

# Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796:378.015.31

## ВИЯВ ТА ЗМІНА В ЕМОЦІЙНИХ ПРОЦЕСАХ І СПРОМОЖНОСТІ ДІВЧАТ ПРОТИДІЯТИ СТРЕСУ ПІД ЧАС ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Володимир Банах<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія імені Тараса Шевченка, м. Кременець, Україна, volodyabanakh@gmail.com

<https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-17-25>

### Анотації

**Актуальність.** Фізичне виховання в закладі вищої освіти дотепер не забезпечує виконання визначених суспільством завдань, попри свої дієвість і високий потенціал. **Мета** – визначити особливості вияву та зміни в емоційних процесах і спроможності дівчат протидіяти стресу за змішаного навчання в закладі вищої освіти. **Методи дослідження.** У дослідженні взяли участь 100 дівчат, їхній вік перебував у межах  $17,4 \pm 0,9$  років; усі належали до основної медичної групи. Необхідні емпіричні дані одержано із застосуванням методу психодіагностичного тестування на основі письмового опитування. Тестування поширено в практиці психологічних досліджень та з фізичного виховання різних груп населення опитувальники. Вони давали змогу оцінити стійкість дівчат до стресу, вияв і зміну в таких емоційних процесах, як самопочуття, активність, настрої, особистісна тривожність. Параметри цих показників визначали в тих самих дівчат протягом усього періоду їх навчання в закладі вищої освіти. Винятком був перший рік навчання, оскільки тут тестування проводили двічі – на початку (жовтень) та наприкінці (травень–червень) навчального року. **Результати.** Зміна в самопочутті, активності, настрої й особистісній тривожності дівчат протягом кожного року навчання відзначалась особливостями. Вони були пов'язані, передусім, із неоднаковими параметрами таких показників. Водночас зміна в них протягом усього періоду навчання відзначалась загальною тенденцією – від погіршення протягом 1-го року навчання до поліпшення, особливо протягом 3-го року, із наступним погіршенням в останній рік навчання. Щодо спроможності дівчат протидіяти стресу, то особливістю щорічної зміни були різні величини значень показника. Загальна для всього періоду навчання тенденція полягала у вияві зазначеної спроможності на середньому рівні. **Висновки.** Урахування одержаних даних під час формування змісту фізичного виховання для змішаного навчання сприятиме підвищенню його дієвості у виконанні визначених завдань. Крім того, урахування даних забезпечить вибір адекватних засобів і параметрів рухової активності під час її персоналізації.

**Ключові слова:** фізичне виховання, дівчата, заклад вищої освіти, емоційні процеси, протидія стресу, персоналізація.

**Volodymyr Banakh. Identification and Changes in Emotional Processes and Girls' Ability to Cope with Stress During Blended Physical Education in Higher Education Institutions. Relevance.** Physical education in higher education institutions still fails to fully address the societal tasks assigned to it, despite its effectiveness and high potential. **Objective.** To determine the features of the manifestation and changes in emotional processes, as well as the ability of girls to cope with stress during blended physical education in higher education institutions. **Research Methods.** The study involved 100 girls aged  $17,4 \pm 0,9$  years, all belonging to the primary medical group and starting their education in a higher education institution at the time of the research. Empirical data were collected using psychodiagnostic testing methods based on written surveys. The surveys included questionnaires commonly used in psychological research and physical education studies across various population groups. The survey results allowed the assessment of the girls' stress resistance and changes in emotional processes, such as well-being, activity, mood, and personal anxiety. These parameters were measured in the same participants throughout their entire education period,

with the first year being an exception, as testing was conducted twice: at the beginning (October) and the end (May-June) of the academic year. **Results.** Changes in the girls' well-being, activity, mood, and personal anxiety during each academic year exhibited distinctive features, primarily related to the varying parameters of these indicators. However, changes throughout the entire study period showed a general trend: a decline during the first year of education, improvement (particularly in the third year), followed by deterioration in the final year. Regarding the girls' ability to cope with stress, annual changes were characterized by varying levels of this indicator. The overall trend for the entire study period revealed a medium-level ability to cope with stress. **Conclusions.** Taking these findings into account when designing the content of physical education programs for blended learning can enhance their effectiveness in achieving stated goals. Additionally, these insights will support the selection of appropriate means and parameters of physical activity, ensuring personalization.

**Key words:** physical education, girls, higher education institution, emotional processes, stress resistance, personalization.

**Вступ.** На сучасному етапі модернізації системи вищої освіти в Україні такий її компонент, як фізичне виховання, дотепер не забезпечує виконання визначених суспільством завдань [1; 3; 8]. Проблема має комплексний характер, домінують причини суб'єктивного характеру [9; 15; 18]. Але незаперечними залишаються дієвість і високий потенціал фізичного виховання в закладах вищої освіти (ЗВО) для успішного виконання різних за змістом завдань [4; 10; 24; 25].

