

УДК 373.011.3 – 057.87

Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІВЧАТ ПРОТЯГОМ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вивчали особливості динаміки показників психоемоційного стану студенток із різними соматотипами протягом першого року навчання. У дослідженні взяли участь 80 дівчат (по 20 кожного соматотипу) 17-18 років, які на початку експерименту були першокурсницями закладу вищої освіти. Вивчали особистісну тривожність та самопочуття, активність, настрій за методикою Спілбергера-Ханіна. Виявили, що на початку навчального року показники психоемоційного стану у дівчат із різними соматотипами, крім астеноїдного, відзначалися оптимальними параметрами. У дівчат астеників значення особистісної тривожності, самопочуття, настрою відрізнялися від оптимальних. На початку кожної екзаменаційної сесії показники всіх дівчат погіршувалися, але найбільше в астеноїдному і торакальному; дигестивні дівчата, крім цього, завищували оцінку таких показників. Існування особливостей у психоемоційному стані зумовлюють необхідність їх урахування під час фізичного виховання для досягнення необхідних параметрів.

Ключові слова: дівчата, заклад вищої освіти, психоемоційний стан, фізичне виховання.

Постановка проблеми. З початком навчання у закладі вищої освіти (ЗВО) 3–4 рівнів акредитації відбувається зміна багатьох аспектів життєдіяльності юнаків і дівчат. Але у більшості такі зміни відбуваються у вигляді реакції стресу [1; 4; 11 та ін.]. Це свідчить про необхідність усунення такої негативної реакції організму або, щонайменше, довести її до мінімуму [9; 16]. У зв'язку з цим актуальними є дослідження в означеному напрямі.

Роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи проблемної лабораторії "Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації" Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2014–2018 рр. за темою "Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді".

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі дослідники одностайні, що дотепер провідним засобом розв'язання вищезазначеної проблеми продовжує залишатися фізична активність [8; 14; 16; 18]. Водночас, практично відсутні [2; 12; 13] дослідження з визначення ефективних підходів і проектування технологій індивідуалізації фізичної активності студентської молоді. Перспективним є використання інтегративного підходу, а саме вивчення індивідуальності людини, враховуючи положення про єдність організму як цілісної системи, в якій усі компоненти знаходяться у взаємозв'язку та взаємозумовлені [7; 21; 23]. В аспекті цього дослідження індивідуальних особливостей людини передбачають використання стійких форм його інтегральної індивідуальності [6; 22; 24]. Велике різноманіття таких особливостей можна згрупувати в сукупності. У межах певного структурно-функціонального рівня ними є: на морфологічному рівні – соматичний тип конституції, на нейродинамічному – тип нервової системи, психодинамічному – тип темпераменту [7, с. 28]. У зв'язку з цим актуалізується проблема особливостей психоемоційних процесів у представників наявних соматотипів.

Мета, методи та організація дослідження. Мета дослідження – встановити особливості вияву психоемоційних процесів у дівчат із різними соматотипами протягом першого року навчання у ЗВО. Для досягнення мети використовували такі загальнонаукові методи, як аналіз, узагальнення [20, с. 53], психодіагностичні (методики САН і Спілбергера-Ханіна [3; 20]), медико-біологічні (соматометрію, соматоскопію у складі схеми Штефко-Островського для діагностики соматотипів, але модифікованої С. Дарською [5]); педагогічні (експеримент); методи математичної статистики [20, с. 74; с. 165]. Експеримент був однорічним констатувальним, відбувався на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Вивчали дані 88 першокурсниць (по 22 з кожним соматотипом). На початку навчального року діагностували соматотип, показники психоемоційного стану (самопочуття, активність, настрій, особистісну тривожність). В останньому випадку одержана сума балів свідчила про такий результат: до 30 балів – низький рівень тривожності, 31–45 балів – середній, понад 45 – високий. Щодо організації дослідження, то крім початку навчального року, дані про показники дівчат одержували до початку зимової і літньої екзаменаційних сесій.

