

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Міністерство освіти і науки України

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Міністерство освіти і науки України

Кваліфікаційна наукова праця

на правах рукопису

ХЛОПЕЦЬКИЙ ВАСИЛЬ МИХАЙЛОВИЧ

УДК 796. 2.035.3-057.87:616.7

ДИСЕРТАЦІЯ

**КОРЕКЦІЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ
ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного
виховання і спорту

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____В. М. Хлопецький

Науковий керівник

Курилюк Сергій Іванович,

кандидат психологічних наук, доцент

Івано-Франківськ – 2020

АНОТАЦІЯ

Хлопецький В. М. Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту (доктора філософії) за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Івано-Франківськ; Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ; 2020.

У дисертації теоретично обґрунтовано, розроблено та експериментально перевірено технологію корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу, яка передбачає мету, завдання, принципи, педагогічні умови реалізації її змісту в закладах вищої освіти, форми і засоби, методи і методичні прийоми, критерії оцінювання та експериментально перевірено її ефективність.

У вступі обґрунтовано актуальність роботи, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, окреслено особистий внесок автора, наведено дані щодо апробації роботи та впровадження отриманих результатів у практику, зазначено кількість публікацій.

Проаналізовано наукові дані з питань сутності негативних психічних станів та передумов їх виникнення у навчальній діяльності студенток закладів вищої освіти, систематизовано та вивчено засоби та прийоми корекції негативних психічних станів, основним з яких є регуляція за допомогою іншої емоції, когнітивна регуляція, моторна регуляція; розглянуто психолого-педагогічні умови корекції негативних психічних станів студенток; висвітлено можливості засобів фізичної культури щодо нормалізації окремих характеристик негативних психічних станів.

Обґрунтовано використання методів наукових досліджень, адекватність їх вибору щодо об'єкта, предмета, мети та завдань роботи, доцільність застосування запропонованих методів, описано організацію дослідження і контингент

випробуваних. Задля вирішення поставлених у роботі завдань були використані загальноприйняті наукові методи, які містили теоретичний та емпіричний рівні: теоретичний рівень досліджень (аналіз і синтез, узагальнення, індукція та дедукція, моделювання); емпіричний рівень досліджень (соціологічні: опитування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування розвитку рухових здібностей; визначення рівня соматичного здоров'я; психодіагностичний метод; констатувальний та формувальний етапи педагогічного експерименту); методи математичної статистики.

Дані констатувального експерименту дозволили оцінити показники психічного та фізичного станів – 37,8 % студенток мали ті чи інші порушення психічного стану, мінімальний рівень фізичної підготовленості мали 17,44 % студенток, задовільний – 67,44 %, тільки 7,37 % студенток мали безпечний рівень фізичного здоров'я. Серед основних чинників виникнення негативних станів у студенток можна виділити такі: дидактичні, соціально-психологічні, професійні. Результати констатувального експерименту визначили необхідність вивчення та розгляду доцільно організованої системи навчально-виховного впливу на особистість з метою запобігання та виправлення негативних психічних станів студенток з опорою на адаптаційно-пізнавальну, корекційно-змістову та діяльнісну складову в умовах їх професійного становлення.

У результаті дослідження теоретично обґрунтовано технологію корекції негативних психічних станів студенток, яка передбачає сукупність структурних елементів: мету; завдання основних компонентів; зміст; етапи реалізації; форми і засоби; методи і методичні прийоми; принципи; педагогічні умови; критерії оцінювання.

У межах реалізації запропонованої технології розроблено змістово-методичне забезпечення корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу, що відображено в програмі «Корекція негативних психічних станів студенток» засобами оздоровчого фітнесу.

Розроблено та упроваджено інноваційні фітнес-програми, засновані на руховій активності аеробного (класична аеробіка, степ-аеробіка, слайд-аеробіка,

фідбол-аеробіка, аквааеробіка, танцювальні вправи, скіппінг), силового (атлетична гімнастика, памп-аеробіка, ABD, ABL, ABS та інші) характеру, програми «ментального фітнесу» психорегулювальної та антистресової цільової конструкції, що базуються на реалізації принципів контролю власного тіла за допомогою розуму (йога, китайська гімнастика у-шу, кунг-фу, стретчинг, пілатес), релаксаційні комплекси фізичних вправ (оздоровча система Норбекова, Хвана, 6 правил здоров'я К. Ніші, дихальна гімнастика).

Доведено вищу ефективність занять оздоровчим фітнесом порівняно з традиційною системою фізичного виховання щодо профілактики негативних психічних станів студенток.

Аналіз результатів формувального етапу експерименту показав позитивну динаміку критеріїв ефективності розробленої технології:

- щодо показників психічного стану, то спостерігалось суттєве покращення параметрів психічного стану студенток ЕГ порівняно зі студентками КГ: по-перше, стан тривоги та страху знизився на 23,31 %, стан агресії – на 6,66 %, стан астенії – на 9,98 %; частка студенток ЕГ з низьким і високим рівнями агресивності зменшилася відповідно на 10,43 % і 16,67 % ($p < 0,05$); зменшилося на рівні статистичної тенденції значення показника фізичної агресії у порівнянні як з вихідним значенням, так і у порівнянні з таким же в КГ після експерименту ($p < 0,1$); частка студенток з високим рівнем тривожності зменшилася до 12,30 % ($p < 0,05$), на 20,83 % зменшилася частка студенток ЕГ з високим рівнем особистісної тривожності ($p < 0,1$); високий рівень самоконтролю наприкінці експерименту в ЕГ мали 12,50 % студенток, тоді як до експерименту таких не було ($p < 0,01$); в ЕГ достовірно зменшилася частка студенток з субдепресивним станом – з 20,83 % до 4,17 % ($p < 0,01$); наприкінці експерименту в ЕГ значення показника самопочуття покращилось на 5,42 бала ($p < 0,01$), активності – на 5,47 бала ($p < 0,05$), настрою – на 4,77 бала ($p < 0,01$); слід відзначити достовірні відмінності між показниками студенток ЕГ і КГ після експерименту за такими субшкалами як орієнтація в часі ($p < 0,01$), погляд на природу людини ($p < 0,05$),

потреба в пізнанні ($p < 0,01$), автономність ($p < 0,05$), аутосимпатія ($p < 0,01$), контактність ($p < 0,05$) і гнучкість в спілкуванні ($p < 0,05$);

– щодо показників фізичного стану: збільшилася на 43,75 % частка студенток з середнім рівнем соматичного здоров'я ($p < 0,01$); у студенток ЕГ суттєво покращився інтегральний показник фізичної підготовленості: мінімальний рівень фізичної підготовленості мали 2,08 % студенток проти 27,08 % до експерименту, задовільний – 52,08 % проти 54,17 %, добрий та дуже добрий рівні фізичної підготовленості мали 39,58 % та 4,17 % відповідно. Слід зазначити, що у 2,08 % студенток виявлено високий рівень фізичної підготовленості, чого не спостерігалось до експерименту ($p < 0,01$).

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що

– вперше обґрунтовано та розроблено технологію корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу, яка передбачає мету, завдання, принципи, педагогічні умови реалізації її змісту в закладах вищої освіти, форми і засоби, методи і методичні прийоми, критерії оцінювання, та експериментально перевірено її ефективність;

– вперше розроблено та апробовано авторську програму «Корекція негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу», завданнями якої були поглиблення теоретичних знань про вплив негативних психічних станів на здоров'я людини; сприяння підвищенню рухової активності студенток; формування практичних навиків занять оздоровчим фітнесом з метою зменшення деструктивного впливу негативних психічних станів на їх життєдіяльність;

– вперше на основі кластерного та факторного аналізів виділено систему найбільш типових для студенток негативних психічних станів та встановлено взаємозв'язок між їх психічним і фізичним компонентами;

– розширено та доповнено інформацію про негативні психічні стани студенток, а також про можливості засобів оздоровчого фітнесу щодо їх корекції шляхом ефективного поєднання факультативних занять із самостійною роботою студенток;

- підтверджено дані про ефективний вплив занять оздоровчим фітнесом на психічний і фізичний стан студенток;
- набули подальшого розвитку зміст, форми, методи і методичні прийоми, принципи корекції негативних психічних станів студенток.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в тому, що розроблена технологія корекції негативних психічних станів дозволяє оновити зміст фізичного виховання студентської молоді в закладах вищої освіти різного рівня акредитації, що підтверджується актами впровадження результатів наукових досліджень у процес фізичного виховання студентської молоді Івано-Франківського національного медичного університету (Додаток С), ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (Додаток Т), Університету Короля Данила (Додаток У), Івано-Франківського обласного Інституту післядипломної педагогічної освіти (Додаток Ф).

Експериментальна технологія, її змістова складова (Програма корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу) може бути використана у процесі фізичного виховання в групах здоров'я, під час факультативних і самостійних занять студенток, а також у методичній роботі з педагогічними кадрами системи післядипломної освіти.

Матеріали дисертаційного дослідження прислужиться під час підготовки семінарів, науково-методичних конференцій, у процесі пропаганди ефективності занять оздоровчим фітнесом та розробленні методичних рекомендацій з означеної проблеми.

Ключові слова: студентки, заклади вищої освіти, негативні психічні стани, оздоровчий фітнес, факультативні заняття, самостійна робота.

SUMMARY

Khlopetsky V. M. Correction of negative mental states of students by means of health fitness. – Qualified scientific work on the rights of manuscript.

Thesis for a PhD Degree in Physical Education and Sport in Speciality 24.00.02 –

Physical Culture, Physical Education of Different Population Groups. – SHEI “Vasyl Stefanyk Precarpathian National University”, Ivano-Frankivsk; National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv; 2020.

The dissertation theoretically substantiates, developed and experimentally tested the technology of negative mental states correction of students by health fitness means, which provides the purpose, objectives, principles, pedagogical conditions of its content in higher education institutions, forms and means, methods and techniques, evaluation criteria and its experimentally checked efficiency.

The introduction substantiates the relevance of the work, defines the purpose, objectives, object and subject of research, reveals the scientific novelty and practical significance of the results, outlines the personal contribution of the author, provides testing data and results implementation into practice, the number of publications.

The scientific data of negative mental states essence and preconditions of their occurrence in students' educational activity of higher education institutions are analyzed, the means and methods of negative mental states correction, the main of which is regulation by another emotion, cognitive regulation, motor regulation are systematized and studied; psychological and pedagogical conditions of negative mental states correction of female students are considered; the opportunities of physical culture means for normalization of individual characteristics of negative mental states are highlighted.