Одним із таких завдань є вплив на психорфізіологічні характеристики здобувачів вищої освіти, передусім для поліпшення успіхів у навчанні, зниження негативного впливу стресових ситуацій, що сьогодні виникають через війну, а також навчальних навантажень і вимог у ЗВО, відмінного від необхідного обсягу оздоровчої рухової активності [8; 26; 27]. Зазначається [16], що зміна психофізіологічних функцій здобувачів, які навчаються за різними освітньо-професійними програмами, відрізняється. Зокрема, дані 80 юнаків свідчать, що під час оволодіння гуманітарними й технічними спеціальностями неоднаковими є параметрами уваги та сенсомоторних властивостей нервової системи. Застосування програми фізичного виховання, що відзначається диференційованою корекцією варіативної частини з урахуванням майбутньої професійної діяльності, приводить до кращих показників психофізіологічних функцій, ніж після використання традиційного змісту фізичного виховання [2; 20].

Установлено також [12; 15; 16], що сучасним здобувачам вищої освіти притаманні такі негативні характеристики, як підвищена самооцінка загального навантаження (навчання й побут); нестійка працездатність протягом навчальних днів та тижня; велика кількість ознак втоми під час навчання; погане здоров'я; недостатня навчальна самоефективність; знижена зацікавленість у навчанні; погані стосунки з однокурсниками й викладачами; підвищений рівень соціальної фрустрації, особистісної тривожності, напруги механізмів психічної адаптації; недостатня кількість та обсяг рухової активності в різних формах; паління й уживання алкоголю, деякі інші. Водночас юнаки відзначаються більш сприятливими адаптаційними підтипами, ніж дівчата, хоча навчальна успішність обох вибірок практично не відрізняється між собою. Одна з причин такого результату – те, що юнаки досягають успіху завдяки використанню менших психофізіологічних ресурсів, аніж дівчата [7; 12].

Водночас відзначено, що необхідної інформації про особливості вияву та зміни в емоційних процесах й спроможності здобувачів протидіяти стресу під час навчання в ЗВО недостатньо, особливо враховуючи реалії сьогодення, повітряних тривог у зв'язку з війною, наслідків карантинів під час епідемії Covid-19 [8; 27; 29], які разом зі змішаним навчанням змінюють пріоритети у формах реалізації освітнього процесу в ЗВО взагалі та фізичного виховання, зокрема. Усе зазначене й зумовило проведення дослідження за обраною темою.

**Мета дослідження** – визначити особливості вияву та зміни в емоційних процесах й спроможності дівчат протидіяти стресу за змішаного навчання в ЗВО.

**Матеріал і методи.** У дослідженні взяло участь 100 дівчат, їх вік на початку дослідження був у межах  $17,4 \pm 0,9$  років; усі не мали обмежень щодо використання різних обсягів рухової активності (основна медична група). Організація дослідження відбувалася відповідно до принципів біоетики, викладених World Medical Association (WMA-2013) у Гельсінській декларації «Етичні принципи медичних досліджень за участі людей» і ЮНЕСКО в «Загальній декларації про біоетику і права людини». Зокрема, виконано вимоги добровільності, анонімності, довіри; усі дівчата надали усвідомлену письмову згоду на участь у дослідженні. Протокол дослідження затверджено комісією з етики Кременецької обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка.

На початку дослідження опрацьовано різні джерела інформації, застосовано загальнонаукові методи дослідження, зокрема аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення. Після цього використали

методи психодіагностичного тестування на основі опитування (письмового) для фіксації результатів дівчат у вияві емоційних процесів і стійкості до стресу. Конкретизуючи показники таких процесів відзначили, що ними були самопочуття, активність, настрої, особистісна тривожність, стійкість до стресу. У першому випадку застосували стандартний опитувальник для визначення САН (С – самопочуття, А – активності, Н – настрою). Тестування передбачало отримання відповідей на кожне з 30 пар слів протилежного значення (по 10 на кожну форму емоційних процесів); ця операція та інші визначені методикою не відрізнялися від стандартних. Результати інтерпретували, урахувавши, що за кожною шкалою сума може перебувати в межах 10–70 балів. Оптимальне значення характеристики певної форми емоційних процесів таке: С – 5,4 бала, А – 5,0 балів, Н – 5,1 бала [6; 13].

Тестування за методикою Спілбергера-Ханіна дало змогу визначити особистісну тривожність дівчат [14]. Результати, одержані після роботи зі спеціальним опитувальником, інтерпретували таким чином: сума балів до 30 – низька особистісна тривожність, сума в межах 31–45 балів – помірна, понад 45 – висока тривожність. При цьому дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними й невротичними зривами, психосоматичними захворюваннями; низька тривожність (< 12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареагивний, із низьким рівнем мотивацій (але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення індивідом високої тривоги задля показу себе з найкращого боку).