Результати дослідження. Одержані на початку навчального року у представниць астеноїдного соматотипу (А-тип) дані щодо самопочуття засвідчували його незадовільний стан. Так, при нормативному значенні 5,4 їх результат становив $4,63 \pm 0,11$ балів ($p < 0,05$). Так само було оцінено

настрій: одержали $4,48 \pm 0,11$ балів, але оптимальному стану відповідає 5,1 ($p < 0,01$). Щодо самооцінки активності, то вона засвідчувала оптимальні параметри; особистісна тривожність знаходилася на середньому рівні. У дівчат із торакальним (Т) і м'язовим (М) соматотипами дані були іншими, але при порівнянні виявилися практично однаковими. Так, самопочуття й активність відповідали нормі, особистісна тривожність – низькому рівню. Самооцінка настрою виявилася завищеною: у Т-типі становила $5,32 \pm 0,1$, М-типі – $5,43 \pm 0,12$, норма – 5,1 балів. У дівчат Д-типу значення суттєво (від $p < 0,05$ до $p < 0,001$) відрізнялися від вищезазначених, окрім особистісної тривожності. В останньому випадку значення не відрізнялося від встановленого у Т- і М-типах. В інших показниках значення засвідчили завищену самооцінку: самопочуття – $6,32 \pm 0,17$ балів, активність – $5,85 \pm 0,15$, настрої – $5,98 \pm 0,16$; оптимальні параметри – відповідно 5,4, 5,0 і 5,1 балів.

На початку зимової екзаменаційної сесії у дівчат А-типу самопочуття, активність, настрої були значно нижчими від нормативних значень, а особистісна тривожність відповідала високому рівню. У дівчат із Т- і М- типами негативний вияв був меншим від вищезазначеного. Особистісна тривожність у Т-, так само, як у А-, була високою, що свідчило про несприятливу тенденцію; у дівчат М- і Д-типів вона відповідала середньому рівню. Оцінки активності, настрою, самопочуття у дівчат із Д-типом були дещо завищеними, а саме: оцінка самопочуття становила $5,77 \pm 0,15$ балів, тоді як на початку навчального року – $6,32 \pm 0,17$, активності – відповідно $5,26 \pm 0,1$ і $5,85 \pm 0,15$ балів ($p < 0,05$), настрою – $5,43 \pm 0,17$ і $5,98 \pm 0,16$ ($p > 0,05$).

На початку літньої екзаменаційної сесії у дівчат із А-типом показники психоемоційного стану були практично однаковими зі встановленими на початку зимової екзаменаційної сесії. Так, самопочуття, активність, настрої були значно нижчими від оптимальних: оцінка становила відповідно $4,07 \pm 0,1$, $4,49 \pm 0,16$ і $4,52 \pm 0,11$ балів при нормі 5,4, 5,0, 5,1. Особистісна тривожність у цих дівчат була високою, адже оцінювалася $67,4 \pm 1,85$ балами при оптимальному значенні в межах 0-30. У дівчат із Т- та М-типами самооцінки самопочуття, активності, настрою були дещо меншими від оптимальних значень, але відрізнялися несуттєво. Особистісна тривожність у Т-типі знаходилася на високому рівні, у М-типі – на середньому: оцінка становила відповідно $49,4 \pm 1,91$ і $43,7 \pm 2,05$ балів. У Д-типі, так само, як в інші періоди навчального року, оцінка психоемоційного стану була завищеною. Про це свідчили такі дані: дівчата оцінили своє самопочуття $5,82 \pm 0,16$ балами, активність – $5,42 \pm 0,15$, настрої – $5,73 \pm 0,12$, тоді як оптимальним параметрам відповідає оцінка на рівні 5,4, 5,0 та 5,1 балів відповідно. Особистісна тривожність знаходилася на середньому рівні.

Вирішуючи інше поставлене завдання, порівняли дані дівчат із різними соматотипами. У найбільш загальному вигляді ці дані засвідчили суттєві розбіжності значень показників. Передусім це стосувалося самопочуття: в усіх дівчат, за винятком із Т- і М-типами, воно відрізнялося на початку кожної екзаменаційної сесії; про це свідчила достовірна розбіжність значень показника (табл. 1).

Таблиця 1

**Розбіжності значень показників емоційних процесів у дівчат
із різними соматотипами протягом першого року навчання у ЗВО, t**

Соматотип	Самопочуття	Активність	Настрій	Особистісна тривожність
<i>на початку навчального року</i>				
А – Т	3,76**	2,4*	5,65***	3,46**
А – М	4,17***	1,34	5,84***	4,25***
А – Д	8,35***	5,77***	7,73***	5,06***
Т – М	0,1	0,83	0,7	0,93
Т – Д	4,11***	3,88**	3,50**	1,78
М – Д	4,58***	4,32***	2,75*	0,81
<i>на початку зимової екзаменаційної сесії</i>				
А – Т	4,93***	2,25*	2,64*	3,49**
А – М	6,12***	2,83*	2,72*	5,29***
А – Д	10,3***	6,32***	4,99***	6,09***
Т – М	0,86	0,68	0,64	2,44*
Т – Д	5,67***	3,97***	3,11**	3,66**
М – Д	5,11***	3,07**	2,08*	1,52
<i>на початку літньої екзаменаційної сесії</i>				
А – Т	4,22***	1,7	1,41	6,77***
А – М	5,23***	1,13	2,22*	8,58***
А – Д	9,27***	4,24***	7,43***	8,90***
Т – М	0,68	0,54	0,98	2,03
Т – Д	4,51***	3,07**	5,48***	2,38*
М – Д	4,0***	3,36**	3,65**	0,34

