

## Динаміка емоційних процесів у дівчат різних соматотипів на етапах першого року навчання у вищому навчальному закладі

*Державна установа «Кримський державний медичний університет імені С. І. Георгієвського» (м. Сімферополь)*

**Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень.** Навчальний процес студентів, особливо першокурсників, розглядається як стрес-утворювальний чинник [6]. Значною мірою зменшити негативний вплив нових для молоді людини умов можуть заняття фізичними вправами, оскільки залишаються одним із провідних засобів покращення значної кількості різноманітних показників [3]. Водночас при значній кількості досліджень, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ), практично поза увагою залишаються питання реалізації в ньому диференційованого й індивідуального підходів із використанням критеріїв, що мають біологічну основу [4; 10].

Необхідність таких досліджень зумовлена комплексом причин, деякі з яких полягають у такому: за даними теорії й практики фізіології [5], психології [1], однією з характеристик індивідуальності людини, що на сучасному етапі використовують для формування однорідних груп, є соматичний тип конституції (соматотип); дослідження ефективності технологій покращення окремих показників фізичного стану студентів різних соматотипів поодинокі [7], а спрямованих на комплексне розв'язання завдань, тобто покращення також показників їхнього психічного стану в процесі фізичного виховання, – узагалі відсутні. Важливість останнього зумовлена тим, що вагомим стресовим чинником у ВНЗ є, передусім, екзаменаційна сесія [9], а протягом першого семестру – також сам процес навчання, оскільки передбачає зміну попереднього життєвого стереотипу; потужний інформаційний потік із незвичною складністю завдань і необхідністю забезпечити високу швидкість його переробки; поєднання декількох видів без можливості знизити їх інтенсивність; невизначеність різних за змістом ситуацій, що виникають, результатом яких є виникнення конфліктів [6; 9]. У зв'язку з цим наголошується [3; 4; 10], що, незважаючи на різноманітність засобів профілактики й послаблення впливу стресу на організм, провідне місце продовжує належати засобам фізичного виховання.

**Завдання** дослідження – визначити загальні тенденції та особливості емоційних процесів, якими відзначаються дівчата різних соматотипів на етапах першого року навчання у ВНЗ.

**Організація та методи досліджень.** Для досягнення поставленої мети використовували комплекс адекватних методів дослідження, а саме: психодіагностичні (методика САН, Спілберга-Ханіна [8]); медико-біологічні (соматометрія, соматоскопія за методикою Штефко-Островського, модифікованою С. С. Дарською [2]); педагогічні (констатувальний експеримент); математико-статистичні (визначення середнього арифметичного, помилки середнього, достовірності відмінності двох середніх у пов'язаних і непов'язаних вибірках). При цьому психодіагностичне тестування передбачало отримання відповідей на питання, що передбачені опитувальниками використаних методик, на початку навчального року та на початку першої й другої екзаменаційних сесій. Про оптимальний емоційний стан за такими показниками, як самопочуття, активність, настрої, згідно з використаною методикою САН, свідчили оцінки 5,4; 5,0 і 5,1 бала, відповідно. Особистісна тривожність оцінювалася як низька при результаті до 30 балів, середня – від 31 до 45, висока – більше 45 балів. Протягом одного навчального року досліджували 80 дівчат, відібраних методом випадкової вибірки з-поміж тих, хто на початку експерименту розпочав навчання на різних факультетах Кримського державного медичного університету, а саме: по 20 дівчат 17–18 років кожного з чотирьох соматотипів, що діагностуються використаною методикою.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Використовуючи вищезазначені методи, отримано такі результати. Значення показників, що характеризували такі форми емоційних процесів, як самопочуття, активність, настрої та особистісна тривожність дівчат різних соматотипів, на початку навчального року відзначалися певними особливостями.

Так, самооцінка представницями астеноїдного соматотипу самопочуття засвідчувала його незадовільний стан, оскільки при нормативних 5,4 бала результат становив  $4,63 \pm 0,11$  бала ( $p < 0,05$ ). Аналогічно характеризувався настрій: дівчата цього соматотипу оцінили його  $4,48 \pm 0,11$  бала, тоді як оптимальному стану відповідає 5,1 бала ( $p < 0,01$ ). Водночас самооцінка активності свідчила про оптимальні параметри цієї та про середній рівень іншої форми емоційних процесів – особистісної тривожності (табл. 1).