Наступний психологічний показник, який вивчали, – рівень стресу та стійкість до нього. Для цього застосували психодіагностичне тестування з використанням опитувальника В. Щербатих [17]. Одержаний результат свідчив про таке: 0–5 балів – стрес відсутній, 6–12 балів – дуже незначна дія стресу, 13–24 балів – стрес середнього рівня, 25–40 балів – стрес високого рівня, 41 і більше балів – критичний рівень дії стресу на організм дівчини.

Що стосується організації дослідження, то вона передбачала застосування лонгітюдного методу під час реалізації констатувального педагогічного експерименту [11; 22; 28]. Іншими словами, у психодіагностичних тестуваннях брали участь ті самі дівчата, відбувалися тестування протягом кожного з чотирьох років навчання дівчат у ЗВО, за винятком першого року навчання. В останньому випадку тестування проводили двічі, а саме на початку (жовтень) та наприкінці (травень–червень) навчального року.

Опрацьовували одержані емпіричні дані програмою SPSS Version 21, застосовували адекватні методи математичної статистики. Для кожного досліджуваного показника визначали середнє арифметичне ( $\bar{x}$ ), стандартне відхилення ( $S$ ), помилку середнього ( $m$ ).

**Результати дослідження.** На початку навчання в ЗВО за самооцінкою дівчат їх активність була на рівні  $5,2 \pm 0,01$  бала, самопочуття – на рівні  $5,4 \pm 0,02$  бала, настрої – на рівні  $5,3 \pm 0,02$  бала (табл. 1). Згідно з інформацією про оптимальні параметри таких показників, їм відповідають такі значення: самопочуття – 5,4; активність – 5,0; настрої – 5,1 бала. Урахувавши такі параметри, відзначили, що на початку навчання самопочуття дівчат було оптимальним, але за завищеної оцінки настрою та активності.

Особистісна тривожність тих самих дівчат практично була на низькому рівні, адже останній характеризували значення в межах 0–30 балів, а фактично одержаний результат становив  $31 \pm 0,61$  бала.

Узагальнену картину сформованих особистісних психологічних характеристик дівчат доповнювали дані про їх спроможність протидіяти стресу. Одержаний результат засвідчив досить виразне напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникають як відповідь на сильний стрес-чинник, який не вдалося компенсувати. На це вказували такі дані: після корекції результат становив 20 балів (первинні дані –  $20,18 \pm 0,96$  бала); згідно з визначеними методикою межами, 13–24 балів – це стрес середнього рівня.

Аналізуючи одержані дані з позиції розбіжності мінімальних і максимальних значень у досліджуваних психологічних характеристиках дівчат, відзначили, що найбільшою вона була в показнику стійкості до стресу, оскільки мінімальне значення становило 2 бали, тоді як максимальне – 42 бали, а також у показнику особистісної тривожності, де ці значення дорівнювали, відповідно, 18 і 49 балів. Щодо інших показників, то самопочуття описувалося мінімальними 4,7 та максимальними 5,9 балами, активність – відповідно, 4,7 та 5,6, настрої – 4,7 і 5,6 балами. Іншими словами, мінімальні та максимальні значення в усіх показниках особистісних психологічних характеристик дівчат суттєво відрізняються. Це свідчить про існування виразних індивідуальних особливостей у розвитку й вияві таких характеристик дівчат.

Таблиця 1

**Вияв і зміна в психологічних показниках дівчат під час навчання в ЗВО, балів**

Статистична характеристика	Показник				
	самопочуття	активність	настрій	особистісна тривожність	стійкість до стресу
<b>протягом 1-го року навчання, n=100</b>					
на початку – $\bar{x}_1$	5,37 (5,4)	5,2	5,3	30,67 (31,0)	20,18 (20,0)
<i>S</i>	0,23	0,11	0,13	6,11	9,58
<i>m</i>	0,02	0,01	0,01	0,61	0,96
наприкінці – $\bar{x}_2$	4,79 (4,8)	4,7	4,98 (5,0)	48,84 (49,0)	25,63 (26,0)
<i>S</i>	0,18	0,11	0,15	10,29	11,24
<i>m</i>	0,02	0,01	0,02	1,03	1,12
Зміна: – абс. знач.	0,58	0,5	0,32	18,17	5,45
– у %	10,8	9,6	6,0	- 59,2	- 27,0
<b>протягом 2-го року навчання, n=100</b>					
на початку – $\bar{x}_3$	4,79 (4,8)	4,7	4,98 (5,0)	48,84 (49,0)	25,63 (26,0)
<i>S</i>	0,18	0,11	0,15	10,29	11,24
<i>m</i>	0,02	0,01	0,02	1,03	1,12
наприкінці – $\bar{x}_4$	4,81 (4,8)	5,09 (5,1)	5,07 (5,1)	29,13 (29,0)	22,18 (22,0)
<i>S</i>	0,21	0,26	0,22	9,46	12,18
<i>m</i>	0,02	0,03	0,02	0,95	1,22
Зміна: – абс. знач.	0,02	0,39	0,09	-19,71	-3,45
– у %	0,4	8,3	1,8	40,4	13,5
<b>протягом 3-го року навчання, n=94</b>					
на початку – $\bar{x}_5$	4,81 (4,8)	5,09 (5,1)	5,07 (5,1)	29,13 (29,0)	22,18 (22,0)
<i>S</i>	0,21	0,26	0,22	9,46	12,18
<i>m</i>	0,02	0,03	0,02	0,95	1,22
наприкінці – $\bar{x}_6$	5,5	4,98 (5,0)	5,08 (5,1)	27,4 (27,0)	18,25 (18,0)
<i>S</i>	0,24	0,27	0,31	9,61	12,27
<i>m</i>	0,02	0,03	0,03	0,96	1,23
Зміна: – абс. знач.	0,69	0,11	0,01	-1,73	-3,93
– у %	14,3	2,2	0,2	5,9	17,7
<b>протягом 4-го року навчання, n=88</b>					
на початку – $\bar{x}_7$	5,5	4,98 (5,0)	5,08 (5,1)	27,4 (27,0)	18,25 (18,0)
<i>S</i>	0,24	0,27	0,31	9,61	12,27
<i>m</i>	0,02	0,03	0,03	0,96	1,23
наприкінці – $\bar{x}_8$	5,03 (5,0)	4,57 (4,6)	4,79 (4,8)	53,34 (53,0)	21,66 (22,0)
<i>S</i>	0,26	0,25	0,29	18,18	12,37
<i>m</i>	0,03	0,03	0,03	1,94	1,32
Зміна: – абс. знач.	0,47	0,41	0,29	25,94	3,41
– у %	8,5	8,2	5,7	-94,7	-18,7

