результати та проаналізувати зміни, які відбувалися у поведінці підлітків.

Під час проведення занять увага зверталася насамперед на рівень емоційної залученості учасників, а саме на їхню активність, зацікавленість у вправах та бажання брати участь у різних видах діяльності. Також враховувалися прояви позитивних і негативних емоцій, серед яких спостерігалися радість, задоволення, піднесений настрій або навпаки

тривожність, роздратування та невдоволення. Важливе значення мало дослідження комунікативної активності підлітків, тобто їхньої взаємодії з однолітками, участі у групових завданнях, здатності підтримувати спілкування та співпрацювати під час виконання вправ.

Окремо оцінювалися ознаки психоемоційного напруження, до яких належали втома, дратівливість, зниження інтересу до занять або небажання виконувати окремі завдання. Крім цього, спостерігали за реакцією організму та поведінковими проявами під час фізичних навантажень, що дало можливість визначити рівень адаптації підлітків до різних видів рухової активності.

Застосування педагогічного спостереження дозволило отримати детальну характеристику змін у поведінці та емоційному стані учасників дослідження, оцінити ефективність оздоровчо-рекреаційних заходів, а також виявити індивідуальні особливості адаптації підлітків до фізичних і психоемоційних навантажень.

Педагогічний експеримент був основним методом дослідження, що дозволяв перевірити ефективність розробленої програми оздоровчо-рекреаційних занять [29].

Експериментальна робота проводилася за трьома етапами:

1. Констатувальний етап — визначення початкового рівня психоемоційного стану підлітків за допомогою психодіагностичних методик та педагогічного спостереження.

2. Формувальний етап — безпосереднє впровадження оздоровчо-рекреаційної програми протягом 8 тижнів з систематичним контролем фізичного та психоемоційного стану учасників.

3. Контрольний етап — повторна діагностика та порівняльний аналіз результатів між експериментальною та контрольною групами.

В експерименті група займалась за програмою фізичного виховання, та виконувала спеціально розроблений комплекс вправ оздоровчо-рекреаційного спрямування.

Педагогічний експеримент дозволив встановити причинно-наслідкові зв'язки між впровадженням програми та змінами психоемоційного стану підлітків, оцінити ефективність різних видів фізичної активності, а також визначити оптимальні педагогічні умови для підвищення мотивації до участі в заняттях [26].

2.1.3 Психодіагностичні методи дослідження

Психодіагностичні методи дослідження використовувалися для оцінювання психоемоційного стану учасників дослідження. Для цього застосовувалися психодіагностичні тести та опитувальники, зокрема шкала тривожності Спілбергера – Ханіна, опитувальник САН, методика діагностики настрою та інші методики, які дозволили визначити рівень тривожності, емоційного стану, активності та самопочуття підлітків [15].

Шкала тривожності Спілбергера Ханіна STAI

Методика Спілбергера Ханіна застосовується для визначення рівня тривожності особистості та належить до найбільш поширених психодіагностичних методик у психологічних і педагогічних дослідженнях. Вона дозволяє оцінити як ситуативний емоційний стан людини у конкретний момент часу так і стійку схильність особистості до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях.

В основі методики лежить поділ тривожності на два основні види. Перший вид це ситуативна тривожність яка характеризує емоційний стан людини в певній ситуації та проявляється у вигляді хвилювання напруження неспокою або невпевненості. Другий вид це особистісна тривожність яка розглядається як індивідуальна психологічна особливість людини та відображає схильність до частого переживання тривоги незалежно від обставин [6].

Методика складається із сорока тверджень серед яких двадцять спрямовані на визначення ситуативної тривожності а ще двадцять на визначення особистісної тривожності. Учасникам пропонується уважно

ознайомитися з кожним твердженням та обрати відповідь відповідно до власних переживань і стану. Для оцінювання використовується чотирибальна шкала що дозволяє визначити інтенсивність прояву тривожності.

Проведення методики можливе як індивідуально так і в груповій формі. Перед початком дослідження учасникам надається інструкція щодо правил заповнення опитувальника та пояснюється важливість щирих відповідей. Отримані результати обробляються шляхом підрахунку загальної кількості балів окремо за кожною шкалою.

Високі показники ситуативної тривожності свідчать про наявність емоційного напруження хвилювання та психологічного дискомфорту у конкретний момент часу. Високі показники особистісної тривожності вказують на схильність людини до частих переживань тривоги та труднощів у подоланні стресових ситуацій. Низькі показники характеризують емоційну стійкість врівноваженість та здатність до саморегуляції.

Методика Спілбергера Ханіна використовується для оцінювання психоемоційного стану підлітків визначення впливу навчальних та соціальних навантажень а також для аналізу ефективності оздоровчо рекреаційних програм та психологічних інтервенцій.

Опитувальник САН Самопочуття Активність Настрій

Опитувальник САН є психодіагностичною методикою яка використовується для швидкого визначення функціонального стану особистості. Методика спрямована на оцінювання трьох основних складових психоемоційного стану людини а саме самопочуття активності та настрою.

Самопочуття відображає загальний фізичний і психологічний стан людини її відчуття бадьорості втоми комфорту або дискомфорту. Активність характеризує рівень енергійності працездатності рухливості та готовності до діяльності. Настрій визначає емоційний фон людини її оптимістичне або пригнічене сприйняття навколишнього середовища [7].

Методика складається з набору характеристик між якими учасник обирає той варіант який найбільше відповідає його стану на момент

дослідження. Опитувальник є простим у використанні та не потребує значного часу для проведення що робить його зручним у педагогічній практиці та під час роботи з підлітками.

Дослідження може проводитися індивідуально або у групі. Перед початком учасникам пояснюється порядок виконання завдання та необхідність давати чесні відповіді відповідно до власного самопочуття. Після завершення заповнення бланків здійснюється підрахунок балів окремо за кожною шкалою.