The use of research methods, the adequate selection according to the object, subject, purpose and objectives of the work, the feasibility of the proposed methods are substantiated, the study organization and the test subjects contingent are described. To solve the tasks set in the work, there were used generally accepted scientific methods, including theoretical and empirical levels: research theoretical level (analysis and synthesis, generalization, induction and deduction, modeling); research empirical level (sociological: surveys; pedagogical observation; pedagogical testing of motor skills development; somatic health level determination; psychodiagnostic method; ascertaining and formative stages of pedagogical experiment); mathematical statistics methods.

The ascertaining experiment data allowed to assess mental and physical condition indicators – 37.80% of female students had some mental disorders, 17.44% had the minimum physical fitness level, 67.44% – moderate and only 7.37% had a safe physical health level. Among the main factors of female students negative states are didactic, socio-psychological and professional. The ascertaining experiment results determined the need to study and consider a properly organized system of educational impact on the individual in order to prevent and correct female students negative mental states based on adaptive-cognitive, correctional and activity component in their professional development.

As a result of this study, there was theoretically substantiated the correction technology of negative mental states of female students, which provides a set of structural elements: purpose; main components tasks; content; implementation stages; forms and means; methods and techniques; principles; pedagogical conditions; evaluation criteria.

Within the implementation of proposed technology there was developed content and methodological support for negative mental states correction of female students by health fitness means, reflected in the program "Negative mental states correction of female students" by health fitness means.

There were also developed and implemented innovative fitness programs based on motor activity of aerobic (classical aerobics, step aerobics, slide aerobics, fitball aerobics, aqua aerobics, dance exercises, skipping) and strength character (athletic gymnastics, pump aerobics, ABD, ABL, ABS etc.); "mental fitness" programs of psycho-regulatory and anti-stress target structure, based on the implementation of own body control principles with the help of mind (yoga, Chinese gymnastics and its variety, stretching, Pilates), relaxation complexes.

The higher efficiency of health fitness classes in comparison with traditional system of physical education for the prevention of negative mental states of female students has been proved.

Analysis of results of the experiment formative stage showed the efficiency criteria positive dynamics of developed technology:

- as to mental state there was a significant mental state improvement of EG students compared to CG students: first, anxiety and fear state decreased by 23.31%, aggression state – by 6.66%, asthenia state – by 9, 98%; the share of EG students with low and high aggression levels decreased by 10.43% and 16.67% ($p < 0.05$); at the level of the statistical tendency there decreased physical aggression value in comparison with both the initial value and with the same in CG after the experiment ($p < 0,1$); the share of female students with a high anxiety level decreased by 12.30% ($p < 0.05$), the share of female students with a high personal anxiety level decreased by 20.83% ($p < 0.1$); 12.50% of female students had a high self-control level at the end of the experiment in EG, while before the experiment it wasn't observed ($p < 0.01$); the share of female students with subdepressive state in EG significantly decreased from 20.83% to 4.17% ($p < 0.01$); at the end of the experiment in EG the state of health value improved by 5.42 points ($p < 0.01$), activity – by 5.47 points ($p < 0.05$), mood – by 4.77 points ($p < 0.01$); it should be noted significant differences between the indicators of EG and CG students after the experiment according to the such subscales as time orientation ($p < 0.01$), view on human nature ($p < 0.05$), the need for knowledge ($p < 0.01$), autonomy ($p < 0.05$), autosympathy ($p < 0.01$), contact ($p < 0.05$) and flexibility in communication ($p < 0.05$);
- as to physical condition: the share of female students with average somatic health increased by 43.75% ($p < 0.01$); EG students had a significant improving of physical fitness integrated indicator: 2.08% of female students had a minimum physical fitness level against 27.08% before the experiment, satisfactory – 52.08% against 54.17%, good and very good physical fitness levels had 39,58% and 4.17% respectively. It should be noted that 2.08% of female students showed a high physical fitness level, which was not observed before the experiment ($p < 0.01$).

The scientific novelty of the obtained results is the following:

- there was substantiated and developed for the first time the technology of correction of negative mental states of students by health fitness means, which provides the purpose, tasks, principles, pedagogical conditions of its content in higher education institutions, forms and means, methods and techniques, evaluation criteria and experimentally tested effectiveness;

- there was developed and tested for the first time the author's program "Correction of negative mental states of students by health fitness means ", which tasks were to deepen theoretical knowledge about the negative mental states impact on human health; assistance in increasing the female students motor activity; practical skills formation of health fitness in order to reduce the destructive impact of negative mental states on their lives;
- on the basis of cluster and factor analyzes there was distinguished for the first time the system of the most typical negative mental states for students and was established the interrelation between their mental and physical components;
- there was expanded and supplemented the information on the negative mental states of female students as well as on health fitness means opportunities for their correction by effective combining extracurricular classes with individual female students work;
- the data on the health fitness classes effective impact on mental and physical health of female students are confirmed;
- the content, forms, methods, principles of negative mental states correction of female students have been further developed.

The practical significance of the research results is that the developed technology of negative mental states correction allows to update the physical education content of student youth in higher education institutions of different accreditation levels, which is confirmed by research results implementation in physical education process of Ivano-Frankivsk National Medical University, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, King Danylo University, Ivano-Frankivsk Regional Institute of Postgraduate Pedagogical Education.

Experimental technology, its content component (Program of negative mental states correction by health fitness means) can be used in physical education process of health groups, during extracurricular and individual classes of students, as well as in methodical work with teaching staff of postgraduate education.

The dissertation research materials can be used during the seminars preparation, scientific and methodological conferences, in the process of health fitness classes effectiveness promoting and the development of methodical guidelines on this problem.

Key words: students, institutions of higher education, negative mental states, health fitness, optional classes, independent work.

Список публікацій здобувача за темою дисертації

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Khlopetskyi V, Kuryliuk S. Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem = Корекція негативних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу, як наукова проблема. Journal of Education, Health and Sport [Інтернет]. 2017;7(2):859-70. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3879686>. Доступно:

<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/7766>. Наукове періодичне видання іншої держави (Польщі), яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. Дисертантом особисто проведено аналіз науково-методичної літератури, оброблено результати дослідження та сформульовано висновки. Внесок співавтора полягає в оформленні публікації, підборі методів.

2. Хлопецький В, Курилюк С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;33:26-33. Фахове видання України. Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, здійсненні дослідження, оформленні публікації, співавтора – у виявленні проблеми, формулюванні висновків.

3. Хлопецький В. Дослідження ефективності технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал. 2019; 34: 37-46. Фахове видання України.

4. Хлопецький В, Курилюк С. Технологія корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;35:41-7. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, здійсненні дослідження, оформленні публікації, співавтора – у виявленні проблеми, формулюванні висновків.*

5. Хлопецький В, Курилюк С, Презлята Г. Самокорекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;36:22-6. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, здійсненні досліджень, оформленні публікації, співавторів – у виявленні проблеми, формулюванні висновків.*

6. Хлопецький ВМ, Курилюк СІ. Вплив технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу на їх фізичний стан. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;34:145-53. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, здійсненні досліджень, оформленні публікації, співавтора – у виявленні проблеми, формулюванні висновків.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Хлопецький В. Негативні психічні стани як перешкода самоактуалізації особистості студентів вищих навчальних закладів. В: Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві: зб. матеріалів 4-ї Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 2017 Верес 28-29; Івано-Франківськ. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»; 2017. с. 74-7.

2. Хлопецький ВМ. Використання засобів оздоровчого фітнесу для корекції негативних психічних станів студентів. В: зб. наук. праць. Матеріали звітної наук.-практ. конф. викладачів, докторантів, аспірантів ДВНЗ «Прикарпатський

національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»; 2019. с. 160-2.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	16
ВСТУП	17
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПОТРЕБИ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	23
1.1. Сутність негативних психічних станів та передумови їх виникнення у навчальній діяльності студенток	23
1.2. Проблема корекції негативних психічних станів засобами фізичного виховання у дослідженнях сучасних вчених	29
1.3. Психолого-педагогічні умови корекції негативних психічних станів студенток	34
1.4. Використання засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів	39
Висновки до розділу 1	43
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	45
2.1. Методи дослідження	45
2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково- методичної літератури	45
2.1.2. Емпіричні методи дослідження	46
2.1.2.1. Педагогічне спостереження	46
2.1.2.2. Соціологічні методи	47
2.1.2.3. Психодіагностичні методи дослідження	47
2.1.2.4. Методи дослідження фізичного стану	49
2.1.2.5. Педагогічний експеримент	50
2.1.3. Методи математичної статистики	50
2.2. Організація дослідження	52
РОЗДІЛ 3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНОГО І ФІЗИЧНОГО СТАНІВ	55

СТУДЕНТОК

3.1. Психічний стан та емоційно-вольові характеристики студенток	55
3.2. Професійна вмотивованість і вмотивованість до занять фізичною культурою студенток	70
3.3. Фізичний стан студенток як фактор, що обумовлює їх психічний стан	79
3.3.1. Рівень соматичного здоров'я студенток	79
3.3.2. Стан фізичної підготовленості студенток	82
3.4. Кластерний та факторний аналізи як методи виділення портрету студенток з негативним психічним станом	85
Висновки до розділу 3	91
РОЗДІЛ 4. ТЕХНОЛОГІЯ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ	95
4.1. Структура та зміст технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу	95
4.2. Ефективність технології корекції негативних психічних станів студенток у процесі занять оздоровчим фітнесом	122
Висновки до розділу 4	141
РОЗДІЛ 5. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	144
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ	153
ВИСНОВКИ	157
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	162
ДОДАТКИ	195

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЖЄЛ	— життєва ємність легень
ЖІ	— життєвий індекс
ЗВО	— заклад вищої освіти
ІМТ	— індекс маси тіла
ІР	— індекс Робінсона
СЗ	— соматичне здоров'я
СІ	— силовий індекс
ФВ	— фізичне виховання
ФК	— фізична культура
ФП	— фізична підготовленість
ЧСС	— частота серцевих скорочень

ВСТУП

Актуальність дослідження. Стратегічний зміст фізичного виховання студенток у закладах вищої освіти (ЗВО) визначається Національною стратегією розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013) [122], Національною стратегією з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» [121], Листом Міністерства освіти і науки України №1/9-454 від 25 вересня 2015 «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» [115], які передбачають організацію різних моделей та форм фізичного виховання студентів, використання традиційних і нетрадиційних форм позааудиторної діяльності, активних занять фізичною культурою та організацію самостійних занять.