Наприкінці першого року навчання в ЗВО досліджувані психологічні характеристики тих самих дівчат відзначалися певними особливостями та певною мірою відрізнялися від результатів попереднього тестування. У найбільш загальному вигляді картина вияву таких характеристик відзначалася, передусім, наявністю суттєвих розбіжностей мінімальних і максимальних значень, що засвідчувало існування індивідуальних особливостей розвитку й вияву досліджуваних психологічних характеристик. При цьому самопочуття, активність, настрій дівчат відрізнялися від необхідного, особистісна тривожність підвищилась і досягла середнього рівня; стійкість до стресу, хоча й залишалася на середньому рівні, але відзначалася тенденцією до поліпшення дії відповідних функціональних систем.

Протягом другого року навчання в ЗВО відзначили подальший вияв суттєвих розбіжностей мінімальних і максимальних значень практично в кожному досліджуваному показнику. Такий результат свідчив про існування індивідуальних особливостей у розвитку відповідних психологічних характеристик дівчат. При цьому їхній настрій був оптимальним, самопочуття й активність, хоча й

відрізнялися від оптимальних значень, але демонстрували позитивну тенденцію, так само, як особистісна тривожність та спроможність протидіяти стресу.

*Протягом третього року навчання* в ЗВО параметри таких психологічних характеристик дівчат, як самопочуття, активність і настрій, практично відповідали оптимальним. При цьому особистісна тривожність знову досягла низького рівня, а спроможність протидіяти стресу, хоча й поліпшилася, але залишалася на середньому рівні.

Водночас відзначили, що так само, як у попередні роки навчання, простежено суттєві розбіжності мінімальних і максимальних значень у показниках досліджуваних емоційних процесів та стійкості до стресу.

*Протягом четвертого року навчання* в ЗВО настрої, самопочуття, активність дівчат, а також особистісна тривожність і спроможність протидіяти стресу відзначалися негативною тенденцією. У зв'язку з цим параметри таких психологічних характеристик дівчат досягли значень, що відрізнялися від оптимальних.

**Дискусія.** Фізичне виховання на сучасному етапі продовжує демонструвати високий потенціал і дієвість у виконанні різних за змістом завдань [4; 10; 25]. Але такий результат залежить від виконання комплексу умов, більшість яких має суб'єктивний характер [9; 15; 18; 20]. Дані свідчать, що фізичне виховання в ЗВО, залишаючись одним з освітніх компонентів, сьогодні не забезпечує виконання визначених суспільством завдань [1; 3; 8].

Не конкретизуючи останнє, відзначимо, що одним із надважливих завдань фізичного виховання в ЗВО є поліпшення психофізіологічних характеристик здобувачів вищої освіти. Це пов'язано з дієвістю фізичного виховання в аспекті поліпшення успіхів у навчанні, зниження негативного впливу стресових ситуацій на організм дівчини чи юнака, що виникають унаслідок навчальної діяльності та відмінного від необхідного обсягу оздоровчої рухової активності [8; 26; 27]. Крім того, потрібно враховувати негативний вплив на емоційні процеси, зумовлені війною часті повітряні тривоги й наслідки карантинів під час епідемії Covid-19 [8; 27; 29]. У зв'язку із зазначеним з'явився інший негативний чинник, а саме змішане навчання, адже його реалізація змінює пріоритети у формах реалізації фізичного виховання [5; 21; 23].