У дівчат торакального й м'язового соматотипів значення досліджуваних показників суттєво відрізнялися від зазначених, але при порівнянні між собою виявилися практично однаковими (табл. 2). При цьому значення показників самопочуття та активності в них відповідали нормі, особистісної тривожності – низькому рівню; самооцінка настрою виявилася дещо завищеною, оскільки в дівчат торакального соматотипу становила  $5,32 \pm 0,1$ , м'язового –  $5,43 \pm 0,12$  бала при нормі 5,1 бала.

Таблиця 1

## Вияв показників емоційних процесів у дівчат різних соматотипів на етапах першого року навчання у ВНЗ, балів

Показник	На початку навч. року		На початку зимової сесії		Зміна ( $\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ )			На початку літньої сесії		Зміна ( $\bar{x}_2 - \bar{x}_3$ )			Загальна зміна ( $\bar{x}_1 - \bar{x}_3$ )		
	$\bar{x}_1$	<i>t</i>	$\bar{x}_2$	<i>t</i>	абс.	%	<i>t</i>	$\bar{x}_3$	<i>t</i>	абс.	%	<i>t</i>	абс.	%	<i>t</i>
<i>астеноїдний соматотип</i>															
Самопочуття	4,63	0,11	3,91	0,10	-0,7	-15,6	4,8***	4,07	0,10	0,2	4,1	1,13	-0,6	-12,1	3,77**
Активність	4,81	0,10	4,32	0,11	-0,5	-10,2	3,3**	4,49	0,16	0,2	3,9	0,88	-0,3	-6,7	1,70
Настрій	4,48	0,11	4,33	0,14	-0,2	-3,3	0,84	4,52	0,11	0,2	4,4	1,07	0,0	0,9	0,26
Особистісна тривожність	37,9	2,0	62,2	2,74	24,3	-64,1	7,2***	67,4	1,85	5,2	-8,4	1,57	29,5	-77,8	10,8***
<i>торакальний соматотип</i>															
Самопочуття	5,36	0,16	4,68	0,12	-0,7	-12,7	3,4**	4,83	0,15	0,2	3,2	0,78	-0,5	-9,9	2,42*
Активність	5,15	0,10	4,67	0,11	-0,5	-9,3	3,23**	4,83	0,12	0,2	3,4	0,98	-0,3	-6,2	2,05*
Настрій	5,32	0,10	4,80	0,11	-0,5	-9,8	3,5**	4,76	0,13	0,0	-0,8	0,23	-0,6	-10,5	3,41**
Особистісна тривожність	29,1	1,57	50,9	1,72	21,8	-74,9	9,4***	49,4	1,91	-1,5	2,9	0,58	20,3	-69,8	8,2***
<i>м'язовий соматотип</i>															
Самопочуття	5,34	0,13	4,82	0,11	-0,5	-9,7	3,05**	4,97	0,14	0,1	3,1	0,84	-0,4	-6,9	1,94
Активність	5,02	0,12	4,78	0,12	-0,2	-4,8	1,41	4,73	0,14	0,0	-1,0	0,27	-0,3	-5,8	1,57
Настрій	5,43	0,12	4,93	0,17	-0,5	-9,2	2,4*	4,97	0,17	0,0	0,8	0,17	-0,5	-8,5	2,21*
Особистісна тривожність	27,0	1,61	44,8	1,82	17,8	-65,9	7,3***	43,7	2,05	-1,1	2,5	0,40	16,7	-61,9	6,4***
<i>дигестивний соматотип</i>															
Самопочуття	6,32	0,17	5,77	0,15	-0,6	-8,7	2,43*	5,82	0,16	0,1	0,9	0,23	-0,5	-7,9	2,14*
Активність	5,85	0,15	5,26	0,10	-0,6	-10,1	3,27**	5,42	0,15	0,2	3,0	0,89	-0,4	-7,4	2,03
Настрій	5,98	0,16	5,43	0,17	-0,6	-9,2	2,36**	5,73	0,12	0,3	5,5	1,44	-0,3	-4,2	1,25
Особистісна тривожність	25,2	1,52	40,3	2,33	15,1	-59,9	5,4***	42,7	2,07	2,4	-6,0	0,77	17,5	-69,4	6,8***

Примітка. \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ , \*\*\* –  $p < 0,001$ .