У сучасних умовах модернізації освіти в Україні виняткового значення набуває якість навчання студентської молоді у ЗВО, як передумова підготовки висококваліфікованих кадрів, здатних до творчої самореалізації в складних соціально-економічних умовах та конкурентно-спроможних на ринку праці [236, 239, 243]. Це обумовлює потребу інтенсифікації навчальної діяльності, що характеризується високою інформаційною насиченістю, інноваційними методами навчання, недостатньою руховою активністю, порушенням режиму праці і відпочинку. За дослідженнями вчених, спостерігаються емоційні переживання невдач у навчальній діяльності, боязнь спілкування, критики, що призводить до значних нервово-психічних перевантажень, погіршення психофізичного здоров'я [29, 61, 98]. У контексті піднятої проблеми не можуть залишатися поза увагою наукові праці І.О. Асаулюк (2019) [10], М. Дутчака (2013, 2015) [56, 57], Т. Круцевич (2016) [101], Н. Москаленко (2009, 2015, 2016) [117–119], Л. Пилипея (2018) [135], В. Пічуріна (2017–2019) [136], які засвідчують про позитивний вплив рухової активності на психоемоційний стан студентської молоді, а також зростаючий інтерес до занять оздоровчим фітнесом.

Проблемам використання різних засобів оздоровчої рухової активності у фізичному вихованні студентів присвячено низку досліджень. Так,

А.В.Воробйова вивчала роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у покращенні стресостійкості підлітків [35], О. Іщенко [78], С.В. Синиця [170], О.В. Соколова [175] вивчали вплив аеробіки на організм студентів, Д.В. Пятницька – роуп-скіпінгу та табати [152, 155], А. Романчук, О. Сушко [158] – хатха-йоги, Т.Т. Джіоева, О.О. Мороз [116] – фітнес-йоги; нормалізації окремих характеристик негативних психічних станів (незадоволеність, тривога, стрес, агресія, персеверація, страх, апатія, втома) засобами фізичної культури присвячувались наукові дослідження О. Дубинської зі співавт. [53], У.В. Іскри зі співавт. [77], А. Оплетина [125], А. Харченко [198].

Аналіз науково-методичних літературних джерел переконливо доводить, що питанням використання оздоровчого фітнесу для корекції негативних психічних станів студенток на сьогоднішній день недостатньо приділено уваги.

Отже, розроблення технології корекції негативних психічних станів студенток закладів вищої освіти є на часі і вказує на актуальність нашого дослідження.

Таким чином, беручи до уваги потребу забезпечення психокорекції негативних психічних станів студенток під час навчання в ЗВО, з однієї сторони, та невивчені можливості оздоровчого фітнесу з цієї проблеми, з іншої сторони, був зумовлений вибір теми дисертаційного дослідження «Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу».

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Роботу виконано відповідно до теми ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» «Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності» (номер державної реєстрації 0113U002430) на 2013–2017 рр., а також теми «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах освіти, школах і позашкільних установах та ВНЗ» (номер державної реєстрації 0116U003890) на 2015–2020 рр. Роль автора як співвиконавця теми полягала в розробці та реалізації технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити технологію корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

Завдання дослідження:

1. Виявити сучасний стан проблеми на основі аналізу науково-методичних джерел та розкрити можливості засобів оздоровчого фітнесу щодо корекції негативних психічних станів студенток.
2. Визначити показники психічного та фізичного стану студенток.
3. Науково обґрунтувати та розробити технологію корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.
4. Експериментально перевірити ефективність технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання студенток закладів вищої освіти.

Предмет дослідження – структура та зміст технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження. Для розв'язання постановлених завдань використовувались такі методи дослідження: теоретичні; емпіричні; психодіагностичні; педагогічне тестування; соціологічні; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та законодавчих актів проводилися з метою визначення стану проблеми корекції негативних психічних станів студенток та формування дисертабельного об'єкта, предмета, мети та завдань дослідження, а також дозволили розробити зміст технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу. Всього проаналізовано 289 джерел, з них 69 іноземною мовою.

Соціологічне опитування проводилося з метою визначення інтересу студенток до занять фізичною культурою та задоволення від обраної професії.

Педагогічний експеримент на констатувальному етапі проводився з метою визначення вихідних результатів дослідження, які стали підґрунтям розробки технології та програми «Корекція негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу». Всі індивідуальні показники вимірювання і

тестування заносились у зведений протокол, а їх дані використовувались для проведення математичних розрахунків (за допомогою методів математичної статистики) з метою інтерпретації отриманих результатів. Він включав методики дослідження фізичного здоров'я за допомогою методики експрес-оцінки соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком; фізична підготовленість оцінювалась за допомогою педагогічного тестування з використанням батареї тестів К. Зухори; психодіагностичні методики використовувалися з метою визначення психічного стану студенток.

На етапі формувального експерименту оцінювалася ефективність розробленої технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

Методи статистичної обробки даних у дослідженні застосовували при обробці результатів психодіагностичного анкетного опитування студенток, при вивченні показників фізичної підготовленості та фізичного здоров'я, при математичній обробці результатів педагогічного експерименту, визначенні їхньої достовірності та ефективності впровадження розробленої технології. Статистична обробка матеріалу проводилася на персональному комп'ютері з використанням електронних таблиць MS Excel та пакета прикладних програм "SPSS Statistics 17.0".

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що:

- вперше обґрунтовано та розроблено технологію корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу, яка передбачає мету, завдання, принципи, педагогічні умови реалізації її змісту в закладах вищої освіти, форми і засоби, методи і методичні прийоми, критерії оцінювання та експериментально перевірено її ефективність;
- вперше розроблено та апробовано авторську програму «Корекція негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу», завданнями якої були поглиблення теоретичних знань про вплив негативних психічних станів на здоров'я людини; сприяння підвищенню рухової активності студенток; формування практичних навиків занять оздоровчим фітнесом з метою

зменшення деструктивного впливу негативних психічних станів на їх життєдіяльність;

- вперше на основі кластерного та факторного аналізів виділено систему найбільш типових для студенток негативних психічних станів та встановлено взаємозв'язок між їх психічним і фізичним компонентами;

- розширено та доповнено інформацію про негативні психічні стани студенток, а також про можливості засобів оздоровчого фітнесу щодо їх корекції шляхом ефективного поєднання факультативних занять із самостійною роботою студенток;

- підтверджено дані про ефективний вплив занять оздоровчим фітнесом на психічний і фізичний стани студенток;

- набули подальшого розвитку зміст, форми, методи і методичні прийоми, принципи корекції негативних психічних станів студенток.

Практичне значення роботи. Розроблена технологія корекції негативних психічних станів дозволяє оновити зміст фізичного виховання студентської молоді в закладах вищої освіти різного рівня акредитації, що підтверджується актами впровадження результатів наукових досліджень у процес фізичного виховання студентської молоді Івано-Франківського національного медичного університету (Додаток С), ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (Додаток Т), Університету Короля Данила (Додаток У), Івано-Франківського обласного Інституту післядипломної педагогічної освіти (Додаток Ф).

Експериментальна технологія, її змістова складова (Програма корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу) може бути використана у процесі фізичного виховання в групах здоров'я, під час факультативних і самостійних занять студенток, а також у методичній роботі з педагогічними кадрами системи післядипломної освіти.

Матеріали дисертаційного дослідження прислужаться під час підготовки семінарів, науково-методичних конференцій, у процесі пропаганди ефективності

занять оздоровчим фітнесом та розробленні методичних рекомендацій з означеної проблеми.

Особистий внесок здобувача У наукових роботах, виконаних у співавторстві, дисертантові належать експериментальні дані проведених досліджень, їх обробка та інтерпретація, формування висновків, підготовка матеріалів до друку.

Апробація матеріалів дослідження. За основними положеннями дисертаційної роботи було зроблено доповіді на V Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції» (Тернопіль, 2016); Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2016, 2017); I–II Всеукраїнських науково-практичних конференціях «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві» (Чернівці, 2015, 2016); IV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2017); Регіональній науково-практичній конференції «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку» (Івано-Франківськ, 2020); звітних наукових конференціях викладачів, докторантів, аспірантів та студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (Івано-Франківськ, 2014–2020).

Публікації. Основні положення дисертаційної роботи опубліковані у 8 наукових працях, з яких 5 статей представлено у фахових виданнях України (одне з них включено до міжнародної наукометричної бази), 1 стаття у виданні іншої держави (Польщі), яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus; 2 публікації апробаційного характеру.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, п'ятих розділів, висновків, списку використаних джерел (289 найменувань), 18 додатків. Загальний обсяг роботи становить 244 сторінки. Дисертація містить 26 таблиць та 26 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ПОТРЕБИ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Сутність негативних психічних станів та передумови їх виникнення у навчальній діяльності студенток

В умовах реформування сучасної освіти актуалізується проблема збереження відносно стабільних психічних станів суб'єктів навчально-виховного процесу [12, 138, 178, 179].

Психічні стани, як базове поняття, ставали предметом системного наукового аналізу у дослідженнях багатьох вчених та психологів [13, 67, 68, 120].

Структурними компонентами психічного здоров'я в рамках холістичного підходу, запропонованого [16], розглядається в єдності зв'язку та розвитку фізичної (тілесної), соціальної (положення в суспільстві), психічної (чуттєвої, емоційної), духовної (дотримання принципів гуманізму, справедливості, честі) сфер людини.

Є.П. Ільїн підкреслював необхідність вивчення психічної та фізіологічної основ станів особистості. Психічний аспект станів виражається у вигляді переживань і почуттів, а фізіологічний аспект – у зміні низки функцій, як вегетативних, так і рухових [80].

Разом з цим низкою науковців [67, 213, 219, 233, 269] робилися спроби розкрити зміст, основні підходи до класифікації психічних станів особистості, висвітлювалися особливості цих негативних психічних станів [32, 67, 120].

У контексті піднятої проблеми, викликає інтерес думка Н. Семенової, А. Магльованого про те, що психічний стан обумовлений стійкістю відповідних явищ у житті особистості, їх однотипністю та повторюваністю [165]. Узагальнюючи проблему психічних станів А.О. Прохоров зазначає, що негативний психічний стан є реакцією людини на життєву ситуацію у вигляді стійкого цілісного синдрому, який виражається через єдність поведінки і

переживання в конкретний період часу [145]. Автор виділяє такі основні ознаки психічного стану особистості як цілісність, стійкість у часі, ситуативність, єдність переживання та поведінки, зв'язок з особистісними якостями та психічними процесами. На ці ж ознаки психічного стану вказують також інші дослідники [219, 233, 269, 271].