Високі показники за шкалою самопочуття свідчать про позитивний фізичний та емоційний стан. Високі результати за шкалою активності вказують на достатній рівень енергії та працездатності. Високі показники настрою характеризують позитивний емоційний фон та емоційну стабільність. Низькі результати можуть свідчити про втому емоційне виснаження або психоемоційне напруження.

Опитувальник САН широко застосовується у спортивній психології педагогіці та оздоровчій діяльності для оцінювання змін функціонального стану особистості під впливом фізичних навантажень навчального процесу або оздоровчих програм.

Методика діагностики настрою за В Л Маріщуком

Методика діагностики настрою за В Л Маріщуком використовується для визначення емоційного стану людини та оцінювання переважаючого настрою на момент дослідження. В основі методики лежить уявлення про настрій як про тривалий емоційний стан який впливає на поведінку особистості її ставлення до навколишнього середовища та здатність адаптуватися до різних життєвих ситуацій [5].

Методика дозволяє визначити рівень позитивного або негативного емоційного фону а також виявити ознаки емоційної напруги пригніченості тривожності або психологічного комфорту. Вона широко використовується у психологічних та педагогічних дослідженнях для оцінювання психоемоційного стану підлітків.

У процесі проведення дослідження учасникам пропонується оцінити власні емоційні переживання за допомогою спеціальних тверджень або шкал. Відповіді фіксуються у бланках після чого здійснюється підрахунок результатів та визначається переважаючий тип настрою.

Високий рівень позитивного настрою свідчить про емоційну стабільність оптимістичне ставлення до життя врівноваженість та позитивне сприйняття подій. Переважання негативного настрою може вказувати на емоційне напруження пригніченість тривожність втому або труднощі адаптації до навколишнього середовища.

Методика дозволяє визначити вплив різних чинників на емоційний стан підлітків а також оцінити ефективність оздоровчо рекреаційних занять спрямованих на покращення психоемоційного стану та емоційної рівноваги.

Шкала стресостійкості

Шкала стресостійкості є методикою яка використовується для визначення рівня здатності особистості протистояти психоемоційним навантаженням та адаптуватися до стресових ситуацій. Стресостійкість розглядається як важлива психологічна характеристика що забезпечує збереження емоційної рівноваги ефективність діяльності та здатність контролювати власні переживання у складних умовах.

Методика містить низку тверджень які характеризують поведінку людини у ситуаціях емоційного напруження. Учасникам необхідно оцінити наскільки кожне твердження відповідає їхньому звичному способу реагування на труднощі стресові ситуації або психоемоційні навантаження.

Під час проведення дослідження учасники заповнюють бланки відповідей після чого результати обробляються шляхом підрахунку загальної кількості балів. Отримані показники дозволяють визначити рівень стресостійкості та адаптаційних можливостей особистості.

Високий рівень стресостійкості свідчить про здатність людини зберігати спокій у складних ситуаціях контролювати емоції швидко адаптуватися до змін та ефективно долати труднощі. Середній рівень характеризує достатню

здатність до адаптації однак може потребувати додаткової психологічної підтримки в умовах значного навантаження. Низький рівень стресостійкості вказує на підвищену вразливість до стресу труднощі емоційної саморегуляції та ризик виникнення психоемоційного виснаження.

Методика використовується для оцінювання психологічної адаптації підлітків визначення їхньої здатності протистояти стресовим чинникам а також для аналізу ефективності програм оздоровчо рекреаційного спрямування що мають на меті покращення психоемоційного стану та формування навичок саморегуляції [21].

2.1.4. Методи математичної статистики

Методи математичної статистики застосовувалися для обробки отриманих результатів дослідження та визначення достовірності змін показників психоемоційного стану підлітків після впровадження програми оздоровчо-рекреаційних занять [8]. Отримані дані були опрацьовані за допомогою стандартних статистичних методів, що дало можливість провести порівняльний аналіз результатів дослідження та сформулювати обґрунтовані висновки.

2.2 Організації досліджень

Організація дослідження здійснювалася з урахуванням методологічних і педагогічних вимог, що забезпечували об'єктивність та достовірність отриманих результатів.

Експериментальна робота була спрямована на визначення ефективності оздоровчо-рекреаційної програми та вивчення її впливу на психоемоційний стан підлітків.

У дослідженні брали участь підлітки віком 13–15 років, які навчалися у закладах загальної середньої освіти та добровільно погодилися взяти участь в експерименті.

Дослідження проводилося у декілька етапів:

1. Підготовчий етап — розроблення програми оздоровчо-рекреаційних занять, підбір психодіагностичних методик, підготовка плану педагогічного спостереження та проведення інструктажу для учасників дослідження.

2. Констатувальний етап — визначення початкового рівня психоемоційного стану підлітків за допомогою психодіагностичних методик: шкали тривожності Спілбергера — Ханіна, опитувальника САН, шкали стресостійкості та методики діагностики настрою.

3. Формувальний етап — впровадження програми оздоровчо-рекреаційних занять тривалістю 8 тижнів із систематичним контролем емоційного стану та рівня активності учасників.

4. Контрольний етап — повторне тестування та порівняльний аналіз результатів контрольної й експериментальної груп.

Для фіксації результатів використовувалися педагогічні спостереження, психодіагностичні тести та опитування. Комплексне використання цих методів дозволило більш точно оцінити зміни у рівні тривожності, настрою, стресостійкості та самопочуття підлітків.

Заняття проводилися у спортивних залах та на відкритих майданчиках закладів освіти з дотриманням вимог безпеки та відповідно до вікових особливостей учасників. Навантаження підбиралися поступово та враховували рівень фізичної підготовленості підлітків.

Організація дослідження дала можливість:

- оцінити ефективність запропонованої програми;
- простежити динаміку змін психоемоційного стану підлітків;
- провести порівняння результатів контрольної та експериментальної груп;
- визначити особливості адаптації підлітків до фізичних і психоемоційних навантажень.