П р и м і т к а. Позначено достовірність розбіжності двох середніх у непов'язаних вибірках на рівні: "*" – $p < 0,05$, "**" – $p < 0,01$, "***" – $p < 0,001$

При цьому, найбільше випадків відсутності розбіжностей було на початку навчального року. Це дозволяло припустити, що посилення розбіжностей між значеннями показників протягом першого року навчання зумовлено неоднаковою реакцією та відмінними шляхами адаптації до нових умов життєдіяльності, що був обраний організмом. Певною мірою підтверджують це дані інших дослідників [10; 15; 17], а саме, що представники кожного соматотипу вирізняються типологічною специфікою адаптації; вона відрізняється від притаманної іншим соматотипам. Водночас відзначили, що в Т- і М-типах дані не відрізняються, крім особистісної тривожності дівчат на початку зимової сесії, що в перших була значно вищою, ніж у других (відповідно високою та середньою). Також відзначили завищену самооцінку дівчат Д-типу своєї активності, що з великою ймовірністю відображає негативну тенденцію. Так, за даними спеціального дослідження встановлено, що фізична активність хлопців Д-типу суттєво нижча, ніж у хлопців із іншими соматотипами [7; 13]. Такий результат, крім зазначеного, добре пояснює відсутність Д-типу поміж учнів військових ліцеїв та абітурієнтів вищих військових закладів освіти [4; 19; 24].

Висновки. 1. На початку першого року навчання у ЗВО самопочуття, активність, настрої представниць Т-, М- і Д-типів є оптимальними, особистісна тривожність – низькою, що разом засвідчує добрий психоемоційний стан таких дівчат. У представниць А-типу цей стан дещо гірший, адже самопочуття і настрої є нижчими від оптимального значення, особистісна тривожність – на середньому рівні вияву. На початку зимової екзаменаційної сесії психоемоційний стан усіх дівчат оцінювався як незадовільний, адже значення показника самопочуття, активності, настрою були суттєво гіршими від оптимальних; особистісна тривожність в А- і Т-типах була високою, у М- і Д- – на середньому рівні вияву. На початку літньої сесії вияв досліджуваних показників був таким самим, як на початку зимової сесії.

2. Упродовж першого навчального семестру збільшується кількість показників психоемоційного стану, що в дівчат із різними соматотипами відрізняються на достовірно значущу величину, впродовж другого семестру кількість дещо зменшується. У першому випадку одна з причин такого результату – відсутність адаптації до нових впливів, спричинених початком навчальної діяльності, у другому – утворення адаптації, яка разом із тим, є неоднаковою в різних соматотипах.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення програми впливу засобами і методами фізичного виховання на психоемоційний стан першокурсниць для його корекції в напрямі усунення негативного впливу стресчинників на різні сторони життєдіяльності дівчат, ураховуючи особливості, зумовлені їх соматотипами.

Використані джерела

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручник. Львів : Кварт, 2011. 303 с.
2. Барібіна Л. М. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Харківська державна академія фіз. культури. Харків, 2013. 20 с.
3. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посібник. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.
4. Гоншовський В. М. Технологія індивідуалізації фізичної підготовки майбутніх рятувальників у вищому військовому навчальному закладі : автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. ДВНЗ "Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника". Івано-Франківськ, 2011. 20 с.
5. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков. Москва, 1975. С. 45-54.
6. Єдинак Г. А. Генетичні маркери і сучасні тенденції фізичного виховання. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2001. № 4. С. 91-94.
7. Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія. Кам'янець-Подільськ : Оіюм, 2011. 280 с.
8. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. 2014. Випуск 118. Т. 3. С. 109-114.
9. Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. Особливості вияву показників емоційних процесів у хлопців із різними соматотипами. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2017. Випуск 147. Т. I. С. 101-107.
10. Зубаль М. В., Єдинак Г. А. Організаційно-методичні основи розвитку фізичних якостей хлопців 7–17 років у процесі фізичного виховання : метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький А., 2008. 108 с.
11. Канішевський С. М., Присяжнюк С. Г. Особливості адаптації молоді до умов навчання у вищих навчальних закладах. Теорія і практ. фіз. виховання. 2008. № 1. С. 45-51.
12. Левицька О., Єдинак Г. Диференційований підхід до корекції психофізичного стану студентів спеціальних медичних груп як проблема галузі фізичного виховання і спорту. Вісник Прикарпатського нац. у-ту. Серія : Фіз. культура, 2013. Випуск 19. С. 93-99.