Результатом зазначеного є вияв здобувачами негативних характеристик, зокрема підвищеної самооцінки загального навантаження (навчання й побут); нестійкої працездатності протягом навчальних днів та тижня; великої кількості ознак втоми під час навчання; поганого здоров'я; недостатньої навчальної самоефективності; зниженої зацікавленості в навчанні; поганих стосунків з однокурсниками й викладачами; підвищеного рівня соціальної фрустрованості, особистісної тривожності, напруги механізмів психічної адаптації; недостатньої кількості та обсягу рухової активності в різних формах; паління й уживання алкоголю. При цьому юнаки відзначаються більш сприятливими адаптаційними підтипами, ніж дівчата, хоча навчальна успішність обох груп практично однакова. Одна з причин зумовленого – те, що юнаки досягають успіху завдяки використанню менших психофізіологічних ресурсів, аніж дівчата [15]. Крім того, зміна параметрів уваги та сенсорних властивостей нервової системи в здобувачів вищої освіти, які навчаються за програмами гуманітарних і технічних спеціальностей, відрізняється під час порівняння між собою [16]. Зазначено також, що найбільш дієвим в аспекті досягнення позитивного результату є зміст фізичного виховання, що передбачає диференціацію варіативної складової частини за ознакою майбутньої професійної діяльності, адже сприяє досягненню кращих показників психофізіологічних функцій, у порівнянні з традиційним змістом.

Зазначені узагальнення певною мірою підтверджуються даними проведеного нами дослідження. Так, дівчата, які є здобувачами вищої освіти за гуманітарними спеціальностями, виявляють особливості в зміні характеристик в емоційних процесах та які відображають спроможність протидіяти стресу. Узагальнена чотирирічна зміна в емоційних процесах відзначається тим, що на початку навчання самопочуття дівчат було оптимальним, але вже наприкінці цього навчального року погіршилося; протягом другого року спостерігали тільки тенденцію до поліпшення, що в наступному (третьому) навчальному році забезпечило досягнення оптимальних параметрів, після чого знову виявило тенденцію до погіршення.

Завищена на початку навчального року оцінка настрою й активності протягом року залишалася на відмінному від необхідного рівні, протягом другого року настрої досяг оптимального значення, активність виявляла тенденцією до поліпшення. Це сприяло досягненню в третій рік навчання

оптимальних параметрів активності й настрою, але протягом четвертого року вони знову погіршилися.

Особистісна тривожність із низького рівня на початку підвищилася протягом навчального року до середнього рівня, після чого демонструвала тенденцію до поліпшення й під час третього року навчання знову досягла низького рівня, але в наступному році знову підвищилася.

Що стосується спроможності протидіяти стресу, то протягом першого року навчання вона залишалася на однаковому середньому рівні вияву (досить виразне напруження емоційних і фізіологічних систем організму під час відповіді на некомпенсований сильний стрес-чинник), але з тенденцією до поліпшення, так само, як у наступні (другий і третій) роки навчання дівчат, але з погіршенням протягом останнього (четвертого) року навчання.

Одну з причин одержаного результату пов'язували з адаптацією дівчат до особливостей освітнього процесу в ЗВО, а саме, передусім, його інтенсивності та величини психологічного навантаження, яку організм отримує від такої інтенсивності, у тому числі під час екзаменаційних сесій. На цю причину вказують дослідники [12]. Зокрема, зазначають, що адаптація здобувачів до освітнього процесу (за даними вияву регуляторної функції психіки) закінчується наприкінці 2-го – на початку 3-го навчальних семестрів. При цьому доцільно враховувати етапи адаптації здобувачів: фізіологічна адаптація до освітнього процесу (утворюється протягом двох тижнів), психологічна адаптація (утворюється протягом двох місяців), соціально-психологічна адаптація (тривалість утворення – до трьох років) [1; 7].

У зв'язку з цим одним із дієвих засобів поліпшення емоційних процесів та спроможності протидіяти стресу є рухова активність, основу якої становить використання фізичних вправ у різних формах організації цього педагогічного процесу [9; 10; 19; 30]. При цьому дієвим буде врахування в такій активності одержаних даних про щорічні особливості вияву й загальну тенденцію в зміні показників досліджуваних емоційних процесів і спроможності протидіяти стресу.

**Висновки.** Лонгітудним експериментальним дослідженням виявлено особливості щорічної зміни в таких емоційних процесах дівчат – здобувачок вищої освіти, як самопочуття, активність, настрої та особистісна тривожність.

Основна особливість полягає в зміні в кожен рік навчання параметрів зазначених показників, а основна тенденція від початку до завершення навчання – це така зміна цих параметрів: від погіршення протягом 1-го року навчання до поліпшення, особливо під час 3-го року навчання, із подальшим новим погіршенням в останній (4-й) рік навчання у ЗВО.