Таким чином, застосування комплексу взаємопов'язаних методів забезпечило наукову обґрунтованість дослідження та дозволило всебічно проаналізувати вплив оздоровчо-рекреаційних занять на психоемоційний стан підлітків.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ В КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ

3.1 Розробка структури та змісту оздоровчо-рекреаційної програми для підлітків

Оздоровчо-рекреаційна програма для підлітків є комплексною педагогічною системою, спрямованою на формування здорового способу життя, підвищення рівня психофізіологічного благополуччя та розвиток адаптаційних механізмів особистості. Такий підхід передбачає поєднання фізичної активності з психологічною підтримкою, соціальною взаємодією та елементами самооцінювання, що забезпечує всебічний позитивний вплив на підлітків у період інтенсивного фізичного та психоемоційного розвитку.

Структура програми побудована на принципах системності, послідовності та поетапності й включає взаємопов'язані блоки.

Аналітичний блок передбачає оцінювання вихідного стану підлітків за фізичними, психоемоційними та мотиваційними показниками. Для цього використовувалися психодіагностичні методики, анкетування, шкала стресостійкості та педагогічне спостереження. Це дозволило визначити індивідуальні особливості учасників та рівень психоемоційної напруженості.

Цілевизначальний блок включає формулювання мети, завдань та очікуваних результатів програми. Основною метою було покращення психоемоційного стану підлітків шляхом систематичного впровадження оздоровчо-рекреаційних занять. Визначення конкретних критеріїв ефективності сприяло формуванню внутрішньої мотивації та усвідомленості участі у програмі.

Змістовий блок програми охоплював аеробні вправи, координаційні завдання, рухливі та командні ігри, психогімнастику, релаксаційні та дихальні вправи. Такий підхід забезпечував поєднання фізично-оздоровчих та психоемоційних компонентів.

Фізичні вправи були спрямовані на розвиток витривалості, гнучкості, координації та загального функціонального стану організму. Ігрові форми діяльності сприяли розвитку комунікативних навичок, підвищенню самооцінки та зниженню психоемоційного напруження. Релаксаційні вправи та дихальні практики позитивно впливали на емоційну стабільність і навички саморегуляції.

Важливим компонентом програми стали елементи саморефлексії, які допомагали підліткам оцінювати власне самопочуття, настрої та зміни емоційного стану.

Блок моніторингу та оцінювання включав попередню, поточну та підсумкову діагностику фізичних і психоемоційних показників. Регулярний контроль дозволяв коригувати навантаження та зміст занять відповідно до можливостей учасників.

Організація програми враховувала навчальний графік, рівень фізичної підготовленості та вікові особливості підлітків. Заняття проводилися три рази на тиждень протягом 8 тижнів тривалістю 40–50 хвилин.

Програма оздоровчо-рекреаційних занять для підлітків представлена в таблиці 3.1

Таблиця 3.1.

Програма оздоровчо-рекреаційних занять для підлітків

№	Зміст завдання	Дозування	ОМВ
Підготовча частина (10 хвилин)			
1	Ходьба звичайна	30 секунд	Тримати дистанцію, спина рівна
2	Ходьба на носках, руки вгору	30 секунд	Тримати рівновагу

3	Ходьба на п'ятах, руки всторони	30 секунд	Тримати рівновагу, спина рівна
4	Ходьба з високим підніманням стегна	30 секунд	Темп середній, активна робота руками
5	Легкий біг	1 хвилина	Темп повільний, без різких прискорень
6	Біг зі зміною напрямку	1 хвилина	Зміна напрямку по сигналу вчителя
7	Відновлювальна ходьба	30 секунд	Вдих носом, видих ротом
8	Обертання головою	6-8 разів	Темп повільний, без різких рухів
9	Колові рухи руками вперед/назад	6-8 разів	Повна амплітуда руху
10	Ривки руками перед грудьми	6-8 разів	Руки зігнуті в ліктях, тримати рівними
11	Нахили тулуба вперед/назад	6-8 разів	Коліна не згинати
12	Обертання тазом	6-8 разів	Плавні рухи, повна амплітуда
13	Присідання	10 разів	Спину тримати рівною
14	Випади вперед/назад	6-8 разів	Коліно не виходить за носок
15	Стрибки на місці	30 секунд	М'яке приземлення
16	Дзеркальні рухи партера	30 секунд	Розвиток уваги
17	Перетягування в парах	30 секунд	Без різких зусиль
18	Біг змієюю між фішками	1 хвилина	Контролювати швидкість

Основна частина (30 хвилин)			
1	Біг у рівномірному темпі	5 хвилин	Контроль ЧСС, індивідуальний темп виконання
2	Стрибки зі скакалкою	2-3 підходи по 30 секунд	М'яке приземлення, робота на носках
3	Присідання, випади	10-12 разів	Спина пряма, коліна не виходять за носки
4	Естафета «Швидка команда»	2-3 повторення	Група ділиться на команди. Учасники по черзі виконують біг до орієнтира і повертаються назад, передаючи естафету
5	«Передай м'яч»	2 хвилини	Учасники стають у коло та передають м'яч різними способами (зверху, знизу, збоку). За сигналом змінюється напрям передачі
6	«Не впусти м'яч»	2 хвилини	Команда повинна утримати м'яч у повітрі максимально довго без падіння
7	«Зміна місць»	2 хвилини	Учасники рухаються по майданчику. За сигналом швидко займають вільне місце

8	«Лови хвіст»	2 хвилини	Учасники шикуються в колону, останній має стрічку («хвіст»). Перший намагається її спіймати
9	Командна гра «Переправа»	2 хвилини	Команда повинна переміститися з точки А в точку Б, використовуючи обмежену кількість обручів
10	«Довіра до партнера»	1 хвилина	Один учасник із заплющеними очима рухається, інший обережно направляє його по майданчику
11	«Спільне присідання»	1 хвилина	Пари стають спиною один до одного, зчіплюють руки та одночасно виконують присідання
12	«Перенеси предмет разом»	1 хвилина	Пара переносить м'яч або обруч без допомоги рук (плечима або спинами)
13	«Командна рівновага»	1 хвилина	Група стоїть у колі, тримаючись за руки, одночасно відхиляється