13. Лукавенко А. В., Єдинак Г. А. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. *Пед., пс. та медико-біол. проблеми фіз. вих. і сп.* 2012. № 2. С. 66-70.
14. Мисів В. М., Єдинак Г. А., Балацька Л. В. Фізична активність студентів : стан та деякі теоретичні аспекти посилення відповідної мотивації. *Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ.* 2015. Випуск 2 (14). С. 273-280.
15. Мисів В. М., Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. Особливості вияву показників фізичного здоров'я у дітей із різними соматотипами. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2016. Випуск 139, Т. 2. С. 113-117.
16. Мосейчук Ю. Ю. Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Львівський державний ун-т фізичної культури. Львів, 2009. 20 с.
17. Мысив В. М., Єдинак Г. А. Особенности изменения физической подготовленности у девочек разных соматотипов во время обучения в начальной школе. *Sport. Olimpism. Sanatate, 65-a congres stintific inter.* 5-8 octombrie. Chisinau, 2016. С. 576-580.
18. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: автореф. дис... д-ра пед. наук : 13.00.09. Ін-т педагогіки АПН України. Київ, 2003. 53 с.
19. Скавронський О. П., Єдинак Г. А. Педагогічні умови індивідуалізації фізичної підготовки учнів військових ліцеїв : метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2009. 112 с.
20. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. 2-е вид., стереотип. Кам'янець-Подільський: ТОВ "Друкарня "Рута", 2013. 280 с.
21. Bouchard, C., Hoffman, E. P. (2007). *Genetic and Molecular Aspects of Sport Performance*. NY: Willey-Blackwell.
22. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Kyselytsia, O., Nakonechnyi, I., Hakman, A., Chopik, O. Special aspects of changes in physical readiness indicators of 15-17-years-old young men with different somatotypes. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), 2690-2696. doi:10.7752/jpes.2017.04311
23. *The anthropology of sports and human movement: a biocultural perspective* (2012). Ed. by R. R. Sands, L. R. Sands. London: Lexington Books.
24. Stewart, A., Crockett, P., Nevill, A., Benson, P. (2014). Somatotype: a more sophisticated approach to body image work with eating disorder sufferers. *Advances in Eating Disorders: Theory, Research and Practice*, 2(2), 125-135.

Iedynak G. A., Galamandjuk L. L.

GIRLS' PSYCHO-EMOTIONAL STATE PECULIARITIES DURING THE FIRST YEAR OF STUDY AT A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

The goal of the research was to study the peculiarities of the female students' with different somatotypes psycho-emotional state dynamics during the first year of study at a higher educational institution. In this regard, the ascertaining experiment was implemented. The study was attended by 88 girls (22 girls of each somatotype) from 17 to 18 years old, who at the beginning of the experiment were freshmen of the institution of higher education. We diagnosed the somatotype according to the Sctefco-Ostrovsky scheme, modified by S. Darska. We studied status of health, activity, mood and personal anxiety by the Spielberger-Khanin methodology. We compared data from girls with different somatotypes in a certain period of the academic year, as well as data in each somatotype, but obtained at different periods of the school year. For this purpose Student's criterion was used, but in the first case for unrelated samples, in the second case – for related samples. The attained results showed that at the beginning of the school year, the girls' psycho-emotional state with different somatotypes, in addition to asthenoid, corresponded to optimal parameters. Asthenic girls had different meanings of personal anxiety, well-being, mood, namely: they were significantly worse than those determined by the used methodology as optimal. In the beginning of the winter and summer examination sessions, the indicators of all girls were deteriorating, but with such peculiarities: the greatest change had those girls with asthenoid and thoracic somatotypes; girls with a digestive somatotype additionally showed a tendency to overestimate the self-esteem of indicators of psycho-emotional state. In order to achieve optimal parameters it is necessary to take into consideration the peculiarities found in representatives of different somatotypes at certain periods of the first year of study. To the full extent the above-mentioned refers to the girls' physical education.

Key words: *girls, higher educational institution, psycho-emotional state, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 05.03.2018 р.