**Відмінність у значеннях показників емоційного стану дівчат різних соматотипів на етапах першого року навчання у ВНЗ, *t***

Соматотип	Показник емоційних процесів			
	самопочуття	активність	настрій	особистісна тривожність
<i>на початку навчального року</i>				
A – T	3,76**	2,40*	5,65***	3,46**
A – M	4,17***	1,34	5,84***	4,25***
A – Д	8,35***	5,77***	7,73***	5,06***
T – M	0,10	0,83	0,70	0,93
T – Д	4,11***	3,88**	3,50**	1,78
M – Д	4,58***	4,32***	2,75*	0,81
<i>на початку зимової екзаменаційної сесії</i>				
A – T	4,93	2,25	2,64	3,49**
A – M	6,12	2,83	2,72	5,29***
A – Д	10,32	6,32	4,99	6,09***
T – M	0,86	0,68	0,64	2,44*
T – Д	5,67	3,97	3,11	3,66**
M – Д	5,11	3,07	2,08	1,52
<i>на початку літньої екзаменаційної сесії</i>				
A – T	4,22	1,70	1,41	6,77***
A – M	5,23	1,13	2,22	8,58***
A – Д	9,27	4,24	7,43	8,90***
T – M	0,68	0,54	0,98	2,03
T – Д	4,51	3,07	5,48	2,38*
M – Д	4,00	3,36	3,65	0,34

Примітки: A – астеноїдний, T – торакальний, M – м'язовий, Д – дигестивний;

\* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ , \*\*\* –  $p < 0,001$ .

У дівчат дигестивного соматотипу значення показників суттєво відрізнялися від вищезазначених (на рівні від  $p < 0,05$  до  $p < 0,001$ ; див. табл. 2), за винятком особистісної тривожності, що так само, як у дівчат торакального й м'язового соматотипів, перебувала на низькому рівні (див. табл. 1). Значення інших досліджуваних показників свідчили про завищену самооцінку самопочуття, активності й настрою: результат дівчат дигестивного соматотипу становив, відповідно,  $6,32 \pm 0,17$ ;  $5,85 \pm 0,15$  і  $5,98 \pm 0,16$  бала, тоді як про оптимальний емоційний стан свідчать величини балів 5,4; 5,0 та 5,1, відповідно ( $p$  – на рівні від  $< 0,05$  до  $< 0,001$ ).

Отже, на початку першого року навчання в дівчат різних соматотипів, за винятком астеноїдного, самопочуття, активність, настрої були оптимальними, а особистісна тривожність – низькою, що в комплексі засвідчувало добрий емоційний стан. У дівчат астеноїдного соматотипу він був дещо гіршим: самопочуття й настрої – нижчі від оптимального, особистісна тривожність – середня.

На початку зимової екзаменаційної сесії повторне вивчення показників емоційного стану дівчат різних соматотипів як складової їхнього психічного стану засвідчило таке. У представниць астеноїдного соматотипу самопочуття, активність і настрої були суттєво нижчими від оптимальних, а особистісна тривожність – високою.

Аналогічним результат одержали в дівчат торакального й м'язового соматотипів із тією різницею, що негативна тенденція в них була менш виразною, порівняно із дівчатами астеноїдного соматотипу (див. табл. 2). Разом із тим особистісна тривожність дівчат торакального соматотипу практично не відрізнялася від виявленої в дівчат астеноїдного соматотипу, тобто перебувала на високому рівні, що є несприятливою тенденцією.

У дівчат м'язового та дигестивного соматотипів особистісна тривожність – на середньому рівні, але інші досліджувані показники суттєво відрізнялися. Так, оцінювання представницями дигестивного соматотипу своїх активності, настрою й самопочуття на початку зимової екзаменаційної сесії свідчило, що результат є дещо більшим від оптимального, але не настільки виразним, як на початку навчального року: оцінка самопочуття становила  $5,77 \pm 0,15$  бала, тоді як на початку навчального року –  $6,32 \pm 0,17$  бала; активності – відповідно,  $5,26 \pm 0,1$  і  $5,85 \pm 0,15$  бала ( $p < 0,05$ ); настрою –  $5,43 \pm 0,17$  і  $5,98 \pm 0,16$  ( $p > 0,05$ ).

Водночас слід відзначити, що одержані дані були більшими від оптимальних, тобто вони засвідчували завищену самооцінку дівчатами дигестивного соматотипу досліджуваних форм емоційних процесів.

Отже на початку зимової екзаменаційної сесії в дівчат різних соматотипів самопочуття, активність і настрої були значно гіршими від оптимальних, причому в дівчат дигестивного соматотипу – у зв'язку із завищеною самооцінкою; особистісна тривожність дівчат астеноїдного й торакального соматотипів була високою, м'язового та дигестивного – на середньому рівні, що свідчило про незадовільний емоційний стан усіх дівчат, але більшою мірою – перших.