			назад, утримуючи баланс
14	«Подолання перешкод разом»	1 хвилина	Учасники у малих групах проходять умовну смугу перешкод, допомагаючи один одному
15	Діафрагмальне дихання	2 хвилини	Повільний вдих — живіт вперед
16	Дихання «4-4-4»	2 хвилини	Вдих – затримка – видих по 4 с
17	Відновлювальне дихання	1 хвилина	Зниження ЧСС
Заключна частина (10 хвилин)			
1	Відновлювальна ходьба	1 хвилина	Темп повільний, вдих через ніс — видих через рот
2	Вправи на розслаблення рук	1 хвилина	Почергове напруження та розслаблення м'язів рук, без різких рухів
3	Нахили тулуба вперед у розслабленому положенні	8-10 разів	Повільні нахили з вільним опусканням рук
4	Стретчинг м'язів ніг	8-10 разів	Потягування литкових і стегнових м'язів
5	Стретчинг м'язів спини та плечового поясу	8-10 разів	Плавне потягування рук вгору/вперед

6	Психорегуляційна вправа «Спокій»	2 хвилини	Учасники заплющують очі, концентруються на диханні
7	Рефлексія емоційного стану	2 хвилини	Коротке обговорення самопочуття після заняття
8	Організований вихід з залу	30 секунд	

Структура заняття включала:

- підготовчу частину;
- основну частину;
- заключну частину з елементами релаксації та дихальних вправ.

Програма реалізовувалася на принципах поступовості, варіативності, індивідуального підходу та позитивної емоційної атмосфери.

3.2. Оцінка впливу впровадженої програми на психоемоційний стан підлітків

Оцінка ефективності впровадженої програми здійснювалася шляхом порівняльного аналізу показників психоемоційного стану підлітків на констатувальному та контрольному етапах експерименту. Діагностика проводилася із застосуванням стандартизованих психодіагностичних методик: шкали тривожності Спілбергера — Ханіна, опитувальника САН, шкали стресостійкості та педагогічного спостереження [6; 15].

Результати первинної діагностики засвідчили, що значна частина підлітків мала підвищений рівень ситуативної та особистісної тривожності, нестабільний емоційний фон і середній рівень стресостійкості. Також спостерігалися недостатньо сформовані навички емоційної саморегуляції. Педагогічне спостереження дозволило виявити емоційну напруженість,

зниження мотивації до рухової активності та підвищену збудливість учасників дослідження.

Після завершення формувального етапу було зафіксовано позитивну динаміку за основними психоемоційними показниками. Знизився рівень ситуативної та особистісної тривожності, підвищилися показники стресостійкості, покращилися емоційний стан, активність та самопочуття підлітків [24].

Порівняльний аналіз результатів за шкалою тривожності Спілбергера — Ханіна показав суттєве зниження рівня тривожності після впровадження програми. До початку експерименту в більшості учасників спостерігався високий рівень ситуативної тривожності, що проявлявся у хвилюванні, емоційній напруженості та невпевненості. Особистісна тривожність характеризувалася схильністю до внутрішнього напруження та труднощами емоційного самоконтролю.

Після реалізації програми показники тривожності знизилися до помірному рівня, що свідчить про покращення психоемоційного стану підлітків та формування більш ефективних адаптаційних механізмів реагування на стресові ситуації (рис. 3.1).

Зниження рівня тривожності можна пояснити комплексним впливом оздоровчо-рекреаційної програми. Регулярні фізичні навантаження позитивно впливають на функціональний стан організму, активізують діяльність центральної нервової системи та сприяють виробленню ендорфінів і серотоніну [14]. Рухливі ігри та командні вправи покращують соціальну взаємодію, підвищують упевненість у власних можливостях та знижують емоційне напруження. Використання дихальних і релаксаційних вправ сприяє стабілізації емоційного стану та розвитку навичок саморегуляції [4].

Таким чином, результати дослідження підтвердили ефективність оздоровчо-рекреаційної програми у покращенні психоемоційного стану підлітків та зниженні рівня тривожності.

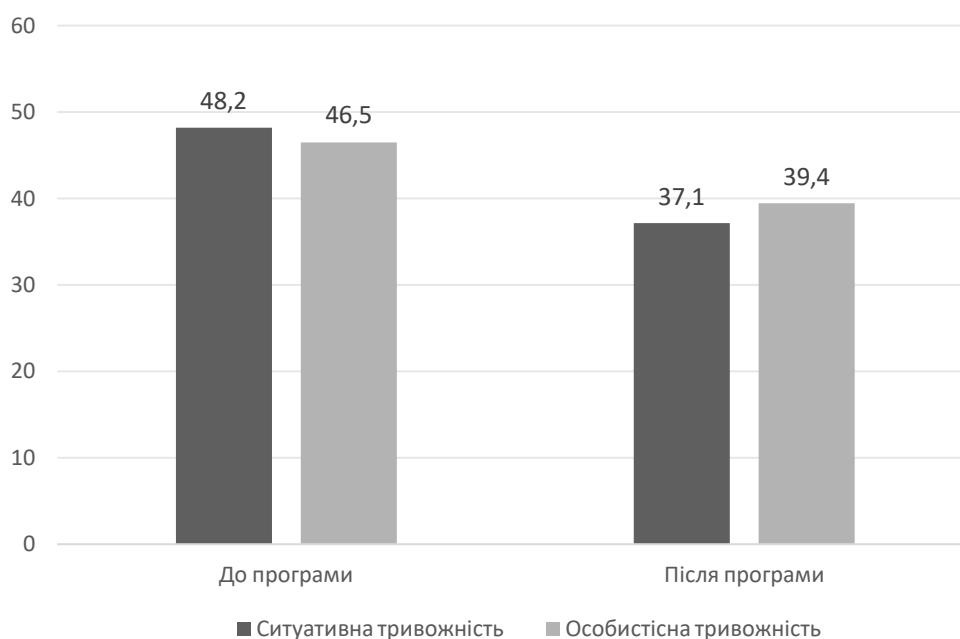


Рис.3.1. Рівень тривожності підлітків за методикою Спілберґера—Ханіна до та після педагогічного експерименту

За результатами опитувальника САН було встановлено підвищення рівня самопочуття, активності та стабілізацію настрою підлітків. Зменшення частоти негативних переживань та емоційних коливань свідчить про покращення психоемоційного стану й розвиток навичок емоційної саморегуляції [7].