Спроможність цих самих дівчат протидіяти стресу відзначається особливостями, які стосуються величини вияву значень характеристики на певному етапі навчання, а також загальною тенденцією її вияву в усі роки навчання на середньому рівні. Йому відповідає досить виразне напруження емоційних і фізіологічних систем організму під час відповіді на некомпенсований сильний стрес-чинник.

Напрямок подальших досліджень убачається у визначенні особливостей вияву та зміни в емоційних процесах і спроможності юнаків протидіяти стресу під час навчання в ЗВО та експериментальній перевірці врахування таких даних у змісті фізичного виховання.

#### *Джерела та література*

1. Алексеева Т. В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Київський нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2004. 20 с.
2. Банах В. Індивідуальний підхід до фізичного виховання студентської молоді. *Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 15. С. 11–15. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.11-15>.
3. Белих С. І. Теоретико-методичні засади особистісно орієнтованого фізичного виховання студентів: монографія. Донецьк: ДонНУ, 2014. 389 с.
4. Бишевец Н. Г., Лазакович Ю. І. Аналіз рухової активності здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. Вип. 5(164). С. 29–32. doi: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).06)
5. Бойчук Ю., Єдинак Г., Галаманжук Л., Ключ О., Скавронський О. Дослідження інтересу студенток до розвитку фізичних якостей педагогічними засобами і методами. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2019. Вип. 13. С. 29–33. doi: [10.32626/2227-6246.2019-13.29-33](https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-13.29-33)

6. Вашук Л. П. Психофізіологічна діагностика особистості: навч. посіб. Київ: Олді-плюс, 2018. 108 с.
7. Гончарова Є., Беляєва О., Костенко В. [та ін.]. Формування адаптації студентів-першокурсників до освітнього середовища закладів вищої освіти. *Молодь і ринок*. 2023. № 6–7(214–215). С. 84–89. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.287938>
8. Глухов І. Г. Теоретико-методичні основи програмування занять з плавання студентів закладів вищої освіти у процесі фізичного виховання: автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Волинський нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2023. 41 с.
9. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 306 с.
10. Довгань Н. Ю. Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи: монографія. Ірпінь: Ун-т ДФС України, 2020. 328 с.
11. Єдинак Г., Шиян Б., Петришин Ю. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб.; 3-тє вид. стереотип. [Електронне видання]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. Івана Огієнка, 2021. 280 с.
12. Ковальчук В., Кульчицька А. Адаптація студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/50/352> (дата звернення: 25.12.2024).
13. Комінко С. Б., Кучер Г. В. Крайні методи психодіагностики: навч. посіб. Тернопіль: Картбланш, 2005. 406 с.
14. Психодіагностика: навч. посіб. / за ред. І. М. Галяна. Київ: Академвидав, 2009. 464 с.
15. Рибалко П., Гриб Т., Клименченко Т. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищих навчальних закладах нефізичного навчання. *Фізична культура, спорт і здоров'я нації*. 2017. Вип. 4(23). С. 217–221.
16. Хрипач А., Заліско О., Фестрига С., Зубрицький Я. Розвиток психофізіологічних функцій у студентів, які навчаються за різними освітньо-професійними програмами, у процесі фізичного виховання. *Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2020. Вип. 17. С. 85–90. doi: 10.32626/2309-8082.2020-17.85-90
17. Щербатих В. Ю. Тест на визначення рівня стресу. URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih>
18. Banah V., Iedynak G. Status and some prospects of the organization of physical education in higher education institutions. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 2021. № 7(2). P. 114–121. <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2021.07.02.009>
19. Banakh V., Iedynak G., Sovtisis D. [et al.]. Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*. 2023. Vol. 23. Num. 2. P. 253–262. <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.14>
20. Campa F., & Greco G.. Growth, Somatic Maturation, and Their Impact on Physical Health and Sports Performance: An Editorial. *Int J Environ Res Public Health*. 2022. № 24. 19(3). P. 1266. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031266>
21. Coulter T. J., Mallett C. J., Singer J. A. & Gucciardi D. F. Personality in sport and exercise psychology: integrating a whole person perspective. *International J of Sport and Exercise Psychology*, 2016. 14(1). P. 23–41. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1016085>
22. Creswell J. W., Creswell J. D. Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches. 5-th ed. London: SAGE Publications, Inc. 2018.
23. Frąckiewicz M. Personalized Learning for Sports and Physical Education. 2023. URL: <https://ts2.com.pl/en/personalized-learning-for-sports-and-physical-education/>
24. Mukan N., Gorokhivska T., Banakh V., Iyevlyev O. Testing of students' static balance development in physical education: ICT application. *J of Physical Education and Sport*. 2021. Vol 21 (Suppl. issue 5). P. 3068–3074. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s5408>
25. Murray T. D., Eldridge J., Kohl H. W. *Foundations of Kinesiology: A Modern Integrated Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2017.
26. Osinchuk V., Gavrilenko N., Nezgoda S., Pavlos A. Content of theoretical training of students in non-auditing studies of physical education classes. *Bulletin of Kamyanets-Podilskyi Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*. 2020. 17. P. 5–9. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.5-9>
27. Romero-Blanco C., Rodríguez-Almagro J., Onieva-Zafra M. D. [et al.]. Physical activity and sedentary lifestyle in university students: changes during confinement due to the COVID-19 pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 2020. 17. P. 6567. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567>
28. Weir J. P., Vincent W. J. Statistics in Kinesiology. Champaign: Human kinetics, 2020.
29. Wiium N., & Säfvenbom N. Participation in Organized Sports and Self-Organized Physical Activity: Associations with Developmental Factors. *Res. Public Health*, 2019. 16(4). P. 585. <https://doi.org/10.3390/ijerph16040585>
30. Wilmore J. H., Costill D. L., & Kenney L. W. *Physiology of sports and exercise*. 5<sup>th</sup> ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022.