На початку літньої екзаменаційної сесії дівчата астеноїдного соматотипу відзначалися практично таким самим емоційним станом, що й на початку зимової екзаменаційної сесії: самопочуття, активність, настрої були значно нижчими від оптимальних і становили, відповідно,  $4,07 \pm 0,1$ ;  $4,49 \pm 0,16$ ;  $4,52 \pm 0,11$  бала при нормі 5,4; 5,0 та 5,1; особистісна тривожність перебувала на високому рівні – самооцінка склала  $67,4 \pm 1,85$  бала, тоді як оптимальними є значення від 0 до 30 ( $p$  – на рівні від  $<0,05$  до  $<0,001$ ).

У дівчат торакального й м'язового соматотипів виявили менш виразну негативну тенденцію, оскільки оцінки самопочуття, активності, настрою хоча й були дещо меншими від оптимальних значень, проте суттєво від них не відрізнялися (див. табл. 1 і 2). Щодо особистісної тривожності, то вона була неоднаковою. У дівчат торакального соматотипу перебувала на високому рівні, м'язового – на середньому, оскільки значення показника становило, відповідно,  $49,4 \pm 1,91$  та  $43,7 \pm 2,05$  бала.

У дівчат дигестивного соматотипу значення досліджуваних показників, як у попередніх випадках, засвідчували завищену самооцінку ними свого емоційного стану: оцінка самопочуття становила  $5,82 \pm 0,16$  бала, активності –  $5,42 \pm 0,15$ , настрою –  $5,73 \pm 0,12$ , тоді як про оптимальний стан свідчать значення показників на рівні 5,4; 5,0 та 5,1 бала. При цьому особистісна тривожність таких дівчат перебувала на середньому рівні.

Отже, на початку літньої екзаменаційної сесії в дівчат різних соматотипів так само, як і на початку зимової сесії, самопочуття, активність, настрої були значно гіршими від оптимальних, у дівчат дигестивного соматотипу – у зв'язку із завищеною самооцінкою. Особистісна тривожність була високою в дівчат астеноїдного й торакального соматотипів, у дівчат м'язового та дигестивного соматотипів – на середньому рівні, що засвідчувало незадовільний емоційний стан усіх, але більшою мірою – перших.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** На початку навчання у ВНЗ емоційні процеси в дівчат різних соматотипів відзначаються оптимальними параметрами, за винятком представниць астеноїдного соматотипу, у яких вони дещо гірші, передусім в особистісній тривожності, самопочутті й настрої.

На початку кожної екзаменаційної сесії першого року навчання показники емоційних процесів у дівчат різних соматотипів суттєво погіршуються, найбільше – в астеноїдному та торакальному, а дівчата дигестивного соматотипу, крім цього, відзначаються завищеною самооцінкою досліджуваних показників.

Надалі планується вивчення вияву й зміни показників фізичних якостей дівчат і хлопців різних соматотипів протягом першого року навчання за змістом чинної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів.

1. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартянов. – М. : Академия, 2004. – 288 с.
2. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С. С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. – М. : [б. и.], 1975. – С. 45–54.
3. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні : теорія та практика : монографія / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
4. Єдинак Г. А. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія / Г. А. Єдинак, М. Зубаль, В. М. Мисів. – Кам'янець-Подільський : ПП Вид-во «Оіюм», 2011. – 280 с.
5. Казначеев В. П. Адаптация и конституция человека : монография / В. П. Казначеев, С. В. Казначеев. – Новосибирск : Наука, 1986. – 119 с.
6. Мосейчук Ю. Ю. Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. Ю. Мосейчук. – Львів, 2009. – 20 с.
7. Никишин И. В. Индивидуальный подход в физическом воспитании студентов / И. В. Никишин, В. Д. Сонькин // Физическая культура индивида : сб. тр. лаборатории моделирования и комплексного тестирования ВНИИФК. – М., 1994. – С. 21–34.

8. Психодіагностика : навч. посіб. / І. М. Галян. – К. : Академвидав, 2009. – 464 с.
9. Файчак Р. І. Корекція екзаменаційного стресу у ліцеїстів засобами фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Р. І. Файчак. – Львів, 2007. – 20 с.
10. Bouchard C. Genetics of fitness and physical performance / C. Bouchard, R. Malina, L. Peruse. – Champaign, IL. : Human Kinetics, 1997. – 400 p.