Порівняльний аналіз результатів тестування за методикою САН показав позитивну динаміку психофункціонального стану учасників дослідження. До впровадження програми у більшості підлітків спостерігалися помірні або низькі показники самопочуття, активності та настрою. Це проявлялося у швидкій втомлюваності, зниженні бажання брати участь у руховій діяльності, дратівливості та нестабільності емоційного стану.

Після реалізації оздоровчо-рекреаційної програми показники за всіма шкалами зросли до високого рівня, що свідчить про покращення життєвого тону, підвищення активності та стабілізацію емоційного фону (рис. 3.2).

Позитивні зміни можна пояснити комплексним впливом програми на психофізіологічний стан підлітків. Аеробні фізичні навантаження сприяли

покращенню функціонального стану організму та активізації діяльності центральної нервової системи [18]. Ігрові та командні вправи забезпечували позитивну соціальну взаємодію, формували відчуття підтримки та підвищували впевненість у власних можливостях. Релаксаційні та дихальні вправи допомагали знижувати психоемоційне напруження, нормалізували дихання та сприяли емоційній стабілізації.

Отже, результати дослідження підтвердили, що комплексна оздоровчо-рекреаційна програма позитивно впливає на самопочуття, активність і настрій підлітків та сприяє гармонізації психофізіологічних процесів.

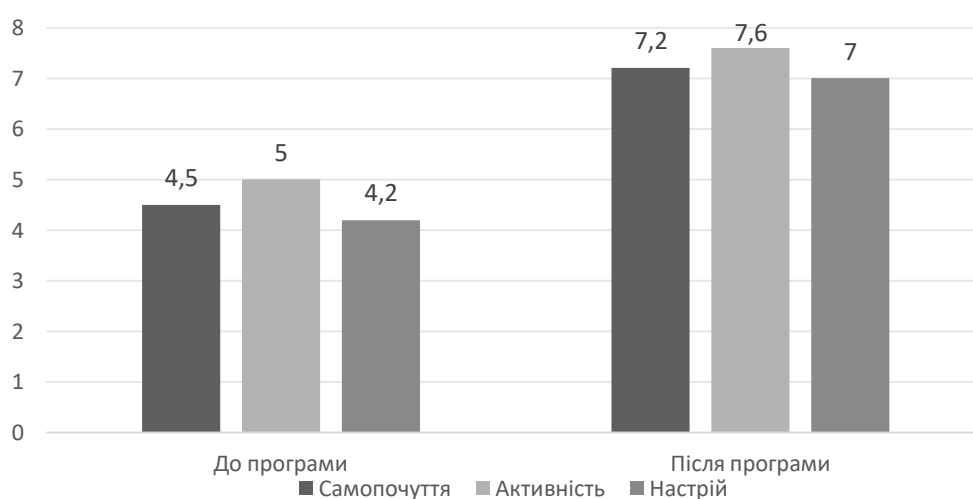


Рис. 3.2. Емоційний стан підлітків до та після педагогічного експерименту за методикою САН

Порівняльний аналіз результатів за шкалою стресостійкості показав виражене зростання рівня психологічної витривалості підлітків.

До початку експерименту більшість учасників мали помірний рівень стресостійкості, що проявлялося у швидкій втомлюваності, емоційній нестійкості, підвищеному хвилюванні та труднощах у контролі власних емоцій.

Після реалізації програми показники зросли до високого рівня, що свідчить про покращення здатності підлітків справлятися зі стресовими ситуаціями та підтримувати психоемоційний баланс (рис. 3.3).

Обґрунтування отриманих змін

Зростання стресостійкості пояснюється:

- систематичним впливом фізичних навантажень, які знижують рівень гормонів стресу [6];
- кооперативними формами роботи, що розвивають соціальну підтримку та впевненість [12];
- формуванням навичок самоконтролю та саморегуляції через дихальні та релаксаційні техніки [4].

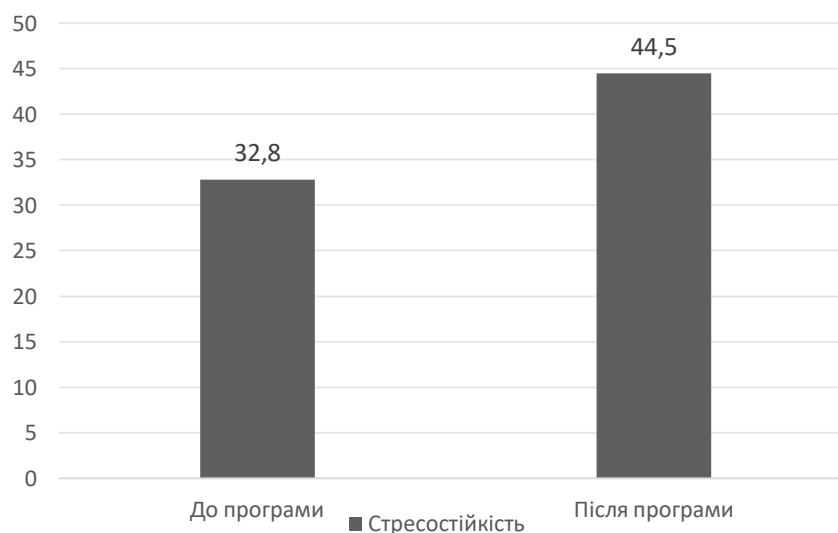


Рис.3.3. Стресостійкість підлітків до та після педагогічного експерименту

Отримані результати підтверджують, що систематичне поєднання рухової активності, кооперативних форм взаємодії та психорегуляційних вправ сприяє зниженню психоемоційного напруження, стабілізації емоційного стану, формуванню навичок саморегуляції та підвищенню адаптаційного потенціалу підлітків.