Негативні психічні стани можуть виникати внаслідок втоми, нервово-психічної напруги, невміння комунікувати та знаходити компроміс при вирішенні питань, а також як результат різних критичних ситуацій. Певні події в житті людини, як відзначає В.П. Москалець [120], можуть спричиняти одночасно до різних наслідків в емоційній сфері людини, зокрема, стрес, фрустрацію, конфлікт, про що говориться також у роботах [157, 220, 237, 261]. Як відзначає Т.В. Куренна, будь-яка критична ситуація має складну внутрішню динаміку [106].

Серед негативних психічних станів, що супроводжують навчальну діяльність, на особливу увагу заслуговують стани хвилювання та тривоги [67]. Передумовою тривоги виступає невизначеність ситуації. Відхилення від оптимального рівноважного стану, яке характерне для станів тривоги та напруженості, призводить до подальшого їх поглиблення, що надалі поступово переходить у властивість особистості – тривожність [120, 231, 256].

Поняття «тривога» була введена в психологію З. Фрейдом, і в теперішній час багато вчених розглядають тривогу як різновид страху [70].

Автор роботи [32] стверджує, що тривога є наслідком процесу, в якому порушена послідовність поведінкових дій, яка тягне за собою стан дистресу й активації. Таким чином тривога, страх, хвилювання виникають тоді, коли мозкові центри не можуть дати адекватну відповідь на конкретну ситуацію.

Термін «хвилювання» передбачає специфічний психічний стан, який виникає в суспільному житті людини, до якої ставляться певні вимоги до її дій та поведінки. Хвилювання охоплює почуття схвилюваності, страху, невпевненості, що пов'язані з негативним передчуттям під час різних життєвих ситуацій [32].

До негативних психічних станів відносимо також агресію, яка може виникати в людини внаслідок образи та звинувачення. Дослідники L.N. Dytbye,

M.R. Thomas, T.D. Shanafelt визначають агресію як дію, метою якої є нанесення шкоди живому організму, відносять таку дію до категорії агресивності, якщо вона «включає в себе обмеження можливостей поведінки іншого» [233].

Слід відзначити, що студентки часто зустрічаються із ситуацією, де їм доводиться виконувати конкретні навчальні завдання у незвичних умовах, що часто приводить, на думку С.А. Шмелевої (2010), до виникнення ускладнень та стресів [213].

Стрес розглядається як неспецифічна відповідь організму на будь-яку висунуту ним вимогу. Стресова реакція формується за наявності певних зовнішніх і внутрішніх чинників. Ці чинники розглядаються як соціально-психологічні й індивідуально-психологічні [77, 213].

Залежно від характеру зовнішніх впливів на організм людини розрізняють стрес фізіологічний і психологічний [107, 119]. Фізіологічний супроводжується відчуттям болю, так як має негативний вплив на тканини організму [264]. Аналіз матеріалів наукових досліджень переконливо доводить, що на сьогоднішній день немає єдиної думки, розуміння терміну «психологічний стрес». В основному його пов'язують із такими видами психічної напруженості, що виникає в людини під впливом емоційних, мотиваційних та інтелектуальних стресів [120, 250, 258, 279]. Можна вважати, що психологічний стрес провокують чинники, які викликають загрозу або створюють перешкоду на шляху до заздалегідь визначеної цілі.

Основними стресами у навчальному процесі студенток виступають емоційно-негативні подразники (різні вимоги навчальних дисциплін, великий обсяг навчального матеріалу для опанування, страх критики, неспроможність справитись із сесійним контролем, непередбачувана контрольна робота; невдала здача тестування з конкретної дисципліни; тривале очікування результатів контролю; непорозуміння під час спілкування з суб'єктами навчального процесу тощо) [14, 20, 70, 77].

Стрес, у свою чергу, негативно відбивається на діяльності та призводить до фрустрації. Це, по суті, переживання невдачі, що супроводжується дратливістю, відчаєм, розчаруванням, досадою, депресією. Далі агресивні реакції, які

виникають внаслідок фрустрації, можуть вступати в конфлікт із моральними настановами суб'єкта, посилюючи стрес [67, 120].

Сучасні дослідники серед різновидів виділяють просоціальну, конструктивну, альтруїстичну спрямованість суб'єкта, яка виражається через «мотив допомоги». T.G. Plante, L. Coscarelli, M. Ford поряд із феноменом агресії розглядали альтруїзм як певну поведінку заради добробуту іншої людини без очікування будь-якої винагороди [263].

На думку Ю.Є. Сосновнікова, якщо у людини часто повторюються фрустрації, то її особистість може набути таких рис як агресивність, заздрість, озлобленість (при зовнішній агресії) або втрата оптимізму та нерішучість (при автоагресії), млявість, байдужість, безініціативність (при депресії); персерверативність, ригідність тощо [258].

Персеверація – психічний стан людини, для якого характерне часте повторення якого-небудь слова, думки чи дії; ригідність – нездатність людини корегувати програму власної поведінки відповідно до вимог ситуації. І ті, й інші представники мають певні труднощі в інтелектуальній діяльності [251, 252, 273].

Результати наукових досліджень [67, 120] дозволили класифікувати труднощі, з якими зустрічаються студентки у навчальній діяльності. На нашу думку вони і є тими передумовами виникнення певних психологічних станів, які дослідники умовно поділили на три групи (рис. 1.1).

У руслі піднятої проблеми не можна залишити поза увагою результати досліджень низки науковців про те, що для студентів усіх курсів характерні стани радості та втоми. Зміст кожного з етапів навчання є передумовою формування типових психічних станів [146, 147, 176].

Так, студенти першого курсу характеризуються станами активації, збудження, радості; студенти третього курсу – станами роздратованості, пасивності, сумнівів і розчарування; для студентів-магістрів найбільш поширеними є такі психічні стани як радість, страх, апатія та втома [25, 42, 145, 226, 277].

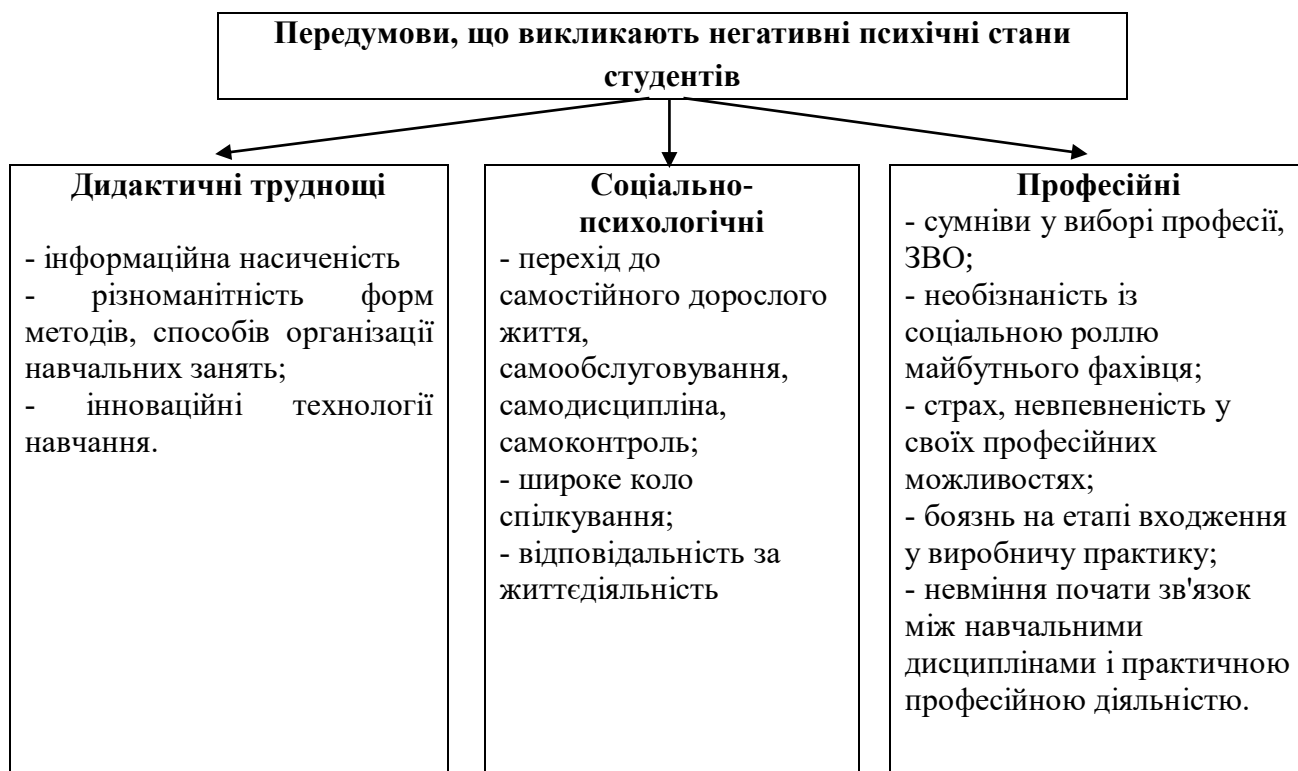


Рис. 1.1. Передумови, що спричиняють негативні психічні стани студентів

Поряд з вищевисвітленим, вченими [217, 222, 245, 254] також доведено, що існує тісний взаємозв'язок між психічним і фізичним станами людини. Тому стан здоров'я також є одним із факторів, що обумовлює психічний стан [260, 267]. Водночас, останнім часом науковці вказують на погіршення показників здоров'я студентської молоді [18]. Причиною цьому є зниження якості умов життя при посилених вимогах до підготовки фахівців та інтенсифікація навчального процесу в умовах вищої освіти [18, 43, 59, 110, 140]. Однією з причин такої ситуації є спосіб життя, який веде студентська молодь, і для якого характерна неупорядкована організація – несвоєчасне, нерегулярне харчування, систематичне недосипання, низький рівень рухової активності, відсутність загартовувальних процедур, навчання у нічний час, паління тощо.

Негативні наслідки неоптимальної організації режиму дня накопичуються протягом навчального року і найбільше проявляються у період сесії й іспитів. Студенти в цей час характеризуються нестійкістю настрою, порушенням сну, нетерпеливістю та погіршенням самоконтролю. Низька рухова активність

протягом тривалого часу призводить до апатії, підвищеної втомлюваності, зниження психічної активності [8, 184, 189, 212].

Разом з вищевисвітленим, І.В. Волженцева (2004) виділяє дві провідні функції психічних станів – адаптивну та регулювально-інтеграційну, які у взаємозв'язку утворюють функціональну одиницю (процес – стан – властивість) [33].