### References

1. Aleksyeyeva, T. V. (2004). *Psyhholohichni faktory ta proyavy protsesu adaptatsiyi studentiv do navchannya u vyshchomu navchal'nomu zakladi* [Psychological factors and manifestations of the process of adaptation of students to studying in a higher educational institution]: dys... kand. ps. nauk: 19.00.01 Kyiv's'kyy nats. un-t imeni Tarasa Shevchenka. Kyiv, 20 p. (in Ukrainian).
2. Banah, V. (2019). *Indyvidual'nyy pidkhid do fizychnoho vykhovannya student's'koyi molodi* [Individual approach to physical education of student youth]. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho nats. un-tu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*, 15, 11–15. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-15.11-15> (in Ukrainian).
3. Belykh, S. I. (2014). *Teoretyko-metodychni zasady osobystiso oriyentovanoho fizychnoho vykhovannya studentiv* [Theoretical and methodological principles of personally oriented physical education of students]: monohrafiya. Donets'k: DonNU, 389 p. (in Ukrainian).
4. Byshevets, N. G., Lazakovych, Yu. I. (2023). *Analiz rukhovoyi aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoyi osvity v umovakh dystantsiynoho navchannya* [Analysis of motor activity of students of higher education in the conditions of distance learning.]. *Nauk. chasopys nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova. Seriya No 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport)*, 5(164), 29–32. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5\(164\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.5(164).06) (in Ukrainian).
5. Boychuk, Yu., Iedynak, G., Galamanzhuk, L., Klyus, O., Skavronskyi, O. (2019). *Doslidzhennya interesu studentok do rozvytku fizychnykh yakostey pedahohichnyimi zasobamy i metodamy* [Study of the interest of female students in the development of physical qualities by pedagogical means and methods]. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho nats. un-tu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*, 13, 29–33. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-13.29-33> (in Ukrainian).
6. Vashchuk, L. P. (2018). *Psyhhofiziolohichna diahnozyka osobystosti* [Psychophysiological diagnostics of personality]: navch. posibnyk. Kyiv: Oldi-plyus, 108 p. (in Ukrainian).
7. Honcharova, Y. E., Byelyayeva, O., Kostenko, V., Solohor, I., Efendiyeva, S. (2023). *Formuvannya adaptatsiyi studentiv-pershokursnykiv do osvitu'oho seredovyshecha zakladiv vyshchoyi osvity* [Formation of adaptation of first-year students to the educational environment of higher education institutions]. *Molod' i rynek*, 6–7(214–215), 84–89. <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.287938> (in Ukrainian).
8. Glukhov, I. G. (2023). *Teoretyko-metodychni osnovy prohramuvannya zanyat' z plavannya studentiv zakladiv vyshchoyi osvity u protsesi fizychnoho vykhovannya* [Theoretical and methodological bases of programming of swimming lessons for students of higher education institutions in the process of physical education]: avtoref. dys... doktora nauk z fizychnoho vykhovannya ta sportu: 24.00.02 Volyn's'kyy nats. un-t imeni Lesi Ukrayinky. Lutsk, 41 p. (in Ukrainian).
9. Hryban, H. P. (2014). *Metodychna systema fizychnoho vykhovannya studentiv* [Methodical system of physical education of students]: navchal'nyy posibnyk. Zhytomyr: Ruta Publishing House, 306 p. (in Ukrainian).
10. Dovgan', N. Yu. (2020). *Fizychno vykhovannya zdobuvachiv vyshchoyi osvity zasobamy pozaudytornoyi sportyvo-masovoyi roboty* [Physical education of students of higher education by means of extracurricular sports and mass work]. Irpin': Universytet DFS, 328 p. (in Ukrainian).
11. Iedynak, G. A., Shyian, B. M., Petryshyn, Yu. V. (2021). *Naukovi doslidzhennia u fizychnomu vykhovanni ta sporti* [Scientific research in physical education and sports]: navch. posib. 3-th ed. [Electronic edition]. Kam'yanets'-Podil's'kyy: Kam'yanets'-Podil's'kyy:natsional'nyy universytet imeni Ivana Ohiyenka. «Ruta», 280 p. (in Ukrainian).
12. Koval'chuk, V., Kul'chyts'ka, A. *Adaptatsiya studentiv-pershokursnykiv do umov navchannya u vyshchomu navchal'nomu zakladi* [Adaptation of first-year students to the conditions of study in a higher educational institution]. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/50/352> (date of application: 25.12.2024) (in Ukrainian).
13. Kominko, S. B., Kucher, H. V. (2005). *Krashchi metody psyhodiagnostyky* [The best methods of psychodiagnosics]: navch. posibnyk. Ternopil': Kartblansh, 406 p. (in Ukrainian).
14. *Psyhodiagnostyka* (2009). [Psychodiagnosics]: navch. posib. / Za red. I. Halyana. Kyiv: Akademydav, 464 p. (in Ukrainian).
15. Rybalko, P., Hryb, T., Klymenchenko, T. (2017). *Problemy ta shlyakhy pidvyshchennya efektyvnosti fizychnoho vykhovannya u vyshchykh navchal'nykh zakladakh nefizychnoho navchannya* [Problems and ways to increase the effectiveness of physical education in higher educational institutions of non-physical education]. *Fizychna kul'tura, sport i zdorov'ya natsiyi*, 4(23), 217–221 (in Ukrainian).
16. Khrypach, A., Zalisko, O., Fetryha, S., Zubryts'kyy, Y. A. (2020). *Rozvytok psyhhofiziolohichnykh funktsiy u studentiv, yaki navchayut'sya za riznymi osvitu'o-profesiynymi prohramamy, u protsesi fizychnoho vykhovannya* [Development of psychophysiological functions in students studying in different educational and professional programs in the process of physical education]. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho nats. un-tu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*, 17, 85–90. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.85-90> (in Ukrainian).