Таким чином, впроваджена оздоровчо-рекреаційна програма є ефективним засобом оптимізації психоемоційного стану підлітків і може бути

рекомендована для практичного використання у закладах загальної середньої освіти.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було здійснено експериментальне обґрунтування ефективності впровадженої оздоровчо-рекреаційної програми для підлітків 13–15 років та проаналізовано її структуру, зміст і організаційні особливості.

Було встановлено, що розроблена програма має комплексний, структурований та системний характер і включає аналітичний, цільовизначальний, змістовий та моніторинговий блоки. Її зміст поєднує фізично-орієнтовані вправи (аеробні навантаження, координаційні та рухливі ігри) з психоемоційно-орієнтованими компонентами (дихальні практики, релаксаційні техніки, елементи психогімнастики та саморефлексії). Організація занять здійснювалася з урахуванням вікових, індивідуальних та психофізіологічних особливостей підлітків, принципів поступовості, варіативності, індивідуального підходу та позитивної емоційності. Така побудова забезпечує комплексний вплив на фізичний і психоемоційний розвиток особистості.

Також доведено, що впровадження програми сприяло позитивній динаміці показників психоемоційного стану. За результатами застосування Шкала тривожності Спілбергера—Ханіна зафіксовано зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності. Дані Опитувальник САН засвідчили підвищення рівня самопочуття, активності та стабілізацію настрою. Показники стресостійкості також продемонстрували зростання, що свідчить про розвиток адаптаційних механізмів і навичок емоційної саморегуляції. Порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп підтвердив більш виражені позитивні зміни саме в учасників, які проходили оздоровчо-рекреаційну програму.

Отже, результати дослідження підтверджують ефективність комплексної оздоровчо-рекреаційної програми як засобу оптимізації

психоемоційного стану підлітків. Запропонована модель може бути рекомендована для впровадження в оздоровчо-рекреаційну діяльність підлітків.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне та експериментальне дослідження проблеми оптимізації психоемоційного стану підлітків засобами оздоровчо-рекреаційної діяльності.

У першому розділі на основі аналізу науково-методичної літератури розкрито сутність понять «психоемоційний стан», «тривожність», «стресостійкість», «емоційна саморегуляція» та визначено їх значення у структурі особистісного розвитку підлітків. Встановлено, що підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю настрою та зростанням психоемоційних навантажень, що зумовлює необхідність цілеспрямованого впливу засобами фізичної культури та рекреації. Теоретичний аналіз засвідчив, що систематична рухова активність у поєднанні з психорегуляційними елементами є ефективним чинником зниження тривожності, підвищення стресостійкості та гармонізації емоційного стану.

У другому розділі визначено організаційно-методичні засади дослідження, охарактеризовано вибірку учасників, етапи педагогічного експерименту та комплекс психодіагностичних методик, використаних для оцінювання психоемоційного стану підлітків. Дослідження здійснювалося на констатувальному, формуальному та контрольному етапах із застосуванням валідних методів вимірювання рівня тривожності, стресостійкості, самопочуття, активності та настрою. Обґрунтовано доцільність використання оздоровчо-рекреаційної програми як інструменту корекції психоемоційних показників.

У третьому розділі розроблено та експериментально перевірено ефективність оздоровчо-рекреаційної програми, що поєднувала рухову активність аеробного спрямування, кооперативні форми взаємодії та вправи психорегуляційного характеру. Результати дослідження засвідчили наявність у підлітків на початковому етапі підвищеного рівня тривожності та

недостатньої стресостійкості. Після впровадження програми в експериментальній групі встановлено позитивну динаміку: зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, підвищення стресостійкості, покращення самопочуття, активності та настрою, стабілізацію емоційного стану. Порівняння з контрольною групою підтвердило більш виражений ефект саме за умов реалізації розробленої програми.

Таким чином, мету дослідження досягнуто, поставлені завдання виконано, а гіпотезу про ефективність оздоровчо-рекреаційної програми у покращенні психоемоційного стану підлітків підтверджено. Отримані результати мають теоретичне та практичне значення і можуть бути використані в системі фізичного виховання закладів загальної середньої освіти з метою підвищення рівня психологічного благополуччя та формування стійких навичок емоційної саморегуляції в підлітковому віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення. Київ: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2020. 280 с.
URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/c1dea550-3b5a-4017-bfa0-dbbf422ffdbd>.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі виховання: сучасні орієнтири : монографія. Київ : Ліра-К, 2018. 408 с.
URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/420694.pdf.
3. Боднар І., Белікова Н., Дьоміна Ж., Індика С., Павлова Ю. Від системи тестування до системи спостереження за рівнем фізичної підготовленості: завдання та функції оцінювання фізичної підготовленості дітей та молоді на національному рівні // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025. С. 24–29.
URL: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2314>.
4. Гнатюк, С. М. Неведомська Є. О. Білий В. В. Ефективність програми фізичної терапії дітей із розладами аутистичного спектру. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи : матеріали XI Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., м. Київ, 2024. 182-185 с.
URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/51177>
5. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навчальний посібник / О. Р. Гринь. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.
URL: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/f9c147c1-2476-42cd-bb02-2bc05b12689b>.
6. Демченко І. М. Психологія фізичної активності. Харків, 2021. 304 с.
URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/49/Iryna_Demchynko.pdf.
7. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посіб. Суми : ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/3153>.

8. Іващенко О. В. Педагогічний контроль рухової підготовленості молодших школярів. Київ, 2015. С. 32–40.