Теоретичний аналіз матеріалів наукових досліджень С.А. Шмелевої (2010) дав можливість виявити також певні стадії їх протікання (початок, динаміка і закінчення). Водночас вони є більш стійкими, менш динамічними, ніж психічні процеси. Психічні стани, як відомо, впливають на психічні процеси і виступають в якості «будівельного матеріалу» для формування характерологічних якостей особистості [212, 213].

Г. Сельє розглядав стрес як інтегральне поняття, що має «трифазну природу загального адаптаційного синдрому у відповідь на будь-який несприятливий вплив» [165].

Психологічні стани впливають на хід і досягнення результатів діяльності суб'єктів навчання, їх успішність, якість знань, рівень сформованих навичок, умінь та професійно важливих якостей [23, 46]. Матеріали досліджень сучасних вчених [25, 33, 45, 182] засвідчують, що для більшості студентів першого курсу зміна стереотипу поведінки та пристосування до нових умов життя є складним процесом. Часто це є причиною розвитку таких станів як монотонія, нудьга, психічне перенасичення. Вони викликані неготовністю студентів діяти в умовах самостійної організації діяльності.

Не можна залишити поза увагою дослідження низки науковців [6, 58, 71, 95] про негативний вплив на психічний стан студентів низького рівня мотивації до навчальної діяльності на етапі адаптації.

Отже, виходячи із сутності психічного стану як комплексного, цілісного, багатофункціонального та структурного явища, дослідження причин виникнення негативних психічних станів студентів у навчальному процесі можливе з позиції тільки системного підходу з урахуванням всіх взаємозв'язків та умов виникнення.

1.2. Проблема корекції негативних психічних станів засобами фізичного виховання у дослідженнях сучасних вчених

У широкому значенні корекція психічних станів студентів може здійснюватися двома способами: профілактикою їх виникнення та ліквідацією вже наявних станів. Кожний з цих шляхів може реалізуватися або через дії на психіку студента ззовні – через вплив викладача на студента шляхом використання психорегулюючого тренування, кольору, музики, фізичних вправ, або через самовплив – самонавіювання, самонакази, саморегуляцію [69, 159].

Засоби та прийоми корекції негативних психічних станів самими студентами формуються спонтанно й визначаються особливостями типу їх нервової системи, індивідуальними властивостями. Такі прийоми використовуються ними стихійно, а тому часто є неефективними. Актуалізація та домінування негативних психічних станів призводить до дезорганізації навчальної діяльності, порушень у протіканні пізнавальних процесів, процесів саморозвитку, самопізнання, самоорганізації, особистісних та професійно-особистісних деформацій, порушень здоров'я, блокування внутрішніх ресурсів особистості та сприяє формуванню комплексів негативних психічних станів [66, 67, 120].

Домінування негативних психічних станів деструктивно позначається на життєдіяльності студентів та їх самореалізації [43, 45].

К.Е. Ізард запропонував використовувати такі методи усунення негативних психічних станів студентів у процесі навчальної діяльності як регуляція за допомогою іншої емоції, когнітивна регуляція, моторна регуляція [79]. Перший спосіб передбачає усвідомлені зусилля, спрямовані на активацію протилежної емоції до тієї, що переживає студент. Другий спосіб пов'язаний зі встановленням контролю над небажаною емоцією, тобто перемикання свідомості на діяльність, що викликає позитивні емоції. Третій спосіб припускає використання засобів рухової активності як каналу розрядки емоційної напруги.

Існує низка методів і прийомів регуляції та саморегуляції загального психічного стану людини, до яких належать психолого-педагогічні, основою яких

є переконання, навіювання, раціоналізація та інші; комплексні методи релаксації та мобілізації, які проводяться у формі аутогенного, психом'язового, ідеомоторного тренувань; технічні засоби вливу, що передбачають використання музики, відео тощо); психофізіологічні впливи, такі як масаж, довільна регуляція ритму подиху, мімічні вправи. Також розрізняють методи ауто- або саморегуляції та гетерорегуляції [98].

Фахівці рекомендують при побудові тренувально-оздоровчих програм враховувати як мотиваційні пріоритети студентської молоді, так і їх індивідуальні особливості. У результаті проведених досліджень вчені дійшли висновку, що основними мотивами студентів, з яких вони відвідують секцію фітнесу, є покращення зовнішнього вигляду, рівня фізичного стану, емоційне розвантаження. Серед іншого були вказані такі як спілкування з друзями, активний відпочинок, підвищення самооцінки, зняття втоми [39, 71, 90, 94, 183].

На підставі аналізу наукових даних можна зробити висновок, що мотив зміни емоційного та психологічного стану притаманний багатьом студентам. Це пов'язано з тим, що студенти дуже уважні до своєї особистості, яка є певним критерієм успіху в подальшій професійній кар'єрі [96, 150].

Науковці та практики наголошують на тому, що завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, збільшення загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, психопрофілактика, психокорекція, психорегуляція, набуття життєвої енергії, бадьорості, життєрадісного настрою, протидії та опору до стресів [17, 19, 24, 62, 109].

Широкий спектр завдань спортивно-оздоровчих тренувань із фітнесу зі студентською молоддю обґрунтовує необхідність використання не окремого виду фітнесу, а поєднання кількох його видів. Комплексне застосування різних видів фітнесу вимагає чіткої системи планування, раціонального поєднання їх елементів у тренувальному процесі [78, 83, 97, 111, 164].

Наприклад, О.Л. Благій [19] у своїх дослідженнях розкрила тенденції розвитку групових фітнес-програм і дійшла висновку, що одним із

найперспективніших напрямів розвитку групових програм є авторські. У роботах [134, 157] висвітлено роль ментального фітнесу, зокрема системи Пілатес, які зайняли окрему нішу в рейтингу фітнес-програм. За даними сучасних вітчизняних та зарубіжних науковців ця система є ефективним напрямом профілактики порушень опорно-рухового апарату та підвищення рівня РА [2, 29, 276, 278].

Результати численних досліджень вказують на те, що фізичні вправи позитивно впливають на психічний стан людини. Регулярна фізична активність знижує рівень тривоги та депресії, сприяє розвитку позитивного самосприйняття та самооцінки [72, 74, 89].

Психологічні аспекти у фітнесі обов'язково асоціюються з процесами схвалення рішення, методами мотивації, забезпеченням зворотного зв'язку, встановленням міжособистісних відносин. У цей час виділяють цілу низку чинників, які можуть впливати на формування і розвиток психологічних якостей і здібностей студентської молоді. Впевненість у своїх фізичних і психічних можливостях – найважливіша умова розкриття потенційних здібностей студента [30, 51].

Проте науковці та практики наголошують на важливості перед початком систематичних занять за програмою оздоровчого фітнесу визначити рівень індивідуальної фізичної підготовленості людини, враховуючи вік, стать, спадковість, індивідуальну схильність особистості до окремих видів рухової активності, особливості способу життя, зокрема харчування, тип психічної (вищої нервової) діяльності тощо [81, 107, 113, 127, 154].

Отже, раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді та сприяє підготовці гармонійно розвинених кваліфікованих фахівців, враховуючи вимоги щодо їх професійної психофізичної компетентності [154, 170, 206, 207]. Спеціальні дослідження свідчать, що студенти, які регулярно займаються фізичною культурою і масовим спортом у час дозвілля, ефективніше адаптуються до нових умов навчання, легше переносять психофізичне напруження [54, 64, 77, 140, 186].

Тому не можуть залишитись поза увагою матеріали наукових досліджень вчених О.В. Андрєєвої [4, 5], Т.П. Кравченка [99], А.А. Оплетнина [125], які актуалізують потребу формування в суб'єктів навчально-виховного процесу ЗВО емоційної компетентності як способу подолання негативних психічних станів.

Встановлено, що високий рівень емоційної компетентності є ваговою передумовою успіху у професіях, пов'язаних з інтенсивною взаємодією з іншими людьми. Вона розглядається як готовність і здатність майбутнього фахівця гнучко управляти емоційними реакціями як власними, так і інших людей відповідно до умов, що змінюються.

Виходячи з вищесказаного, емоційна компетентність має виступати вагомим засобом спеціального тренування з опорою на усвідомлення власних емоцій. Тобто уміння визначити, яку емоцію відчуваєш на цей час, визначити джерело та причину їх виникнення, а також їх позитивний чи негативний прояв, здатність змінювати інтенсивність власних емоцій, усвідомлювати емоційний стан інших людей як за вербальними, так і невербальними ознаками, та цілеспрямовано впливати на їх емоційний стан. Як бачимо, емоційна компетентність передбачає цілісний розвиток емоційної сфери особистості та є системою знань, умінь і навичок, які дозволяють адекватно діяти на основі обробки всієї емоційної інформації.

Викликають інтерес погляди науковців [67, 120, 227], які стверджують, що у подоланні перерахованих деструктивних негативних психічних станів велику роль відіграє когнітивний аспект. Адже навчання у ЗВО супроводжується пристосуванням до нових вимог, високою інтенсивністю розумової роботи, великим обсягом нових знань, зміною навчальних дисциплін, необхідністю вибору профільюючих предметів [103]. Готовність студентів сприймати ситуацію, оцінити та діяти в ній базується на когнітивній складовій навчального процесу в ЗВО. Це дасть можливість забезпечити розвиток шляхів сублімації та творчої діяльності, а також сприятиме особистісному зростанню й оптимізації взаємин із іншими людьми [180]. На думку вчених, це сформує комплексну якість «озброєність», яка інтегрує в собі знання, здібності, досвід.

Грунтовний аналіз матеріалів наукових досліджень переконливо доводять про необхідність приділення більшої уваги проблемам вивчення негативних психічних станів студентів під час виробничої практики. Адже в сучасних школах постійно проходить оновлення змісту навчальних дисциплін. Це стосується і шкільного курсу «Фізична культура», де модифікуються технологічні процеси, які часто створюють робоче середовище, що суттєво відрізняється від навчального середовища студенток у ЗВО, до якого вони пристосовані [212].

Однак, незважаючи на значну кількість досліджень, на сьогоднішній день ще не всі аспекти підготовки студентів до подолання негативних психічних станів розроблено. Так, поза увагою дослідників залишився великий прошарок проблем, що пов'язані з входженням у професійну діяльність, психологічною готовністю до взаємодії у професійному соціумі.

Отже, виходячи з вищесказаного, виникає об'єктивна необхідність проведення психологічного аналізу негативних психічних станів студенток у процесі оволодіння професією педагога. Залишаються не до кінця з'ясованими сутність, зміст, механізми та форми прояву негативних психічних станів в умовах виробничої практики, тобто в умовах, наближених до професійної діяльності майбутнього фахівця. У зв'язку з цим є потреба в розробці науково обґрунтованих, ефективних засобів психокорекції та саморегуляції цих станів, що, на наш погляд, суттєво вплине на успішність професійної діяльності.