17. Shcherbatykh, V. Yu. Test na vyznachennya rivnya stresu [Test for determining the level of stress]. URL: <https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-vyznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-sherbatih> (date of application: 25.12.2024) (in Ukrainian).
18. Banah, V., Iedynak, G. (2021). Status and some prospects of the organization of physical education in higher education institutions. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 7(2), 114–121. <http://dx.doi.org/10.12775/PPS.2021.07.02.009> (in English).
19. Banakh, V., Iedynak, G., Sovtysik, D., Galamanzhuk, L., Bodnar, A., Blavt, O., Balatska, L. and Aliksieiev, O. (2023). Physiological characteristics of young people in the absence of mandatory physical activity required at the university. *Physical Education Theory and Methodology*, 23, № 2, 253–262. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2023.2.14> (in English).
20. Campa, F., & Greco, G. (2022). Growth, Somatic Maturation, and Their Impact on Physical Health and Sports Performance: An Editorial. *Int J Environ Res Public Health*, 24, 19(3), 1266. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031266> (in English).
21. Coulter, T. J., Mallett, C. J., Singer, J. A. & Gucciardi, D. F. (2016). Personality in sport and exercise psychology: integrating a whole person perspective. *International J of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 23–41. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1016085> (in English).
22. Creswell, J. W., Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. 5-th ed. London: SAGE Publications, Inc. (in English).
23. Frackiewicz, M. (2023). *Personalized Learning for Sports and Physical Education*. URL: <https://ts2.com.pl/en/personalized-learning-for-sports-and-physical-education/> (in English).
24. Mukan, N., Gorokhivska, T., Banakh, V., Iyevlyev, O. (2021). Testing of students' static balance development in physical education: ICT application. *J of Physical Education and Sport*, 21 (Suppl. issue 5), 3068–3074, <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s5408> (in English).
25. Murray, T. D., Eldridge, J., Kohl, H. W. (2017). *Foundations of Kinesiology: A Modern Integrated Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics (in English)..
26. Osinchuk, V., Gavrilenko, N., Nezgoda, S., Pavlos, A. (2020). Content of theoretical training of students in non-auditing studies of physical education classes. *Bulletin of Kamyanets-Podilskiy Ivan Ogiienko National University. Physical Education, Sports and Human Health*, 17, 5–9. <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2020-17.5-9> (in English).
27. Romero-Blanco, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M.D., Parra-Fernández, M. L., del Carmen Prado-Laguna, M., Hernández-Martínez, A. (2020). Physical activity and sedentary lifestyle in university students: changes during confinement due to the COVID-19 pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 6567. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186567> (in English).
28. Weir, J. P., Vincent, W. J. (2020). *Statistics in Kinesiology*. Champaign: Human kinetics (in English).
29. Wiium, N., & Säfvenbom, N. (2019). Participation in Organized Sports and Self-Organized Physical Activity: Associations with Developmental Factors. *Res. Public Health*, 16(4), 585. <https://doi.org/10.3390/ijerph16040585> (in English).
30. Wilmore, J. H., Costill, D. L., & Kenney, L. W. (2022). *Physiology of sports and exercise*. 5<sup>th</sup> ed. Champaign, IL: Human Kinetics (in English).

Стаття надійшла до редакції 18.10.2024 р.