URL: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2015.2.1140>.

9. Ковальова Н., Єременко Н., Ковальов В., Назаренко Л., Константиновська Н. Вплив рекреаційно-оздоровчих занять гандболом на психоемоційний стан старшокласників // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації. 2020. Вип. 58. С. 347–350.

URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/items/f7d48a50-7598-4e0d-b463-9cfebcc18663?utm_source.com.

10. Ковальчук Л. Моделювання науково-педагогічних досліджень : навч. посіб. Львів : Видав. центр ЛНУ ім. Івана Франка, 2020. 520 с.

URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2518>.

11. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини : навч. посіб. для студ. ВНЗ / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2021. 352 с.

URL: <http://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/1349>.

12. Кравченко Т. П., Юзковець І. О., Гуральчук В. В., Свириденко В. В. Психолого-педагогічні аспекти розвитку лідерських якостей майбутніх фахівців засобами командних видів спорту. 2026. 51 с.

URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2986>.

13. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів закладів вищої освіти. Київ : Олімпійська література, 2017. 384 с.

URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2984>.

14. Кушнірюк С. Г. Актуальні питання впливу довкілля, фізичного виховання та спорту на здоров'я людини : зб. наук. матеріалів V Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції. Бердянськ : БДПУ, 2021. 180 с.

URL: <https://old.bdpu.org.ua/wp-content/uploads/2021/11/Zbirnyk-tez-FFKSZL-BDPU-180st-2021.pdf#page=174>.

15. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник / за загальною редакцією академіка С. Д. Максименка. 4-те вид., переробл. і доп. Т. 1. Київ : Видавництво Людмила, 2025. 568 с.

URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/744612>.

16. Москаленко Н., Сидорчук Т., Кошелева О., Демідова О. Сучасні аспекти викладання уроку фізичної культури. 2024. С. 90–96.

URL: <https://doi.org/10.32782/spectrum/2024-1-14>

17. Огнистий О. В. Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту учнівської та студентської молоді // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції. Тернопіль : В-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2024. 288 с.

URL: <https://www.academia.edu/124795171/#page=143>.

18. Омок Г. А., Шуба Л. В., Шуба В. В., Шуба В. О., Сметанін С. В. Роль ритмічних та координаційних фізичних вправ у стимуляції дофамінергічної активності у підлітків. 2026. 26 с.

URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18420191>.

19. Петюренко В. С. Роль фізичного виховання у формуванні здорового способу життя підлітків 13–14 : кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» / В. С. Петюренко ; наук. керівник д.пед.н., професор В. Л. Смульський ; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Ф-т фізичного виховання та спорту, Кафедра теорії та методики фізичного виховання. Херсон : ХДУ, 2021. 62 с.

URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/16307>.

20. Погорелова Л. В. Особливості викладання основ здоров'я в умовах модернізації сучасної освіти / Л. В. Погорелова. Миколаїв : ОППО, 2016. 60 с.

URL:

<http://dobreschool.mk.sch.in.ua/Files/downloads/%D0%9C%D0%9E%D0%86%D0%9F%D0%9F%D0%9E%20%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%20%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F.pdf>

21. Пронюшкіна А. О. Життєстійкість та її розвиток у спортсменів різним рівнем самооцінки : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра : спец. 053 – психологія / наук. кер. Н. В. Коляда. Суми : Сумський державний університет, 2025. 145 с.

URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/99922>.

22. Рибалко Л. М. Світовий досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. С. 487–491.

URL: <https://reposit.nupp.edu.ua/item/7096>.

23. Тертична Т., Коломієць А., Литвин А. Емоційна культура вчителя: дефінітивний аналіз і феноменологія явища в контексті надзвичайних ситуацій. 2024. С. 54–66.

URL: <https://doi.org/10.31652/2412-1142-2024-71-54-66>.

24. Тимощук Є. А., Семенова К. В. Роль цінностей у ставленні до фізичного і психічного здоров'я в умовах суб'єктивної невизначеності. 2026. С. 118–123.

URL: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2026-1-14>.

25. Томащук О. Г., Деделюк Н. А., Ковальчук Н. М., Дем'янчук О. Г., Войтович І. М. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2024. С. 31–35.

URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/26839>.

26. Томенко О. А. Основи професійно-педагогічної культури фахівця фізичного виховання та спорту : навч.-метод. посібник / І. В. Іваній. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 196 с.

URL:

https://fc.sspu.edu.ua/files/%D0%9E%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84.-%D0%BF%D0%B5%D0%B4_af936.pdf.

27. Шепітько В. І., Лисаченко О. Д., Борута Н. В., Якушко О. С. Педагогіка здоров'я : збірник наукових праць VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції / за загальною редакцією акад. І. Ф. Прокопенка. Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2018. 804 с.

URL: <https://repository.pdmu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/77e08ec5-fb84-45ad-8f0c-738ba29d2840/content>.

28. Шкурка О. В. Методика організації фізкультурно-оздоровчої роботи в сучасному ЗДО // Педагогічний альманах «Актуальні проблеми дошкільної освіти: теорія та практика» : збірник матеріалів. Одеса : Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2025. С. 110–121.

URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/23522>.

29. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 280 с.

URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/5163>.

30. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль, 2019. 304 с.

URL: <https://library.megu.edu.ua:9443/jspui/handle/123456789/2980>.

31. Johnstone K. M., Kemps E., Chen J. A meta-analysis of universal school-based prevention programs for anxiety and depression in children // Clin Child Fam Psychol Rev. 2018. Vol. 21, № 4. P. 466–481.

URL: <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0266-5>

32. Potrebny T., Wium N., Lundegard M. M. Temporal trends in adolescents' self-reported psychosomatic health complaints from 1980–2016: a systematic review and meta-analysis // PLoS One. 2017. Vol. 12, № 11. P. e0188374.

URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188374>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI)

Формат проведення

Перед початком дослідження учасникам надається інструкція щодо заповнення опитувальника. Пропонується уважно ознайомитися з кожним твердженням та обрати один із запропонованих варіантів відповіді залежно від того, наскільки він відповідає їхньому емоційному стану на момент проходження тестування. Під час виконання завдання учасникам рекомендується не витратити багато часу на обдумування відповідей, оскільки методика не передбачає правильних або неправильних варіантів.

Обробка результатів

Після завершення тестування здійснюється підрахунок результатів окремо за шкалою ситуативної тривожності та шкалою особистісної тривожності відповідно до спеціального ключа методики. Отримані показники дозволяють визначити рівень емоційної напруги респондента та оцінити його індивідуальні психологічні особливості.

На основі результатів дослідження можуть розроблятися рекомендації щодо корекції емоційного стану та покращення адаптаційних можливостей особистості. Також методика дає можливість проводити порівняльний аналіз між окремими групами учасників дослідження залежно від віку статі або інших характеристик.

Інтерпретація результатів

Загальний показник за кожною шкалою може коливатися в межах від двадцяти до вісімдесяти балів. Чим вищий отриманий результат тим вищим є рівень тривожності респондента.

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Порівняння показників ситуативної та особистісної тривожності дозволяє визначити ступінь впливу стресових ситуацій на емоційний стан людини та оцінити її здатність адаптуватися до психоемоційних навантажень.

Характеристика результатів

Особи з високими показниками тривожності часто характеризуються невпевненістю емоційною напруженістю та схильністю до переживань у складних ситуаціях. У роботі з такими людьми важливо створювати умови для формування впевненості у власних силах підтримувати позитивну мотивацію та допомагати у поступовому подоланні труднощів.

Учасники з низьким рівнем тривожності зазвичай демонструють емоційну стійкість спокій та здатність до самоконтролю. Разом з тим у деяких випадках їм може бракувати достатньої мотивації або емоційної включеності у діяльність тому важливим є стимулювання активності та відповідального ставлення до виконання завдань.

Ситуативна тривожність виникає під впливом конкретних стресових обставин та проявляється у вигляді внутрішнього напруження хвилювання занепокоєння або психологічного дискомфорту. Її рівень може змінюватися залежно від умов і переживань людини у певний момент часу. Особистісна тривожність є більш стійкою характеристикою та відображає загальну схильність людини до тривожних переживань у різних життєвих ситуаціях [6].

Шкала стресостійкості

Формат проведення

Проведення методики PSS може здійснюватися як у дистанційному форматі так і під час безпосередньої роботи зі спеціалістом. У середньому проходження методики займає від трьох до п'яти хвилин що робить її зручною для використання у психологічних та педагогічних дослідженнях.

Респондентам пропонується оцінити частоту переживань пов'язаних зі стресом протягом останнього місяця. Для відповідей використовуються такі варіанти як «Ніколи» «Майже ніколи» «Іноді» «Досить часто» та «Дуже часто». Опитувальник складається з 10 запитань які дозволяють визначити рівень суб'єктивного сприйняття стресу.

Методика може використовуватись повторно на різних етапах дослідження або психокорекційної роботи що дає можливість відстежувати зміни психоемоційного стану респондентів та оцінювати ефективність проведених заходів.

Інтерпретація результатів

Загальна кількість балів за методикою може становити від 0 до 40 балів. Вищі результати свідчать про більш виражений рівень сприйняття стресу та підвищене психоемоційне напруження.

Інтерпретація показників здійснюється таким чином

0 – 13 балів низький рівень сприйнятого стресу

14 – 26 балів помірний рівень сприйнятого стресу

27 – 40 балів високий рівень сприйнятого стресу

Окрім загального результату можливий також детальніший аналіз окремих відповідей респондента. Особлива увага звертається на відповіді з найвищими оцінками оскільки вони можуть свідчити про найбільш виражені труднощі у психоемоційному стані людини.

Сприйняття безпорадності включає питання 1 2 3 6 9 10 та характеризує відчуття втрати контролю над подіями власними емоціями і реакціями.

Брак самоефективності охоплює питання 4 5 7 8 та відображає невпевненість людини у власній здатності справлятися з труднощами та життєвими проблемами.

Підвищені показники стресу за шкалою PSS супроводжуються негативними змінами у фізичному та психічному стані людини.

Особливість шкали PSS полягає у тому що вона дозволяє оцінити не самі життєві події а саме індивідуальне сприйняття людиною цих подій. Навіть за однакових життєвих обставин різні люди можуть по різному оцінювати рівень власного стресу що має важливе значення для психологічного аналізу та подальшої організації психокорекційної або оздоровчої роботи [21].

Опитувальник САН

Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими учасникам пропонують оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій учасник визначає ступінь вираженості тієї або іншої характеристики свого стану у момент обстеження.

Формат проведення

Пропонується описати свій стан, який відчувається на даний момент, за допомогою таблиці, що складається з 30 полярних ознак. Потрібно в кожній парі обрати ту характеристику, яка найточніше описує стан і відзначити цифру, яка відповідає ступеню вираженості даної характеристики.

Інтерпретація результатів

При підрахунку крайній ступінь вираженості негативного полюсу пари оцінюється в один бал, а крайній ступінь вираженості позитивного полюсу пари - в сім балів. При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні - низькі.

Одержані бали групуються відповідно до ключа в три категорії і підраховується кількість балів по кожній з них.

Самопочуття (сума балів за шкалами) - 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність (сума балів за шкалами) - 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій (сума балів за шкалами) - 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримані результати по кожній категорії діляться на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінка, що перевищує 4 бали, вказує на сприятливий стан досліджуваного, оцінки нижче 4 свідчать про зворотне. Нормальні оцінки стану лежать в діапазоні 5,0 - 5,5 балів.

Слід врахувати, що при аналізі функціонального стану важливі не тільки значення окремих його показників, але і їх співвідношення [7].