Враховуючи це, вважаємо за доцільне взяти за основу структуру вченого С.А. Шмелевої [212], компоненти готовності студентів до професійної діяльності, які будемо розглядати через ставлення до неї з опорою на мотиви, знання про професію, навички та вміння, шляхи їх практичного втілення, вміло реалізуючи поведінкові особистісні якості, а саме:

- позитивне ставлення до суб'єкта (студента), об'єкта (освітнього процесу) та способу діяльності (виховання та навчання);
- позитивне ставлення й особистісна зацікавленість педагога;
- знання про структуру особистості, її вікові зміни, мету та способи педагогічного впливу в процесі її формування та розвитку;

- педагогічні вміння щодо організації та здійснення освітнього та виховного впливу на особистість;
- прагнення спілкування з дітьми, передавати їм свій досвід, знання відповідно до змісту і способів досягнення соціально значущих цілей;
- спостережливість фахівця, здатність вміло використовувати свою соціальну роль, яка втілюється в його професійній поведінці;
- виробити лінію професійної поведінки з врахуванням своїх індивідуально-психологічних особливостей;
- уміння слухати і чути, адекватно сприймати нестандартні прояви поведінки, характеру, зовнішнього вигляду, суб'єктів навчально-виховного процесу;
- проявляти креативність у підході до роботи, компетентність.

А це значить, що в системі суб'єкт-суб'єктних стосунків, тобто у взаємодії «людина-людина», особливе місце займає питання саморегуляції.

Вона вимагає від майбутнього фахівця педагогічної сфери не тільки оволодіння професійними навиками та знаннями, а й розвитку певних умінь і навичок керувати власним поведінково-психічним станом у конкретній ситуації.

Отже, напрошується думка, що на повістку дня у професійній підготовці студентів ЗВО виноситься потреба забезпечення такого навчального середовища, яке б мінімізувало негативні психічні стани через їх корекцію з опорою на адаптаційно-цільову, емоційно-вольову та особистісно-поведінкову компоненти.

1.3. Психолого-педагогічні умови корекції негативних психічних станів студенток

На повістку дня ЗВО України сьогодення виноситься вимогу забезпечення підготовки висококваліфікованих кадрів. Аналіз психолого-педагогічних джерел переконливо доводить, що на цей час у науковому баченні немає єдиної думки вчених щодо тлумачення сутності поняття «готовність» [100, 141, 177].

Д.В. Пятницька (2014) професійну готовність трактує як сукупність психофізичних особливостей людини, необхідних і достатніх для досягнення ефективності навчальної або професійної діяльності [154]. Низка науковців [174, 208, 212, 213] вважають, що ця якість не дається від народження, вона формується як під час навчання, так і в період професійної діяльності на засадах позитивної мотивації, особистісних потреб та морального задоволення. Натомість психологи [44, 56, 123, 128, 206] розглядають професійну готовність через призму соціальних вимог до фахівця, які було проаналізовано й узагальнено у сім блоків (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Соціальні вимоги до професійної готовності [206]

Блок умінь	Зміст професійно-зорієнтованих умінь
I група Передбачати близькі і перспективні шляхи вирішення професійних завдань	Здатність формування професійних завдань зорієнтованих на суб'єктів навчально-виховного процесу; гнучко планувати свою діяльність та змінювати її залежно від ситуації
II група «Чого навчатись»	Уміння планувати навчальну роботу відповідно до вимог діючих навчальних програм шкільного курсу «Фізична культура» широко використовуючи міжпредметні зв'язки з опорою на інтеграційні знання, здобуті в ЗВО.
III група «Кого навчати»	Виявляти стан здоров'я, можливості організму в суб'єктів співпраці й умови та можливості переходу з рівня розвитку на інший, створити умови для самореалізації кожної особистості.
IV група «Як навчати»	Підбирати та використовувати комплекси прийомів і форм професійно-зорієнтованої діяльності з врахуванням можливостей суб'єктів навчально-виховного процесу, їх інтересів, з опорою на власні знання та досягнення сучасної науки, кращі зразки досвіду фахівців спеціальності «Фізична культура»

V група «Розуміння позиції учня»	Вміти створювати умови доброзичливого спілкування; володіти різними засобами спілкування.
VI група «Керувати своїми емоціями»	Уміти утримувати стійку позицію фахівця, який розуміє значимість обраної професії, знає як долати труднощі заради її соціальної цінності, бачити й аналізувати сильні і слабкі сторони професійної готовності, вчасно корегувати й утверджувати здатність до самоконтролю.
VII група Бачити перспективу власного професійного розвитку	Удосконалювати особистісні професійно зорієнтовані якості, бути відкритим у пошуку нового, творчо підходити до розв'язання навчальних професійно зорієнтованих завдань, долаючи негативні психічні стани.

Це актуалізує потребу створення таких педагогічних умов, які б сформували у студенток професійно зорієнтовані практичні уміння і навички; розуміння суті педагогічної діяльності; вироблення власних професійних уявлень про комунікативну взаємодію між суб'єктами навчального процесу; опанування способами спілкування й запобігання конфліктам і негативним психічним станам.

Особливо цікавий досвід оптимізації педагогічних умов підготовки майбутніх фахівців фізичної культури накопичено факультетами фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів України [56, 65, 123, 128].

Аналіз матеріалів наукових досліджень засвідчує, що останніми роками значно оптимізувалися педагогічні умови професійної підготовки педагогічних кадрів. У процесі навчальної діяльності майбутніх педагогів у ЗВО удосконалюється зміст навчальних програм, модифікуються традиційні форми проведення занять шляхом широкого використання інформаційних засобів, інноваційних технологій [86, 87, 139].

Цікавий досвід проведення семінарських занять з опорою на інтерактивні технології навчання, запропонований Г.В. Презлятою, І.П. Випасняком, Г.А. Ковальчук (2010), що на думку вчених сприяє розвитку комунікативних здібностей студентів [139].

У студентів активізується самостійна робота з вивчення літератури щодо планування, організації спортивно-оздоровчої та спортивно-масової роботи, розроблення конспектів; уміння аналізувати та творчо переробляти досвід учителів-практиків; складати самостійно плани та сценарії спортивно-оздоровчих заходів. Такі публічні виступи спонукають кожного студента до творчих пошуків, відповідального ставлення до відбору з літературних джерел фактичного матеріалу, збагачують професійні знання та створюють сприятливі умови для формування професійно зорієнтованих умінь [160].

Утвердженню професійних умінь і навичок сприяє педагогічна практика в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО). Разом з тим під час педагогічної практики студенти вивчають класний колектив, складають характеристики на колектив і на учнів. Все це надає можливість майбутнім фахівцям відчувати себе членом педагогічного колективу школи та створює сприятливе адаптаційне середовище для входження у професійну діяльність [139].

На думку [25, 37, 81, 176, 209] до основних засобів, спроможних забезпечити адаптацію студенток до педагогічних умов професійної підготовки, відносять професійний відбір і професійну орієнтацію, професійно-психологічну підготовку та діагностику, консультативну допомогу, удосконалення навчального процесу, корекцію психофізіологічного стану особистості, її працездатності, запобігання негативним станам, пов'язаним з особливостями діяльності, та своєчасна їх корекція.

Сьогодні не можуть залишитись поза увагою матеріали досліджень [45, 69, 72, 106], які акцентують увагу на важливості ролі самовизначення студентів у їх професійній підготовці. На думку вчених, це залежить від того, що вони знають про професію, яку здобувають, і про себе, співставляючи свої інтереси та можливості з вимогами, які висуваються до вибраного фаху. Іноді мають місце сумніви, незгоди, які часто супроводжуються розчаруванням, депресивним станом, низькою самооцінкою, фрустрованістю провідних потреб. Названі явища, за дослідженням вчених, призводять до психічної напруженості, що виникає на основі тривоги, а саме побоювання, хвилювання в очікуванні прихованої загрози,

є передумовою стресу. Тому не випадково, що значна частина вчених [82–84, 98, 103] актуалізують потребу забезпечення сприятливих навчально-виховних умов під час професійного становлення студентської молоді, спроможних сформувати професійно зорієнтовані мотиви на самореалізацію у процесі здобуття спеціальності та запобігти утвердженню тривожності й інших негативних психічних станів.

На сьогоднішній день вченими доведено [39, 196, 209], що одним з найважливіших факторів, який спричинює негативне відношення до навчання студентів, є постійне оновлення освітніх умов, які зумовлені реформуючими чинниками вищої школи (змінюються навчальні програми, впроваджуються дистанційні інтерактивні форми навчання тощо). У зв'язку з цим часто виникає «бар'єр діяльності» (як зовнішній, так і внутрішній), що призводить до психологічних зривів. Тому ЗВО сьогодні необхідно дати простір, створити таке навчальне середовище, яке б дозволило студентам вільно проявляти вроджені особистісні якості. При цьому ці умови мають бути обмежені лише безпекою та психолого-педагогічним комфортом [156, 176, 181, 209].

Слід зауважити, що під час проведення корекційної роботи зі студентами психологічно не готовими до професійної діяльності необхідно знати дезадаптивні стереотипи їхньої діяльності та поведінки.

Тому дуже важливим напрямком є профорієнтація, яка полягає у висвітленні ролі та перспективи фахівця. При цьому можуть використовуватися різні форми та методи з метою підвищення інтересу студентів до обраної професії. Однією з таких ефективних форм корекційної роботи є психолого-педагогічне консультування студентів, яке може бути як індивідуальним, так і груповим.

Необхідно зауважити, що психолого-педагогічні консультування за своєю сутністю вчені відносять до психопрофілактичної роботи. При цьому вони значно різняться, тобто в одному випадку профілактичну роботу доцільно починати тоді, коли психологічна проблема ще не виникла, а лише передбачається як можлива, а в іншому – консультація проводиться на тому етапі, коли проблема уже наявна. Найважливіше при цьому – визначити справжні причини цієї проблеми [1].