*При значній кількості досліджень, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, практично поза увагою залишаються питання реалізації диференційованого й індивідуального підходів із використанням критеріїв, що мають біологічну основу. Метою дослідження стало визначення загальних тенденцій та особливостей емоційних процесів, якими відзначаються дівчата різних соматотипів на етапах першого року навчання у вищому навчальному закладі. Для дослідження методом випадкової вибірки відібрано 80 студенток із різних факультетів медичного університету (по 20 дівчат 17–18 років чотирьох соматотипів – астеноїдного, торакального, м'язового, дигестивного). Застосовано психодіагностичний, медико-біологічний; педагогічний і математико-статистичний методи дослідження. Психодіагностичне тестування проводили на початку навчального року та на початку першої й другої екзаменаційних сесій. Оцінювали емоційний стан за показниками самопочуття, активності, настрою, особистісної тривожності. Виявлено, що на початку навчання в університеті емоційні процеси в дівчат різних соматотипів відзначаються оптимальними параметрами, за винятком представниць астеноїдного соматотипу, у яких вони децю гірші, передусім в особистісній тривожності, самопочутті й настрої. На початку кожної екзаменаційної сесії першого року навчання показники емоційних процесів у дівчат різних соматотипів суттєво погіршуються, найбільше – в астеноїдному й торакальному, а дівчата дигестивного соматотипу, крім цього, відзначаються завищеною самооцінкою досліджуваних показників.*

*: студенти, перший рік навчання, соматотип, емоційний стан.*

*При большом количестве исследований, направленных на совершенствование процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений, практически вне поля зрения остаются вопросы реализации дифференцированного и индивидуального подходов с использованием критериев, имеющих биологическую основу. Целью исследования явилось определение общих тенденций и особенностей эмоциональных процессов, которые отмечаются у девушек разных соматотипов на этапах первого года учебы в высшем учебном заведении. Для исследования методом случайной выборки были отобраны 80 студенток разных факультетов медицинского университета (по 20 девушек 17–18 лет четырех соматотипов – астеноидного, торакального, мышечного, дигестивного). Применены психодиагностический, медико-биологический; педагогический и математико-статистический методы исследования. Психодиагностическое тестирование проводили в начале учебного года и в начале первой и второй экзаменационных сессий. Оценивали эмоциональное состояние по показателям самочувствия, активности, настроения, личностной тревожности. Установлено, что в начале учебы в университете эмоциональные процессы у девушек разных соматотипов характеризуются оптимальными параметрами, за исключением представительниц астеноидного соматотипа, у которых они несколько худшие, прежде всего по личностной тревожности, самочувствию и настроению. В начале каждой экзаменационной сессии первого года обучения показатели эмоциональных процессов у девушек разных соматотипов существенно ухудшаются, больше всего – у астеноидного и торакального, а в девушек дигестивного соматотипа, кроме этого, отмечается завышенная самооценка исследуемых показателей.*

*: студенты, первый год обучения, соматотип, эмоциональное состояние.*

**Andrey Lukavenko, Gennadiy Moroz. Dynamics of Emotional Processes Among Girls of Different Somatotypes on the Stage of the First Year of Studies in Higher Educational Establishemt.** *In spite of many researches aimed at perfection of the process of physical education of students of higher educational establishments, practically uncovered were the questions of realization of differentiated and individual approaches using criteria that have biological basis. The aim of the research is defining of general tendencies and peculiarities of emotional processes that are peculiar to girls with different somatotypes on the stage of the first year of studies in higher educational establishment. For the research by the method of random sampling we have chosen 80 female-students from different departments of medical university (4 groups each one with 20 girls aged 17-18 with four somatotypes: asthenoid, thoracic, muscular, digestive). Used methods of research: psychodiagnostic, medical-biological, pedagogical and mathematical-statistical. Psychodiagnostic testing was conducted at the beginning of an academic year and at the beginning of the first and the second examinations periods. Emotional condition was estimated according to indications: general state, activity, mood, personal anxiety. It was defined that at the beginning of the studies at the university emotional processes among girls of different somatotypes characterize by optimal characteristics, except for girls with asthenoid somatotype who have a little worse indices concerning anxiety, general state and mood. At the beginning of an examinations session of*

*the first year of studies characteristics of emotional processes among girls with different somatotypes become worse, most of all among the girls of asthenoid, thoracic somatotypes, girls with digestive somatotype are characterized by overrated mark of the studied indices.*

**Key words:** *students, the first year of studies, somatotype, emotional condition.*