Під час консультування рекомендують вирішувати такі важливі завдання, які будуть в майбутньому взяті до уваги під час нашого дослідження [1]:

- по-перше, сформувати у студентів особистісну здібність об'єктивізувати особливості власного характеру та проаналізувати його реакцію на можливі складні ситуації, а також передбачити шляхи виходу з них;
- по-друге, розширити діапазон можливих способів реакції поведінки студента у складних для нього ситуаціях, так як стереотипність поведінки є пріоритетною якістю при вирішенні професійних труднощів педагогічних працівників;
- по-третє, необхідно допомогти студенту добре усвідомити необхідність вчасно передбачити значущі для нього професійні складні ситуації та проблеми, які можуть виникнути в разі нехтування контролем над власною поведінкою;
- по-четверте, дуже важливо допомогти студенту сформувати позитивну програму майбутнього, тобто вийти на адекватні для його характеру засоби саморегуляції психічного стану, поведінкових дій у конкретних умовах професійно зорієнтованої ситуації.

Поряд із психолого-педагогічним консультуванням, на думку [139], доцільно використовувати тренінги, які створюють сприятливе середовище для навчальної взаємодії з суб'єктами навчально-виховного процесу. Серед вище названих форм корекційної роботи, важливе місце відводиться корекційним психолого-педагогічним іграм, аутотренінгам, засобам фізичної культури – фізичному самовдосконаленню з широким використанням комплексів вправ, які спроможні сформувати в студентів антистресову установку, спокійне ставлення до незручних ситуацій та уміння управляти власними психічними станами й поведінковими діями [104].

1.4. Використання засобів оздоровчого фітнесу у фізичному вихованні студентів

Результати наукових досліджень довели, що регулярна рухова активність

забезпечує поліпшення загального стану здоров'я людини [85]. Найбільш розповсюдженим видом рухової активності (РА) став фітнес. Сам термін «фітнес» широко використовується в популярній, публіцистичній і методичній літературі та має широкий спектр застосування [197, 259].

На сьогодні в багатьох закладах освіти різних рівнів створено фітнес-центри, а процес фізичного виховання зорієнтований на цілі, що відповідають поняттю «фітнес» [272].

Поняття «фітнес» охоплює цілу низку неоднозначних визначень, серед яких найбільш поширеними є «оптимальна якість життя», що включає стан здоров'я, рівень фізичного стану, спеціалізовані оздоровчі програми, вид спорту тощо [194, 240, 280].

Нині оздоровчий фітнес у цілому науковці та практики [7, 11] визначають як систему фізичних вправ оздоровчої спрямованості, що враховує індивідуальний стан психофізичної сфери людини, її мотиваційні пріоритети та особисту зацікавленість.

Для фітнесу характерна низка особливостей, найбільш важливими серед яких є «... інструмент для вирішення особистих проблем людини і стимулювання її провідних психофізичних функцій...», «... оцінка широкого кола показників: фізичних, рухових, пріоритетів у виборі видів рухової діяльності, поведінкових особливостей та інших характерних рис особистості», «... вплив на різні сторони життєдіяльності» [24].

Автори [19, 151, 153, 155, 167] класифікували фітнес-програми на аеробні, силові, змішаного типу, танцювальні, з елементами східних єдиноборств, «розумне тіло». Т. Хоулі, Б. Френкс [205] класифікували програми з фітнесу як базові види фітнесу, аквафітнес, ментальні види фітнесу, танцювальні, бойові мистецтва й інші.

Дослідження, проведені авторами [17, 111, 160, 194], показали, що студенти мають уявлення про достатню кількість фітнес-програм. Проте, на першому місці знаходиться оздоровча аеробіка (74 %), на другому місці фітнес-йога (63 %), на третьому аквааеробіка (59 %), далі йдуть шейпінг, кроссфіт, фітнес-клас, пілатес,

атлетична гімнастика. Проведене соціологічне дослідження показало, що оптимальними та найбільш прийнятними для студентів видами фітнесу є біг (19 %), аква-процедури (15%), різновиди кардіовправ (15%), аеробіка (12 %), фітнес-йога (8 %) та ін.

Таким чином, найбільш розповсюдженими є фітнес-програми з використанням аеробної рухової активності, що й лягло в основу розробленої нами технології корекції негативних психічних станів.

Це стало причиною переорієнтації з традиційних видів РА спортивної спрямованості на види РА оздоровчої спрямованості [22, 26, 34, 48, 187]. Так, на базі велосипедного спорту виник сайклінг (спінінг) [111, 135], на основі водних видів спорту – аквафітнес, на базі східних єдиноборств (у-шу, таеквондо, кікбоксинг) – тай-бо або кі-бо тощо [132, 213].

Науковці [127, 173, 191] стверджують, що ефективність різних напрямків фітнесу полягає в комплексній дії на моторику, кардіореспіраторну, нервову системи організму, а також є засобом профілактики різних захворювань.

На думку низки дослідників [127, 173, 191, 210] ефективність оздоровчих тренувань із фітнесу зі студентською молоддю вимагає використання не окремого виду фітнес-програм, а поєднання кількох її видів.

У своїх дослідженнях А.І. Маракушин, О.А. Мкртчян [111] показали ефективність комплексного застосування традиційних і нетрадиційних оздоровчих засобів у процесі фізичного виховання студенток, використавши східні системи фізичних вправ (хатха-йога, китайська оздоровча гімнастика Баду-аньцзін, тибетська гімнастика до-ін), які, на їх думку, дозволяють розвивати психофізичні якості людини в гармонії з навколишнім середовищем.

Н.П. Мартинова [112] запропонувала використовувати хореографічні вправи, що сприяє корекції постави та формуванню гармонійної статури. На її думку, використання танцювальних хореографічних вправ дає можливість навчитися легко і невимушено рухатися під музику, виконуючи при цьому складні в координаційному відношенні завдання, а також сприяє загальному позитивному фону заняття.

Великою популярністю серед студенток користуються такі види фітнес-програм як аеробіка та її різновиди, пілатес, стретчинг, танцювальні напрямки. Маючи великий оздоровчий потенціал, фітнес-програми розглядаються як найважливіший емоційний фактор, що сприяє засвоєнню ціннісної функції фізичної культури, формуванню рухової культури, створенню стійкої мотивації [91, 137, 166, 168, 171].

Низка науковців [216, 219, 249, 267] відзначає, що ціннісна функція фізичної культури полягає також у позитивному впливі на психічний статус людини. Люди, які регулярно займаються фізичними справами, мають нижчий рівень тривоги, депресії, а також вищий рівень стресостійкості, самосприйняття та самооцінки. Стійкий позитивний ефект на психічне здоров'я спостерігається у випадку, якщо людина виконує аеробну або поєднання аеробної та силової фізичної роботи 3–5 разів на тиждень по 30–60 хвилин.

Оздоровчий фітнес також сприяє підвищенню продуктивності та ефективності роботи як під час навчання, так і в приватному житті [225, 234, 263, 277].

При побудові оздоровчих програм з фітнесу потрібно враховувати мотиваційні пріоритети студентської молоді. Результати проведених раніше досліджень [163, 188, 208] з'ясували, що основним мотивом студенток у бажанні відвідувати фітнес-секцію є покращення зовнішнього вигляду (53 %), рівня фізичної підготовленості (34 %), емоційна розрядка (22 %), підвищення самооцінки (22 %), спілкування з друзями (16 %), активний відпочинок (14 %), зняття втоми (5 %).

Під час планування фітнес-тренувань треба враховувати також поведінкові фактори. Велике значення має мотивування студентів щодо виконання складеної для них фітнес-програми [21, 36, 75, 83, 104]. Цього можна досягнути через спілкування з кожним учасником програми щодо відповідальності за свою поведінку, цілей (короткочасних і на перспективу), які мають бути важливими, реалістичними та досяжними для людини. Важливим для мотивації є моніторинг досягнень учасника [195, 214, 218].

Нарешті, для того, щоб фітнес став невід'ємною частиною життя студента, вони мають отримувати достатні знання з основ оздоровчого фітнесу та його впливу на стан як фізичного, так і ментального здоров'я. Студенти мають знати, по-перше, чому заняття фітнесом є важливими, по-друге, який існує ризик, пов'язаний з гіпокінезією, по-третє, рекомендації для створення персональних фітнес-програм, по-четверте, як визначити і розв'язати власні фітнес проблеми [41, 88, 92, 144, 289].

Висновки до розділу 1

Аналіз матеріалів наукових досліджень з піднятої проблеми засвідчує, що проблема негативних психічних станів студенток недостатньо вивчена; відсутня система методів та критерії їх оцінювання, немає єдиної думки вчених щодо шляхів забезпечення психопрофілактики та психокорекції негативних станів.

Психічний стан, у нашому розумінні, це характер реакції індивіда на вплив соціуму у певний період часу, що відрізняється від традиційного стану.

Системоутворюючим чинником для психічних станів виступає потреба, яка ініціює той чи інший стан. Ученими доведено, що існує тісний взаємозв'язок між психічним і фізичним станом людини. Психічні стани за особливістю впливу на особистість поділяють на позитивні і негативні.

До негативних психічних станів відносять: сум, незадоволеність, тривогу, страх, паніку, нерішучість, апатію, втому, байдужість, горе, агресію, емоційне вигорання. Вони демобілізують діяльність, призводять до дисгармонії особистісного розвитку та виступають вагомим чинником невротизації індивіда, легко закріплюються і набувають стійкості, що призводить до дезадаптації в соціумі.

Основну причину виникнення негативних станів студенток нами класифіковано у три групи:

дидактичні (інформаційна перенасиченість, використання інноваційних форм навчання, методів контролю за навчальною діяльністю тощо);

соціально-психологічні (перехід до самостійного життя, широке коло спілкування, самодисципліна, самоконтроль, відповідальність за життєдіяльність та успішність);

професійні (необізнаність із соціальною роллю фахівця вибраної професії, страх, невпевненість, боязкість, тривога в умовах сесії, в період педагогічної практики та ін.).

Аналіз наукових джерел, довідникових матеріалів дав можливість розкрити сутність поняття «психічна корекція», що розглядаємо як доцільно організовану систему навчально-виховного впливу на особистість з метою запобігання, виправлення негативних психічних станів. Тобто, це цілеспрямованість педагогічного впливу на студенток з метою виправлення недоліків емоційного, інтелектуального станів студенток з опорою на адаптаційно-пізнавальну, корекційно-змістову та самодіяльно-діяльнісну складову в умовах їх професійного становлення.

Результати розділу викладені у публікаціях [200, 202].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методи дослідження

Для досягнення сформульованої мети, вирішення поставлених завдань, використовувались такі методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Соціологічні методи (опитування: анкетування, співбесіда).
4. Психодіагностичні методи.
5. Методи тестування (фізичної підготовленості, соматичного здоров'я).
6. Педагогічний експеримент.
7. Методи математичної статистики.

2.1.1. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури. Вивчення науково-методичної, психолого-педагогічної літератури дозволило розкрити сутність основних понять психічних станів, уточнити тлумачення «негативний психічний стан», охарактеризувати його різновиди, розкрити погляди вчених на проблему його корекції та педагогічні умови її забезпечення. При цьому було встановлено, що на психологічний стан особистості впливають адаптаційно-цільові, емоційно-вольові та особистісно-поведінкові чинники. Відповідно до них було розроблено програму діагностики психічних станів студенток, яка передбачала визначення методів і методик, які використовувались у процесі досліджень з піднятої проблеми (табл. 2.1).

Загалом було використано 289 джерел наукової та спеціальної літератури, з них 69 іноземних.

Таблиця 2.1

Програма діагностики психічних станів студенток

Критерії та показники	Методи і методики
I. Адаптаційно-цільовий 1.1. Ступінь адаптації, самосприйняття, емоційна комфортність, сприйняття інших, інтегральність, прагнення до домінування. 1.2. Наявність агресивних форм в адаптаційних умовах. 1.3. Інтерес до занять фізичною культурою. 1.4. Рівень спрямованості на навчально-професійну діяльність	• Методика дослідження до соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс, Р. Даймонд). • Методика А. Басса, А. Дарки (в адаптації О. Осницького) • Анкета ставлення студенток до занять фізичною культурою. • Тест «Мій професійний вибір» (за Т.Д. Дубовицькою)
II. Емоційно-вольовий 2.1. Наявність провідних емоцій. 2.2. Тривожність, схильність до переживання, страху. 2.3. Наявність депресивних станів. 2.4. Здатність керувати власною поведінкою.	• Оцінка самопочуття, активності, настрою (САН) • Питальник визначення рівня тривожності (за С. Спілбергом) • Шкала депресії В. Зунга (в адаптації Т.Н. Балашової) • Методика дослідження вольової саморегуляції (А. Зверьков, Є. Ейдман) • Методика визначення емоційного інтелекту (за Холлом)
III. Особистісно-поведінковий 3.1. Сформованість стилю самоактуалізації. 3.2. Стан впевненості у собі. 3.3. Самопочуття у процесі взаємодії з суб'єктами навчального процесу 3.4. Ставлення до фізичної культури. 3.5. Стан соматичного здоров'я, розвитку рухових здібностей, фізичної підготовленості.	• Методика виявлення самоактуалізації (САМОАЛ) • Тест «Чи ми впевнені у собі» (С.В. Омельченко). • Оцінка самопочуття, активності, настрою (САН) • Анкета ставлення студента до занять фізичною культурою. • Батарея тестів К. Зухори • Методика визначення фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком

2.1.2. Емпіричні методи дослідження

2.1.2.1. Педагогічне спостереження

Педагогічне спостереження проводилось на всіх етапах дослідницької роботи з метою виявлення впливу навчальної діяльності у ЗВО на психічний стан студенток. Спостереження велось за адаптаційними можливостями студенток,

зміною їх психічних станів, здатністю керувати власною поведінкою та станом сформованості самоактуалізації.

Під час дослідження зверталась увага на індивідуальні психологічні особливості студенток, реакцію організму на рівень фізичного навантаження. Крім зовнішнього використовувалось також внутрішнє самоспостереження – студентки вели щоденник самоконтролю. Робота з щоденником проводилась з метою навчити студенток аналізувати свою поведінку, а також важливі аспекти власного здоров'я (сон, перебування на свіжому повітрі, режим харчування і відпочинку, раціональний розподіл часу, реакцію на різні ситуації). Самоспостереження стало доброю мотиваційною базою як для використання корекційних засобів, так і утвердження важливих професійних умінь.

Узагальнені матеріали спостереження були використані під час розроблення програми корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу та шляхів її впровадження.

2.1.2.2. Соціологічні методи

Опитування проводилось з наміром отримання інформації з окремих проблем дослідження, а саме, щодо задоволення від вибору професії (додаток В) та занять фізичною культурою (додаток Г), а також щодо пріоритетних видів фітнесу, якими б вони хотіли займатися як самостійно, так і під час занять.

Усні бесіди проходили серед студенток I–II курсів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», учителів-практиків Івано-Франківської області під час педагогічної практики студенток.

2.1.2.3. Психодіагностичні методи дослідження

Для визначення ступеня адаптації, самосприйняття, прийняття свого оточення, емоційної комфортності використовувався опитувальник К. Роджерса-Р. Даймонда (додаток Д) [93].

Обробка та оцінювання результатів проводилось шляхом підрахування коефіцієнтів за формулами:

Адаптація:

$$A = \frac{a}{a + b} \cdot 100\%$$

Самосприйняття:

$$S = \frac{a}{a + b} \cdot 100\%$$

Емоційна комфортність:

$$L = \frac{1.2a}{1.2a + b} \cdot 100\%$$

Сприйняття інших:

$$E = \frac{a}{a + b} \cdot 100\%$$

Інтегральність:

$$I = \frac{a}{a + 1.4b} \cdot 100\%$$

Прагнення до домінування:

$$D = \frac{2a}{2a + b} \cdot 100\%$$

При цьому результати, менші від норми, інтерпретувалися як надмірно низькі, а більші від норми – високі.

Поряд з цим, з метою виявлення в студенток агресивних психологічних форм в адаптаційних умовах використовувався опитувальник А. Басса, А. Дарки (додаток Е). Для цього студенткам пропонувалось з'ясувати наскільки подані в анкеті твердження відповідають стилю їхньої поведінки, способу їхнього життя, вказавши «так», «мабуть так», «мабуть ні», «ні».

Визначення рівня особистісної тривожності студенток проводилось за методикою Спілберга-Ханіна (додаток Ж), який включав 20 питань.

Для виявлення здатності розуміти відносини особистості, які репрезентуються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень, тобто для визначення емоційного інтелекту, використовували методику, запропоновану Н. Холлом (додаток И).

Емоційно-вольові якості студенток досліджувались за такими показниками як наявність провідних емоцій, наявність депресивних станів, здатність керувати власною поведінкою. Наявність провідних емоцій визначалась за методикою оцінки самопочуття, активності, настрою (САН) (Додаток К) [93].

Наявність у студенток депресивного стану, що відноситься до негативних психічних станів, досліджувалась за шкалою депресії В. Зунга (в адаптації Т.Н. Балашової) (додаток Л). Рівень депресії (РД) визначався у діапазоні 20–80 балів.

Дослідження стану вольової саморегуляції, що є вагомим показником компонента психічного стану студенток, проводилось за методикою А. Зверькова й Є. Ейдмана (додаток М) [148]. Ці показники дали можливість виявити стан наполегливості студенток та їх самовладання, що є важливою якістю для успішного навчання у ЗВО.

З метою виявлення сформованості стилю самоактуалізації використовували опитувальник САМОАЛ (додаток Н); визначення стану впевненості у собі – методику С.В. Омельченко (додаток П) [149].

Опрацювання результатів тесту САМОАЛ дало можливість виявити три стилі самоактуалізації. Перший стиль характеризується прагненням до особистісної досконалості, визнання власної індивідуальності іншими людьми; намаганням знайти однодумців і спільників (В.А. Семенченко, 2004) [93].

Другому стилю консервативної особистості бракує впевненості в собі. Цей стиль характеризується небажанням зробити крок назустріч, що загрожує цілковитою ізоляцією.

Третьому стилю домінуючої особистості притаманне намагання відчувати себе несхожим на інших і, зрештою, він ризикує ніде не знайти місця. Результат такої поведінки – зверхність, що призводить до відчуженості з боку оточення.

Оцінювання впевненості в собі, що проводилось за методикою С.В. Омеляненко (2008), проходило у відповідності з ключем, де кожне співпадання вибраної студентом відповіді з ключем оцінювалось в 1 бал. Відповіді «так» – на питання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15, а відповідь «ні» на питання 7, 8, 9, 10, 13, 14 (додаток Р)

2.1.2.4. Методи дослідження фізичного стану. Для визначення рівня розвитку рухових здібностей та фізичної підготовленості студенток використовувалась батарея тестів К. Зухори (табл. 2.2) [169].

Методика оцінювання передбачала шість рівнів: мінімальний, задовільний, добрий, дуже добрий, високий, значний.

Таблиця 2.2

Рівень розвитку рухових здібностей студенток відповідно до оцінки тестів К. Зухори (бали) [169]

Кількість балів	Рівень розвитку
6	мінімальний
12	задовільний
18	добрий
23	дуже добрий
28	високий
33	значний

Рівень фізичного здоров'я визначали за експрес-оцінкою рівня фізичного (соматичного здоров'я) Г.Л. Апанасенка (додаток С) [9]. Це дало можливість визначити рівень фізичного (соматичного) здоров'я за п'ятьма градаціями: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий.

2.1.2.5. Педагогічний експеримент. У процесі дослідження ми провели констатувальний та формувальний експерименти.

Констатувальний експеримент був спрямований на вивчення показників психічного та фізичного станів студенток ($n = 258$). Формувальний експеримент включив у себе визначення характеру впливу експериментальної технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу, зокрема програми її практичної реалізації, за умов використання відповідно підібраних і скомбінованих методів та засобів для двох груп: контрольної (КГ) ($n = 47$) та експериментальної (ЕГ) ($n = 48$).

Студентки КГ займалися за програмою з фізичного виховання, затвердженою навчальною частиною ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», студентки ЕГ – за запропонованою нами програмою корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу.

2.1.3. Методи математичної статистики у дослідженні застосовували:

- при обробці результатів психодіагностичного анкетного опитування студенток ;
- при вивченні показників загальної фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студенток;
- при математичній обробці результатів педагогічного експерименту, визначенні їхньої достовірності та ефективності.

У процесі обробки експериментальних даних нами були використані такі методи математичної статистики: метод дескриптивного аналізу та перевірки гіпотез [47]. Обчислювалися такі статистичні показники: середнє арифметичне значення ($\bar{x}$), стандартне відхилення (S_x), коефіцієнт варіації ($V\%$). У випадку невідповідності даних нормальному закону розподілу визначали медіану (Me), нижній (25 %) і верхній (75 %) квантілі.

З метою перевірки відповідності отриманих емпіричних даних нормальному закону розподілу використовували показники асиметрії (As) та ексцесу (Ex) [47]. Всі досліджувані показники психічного та фізичного станів студенток підлягали нормальному закону розподілу, за винятком показників соціально-психологічної адаптації.

Вірогідність розходжень між двома вибірковими середніми (p) для вибірок, які відповідали нормальному закону розподілу, визначалася з використанням параметричного критерію Стюдента (t) для великих незалежних і залежних вибірок. Граничні значення t -критерію встановлювалися за таблицею Стюдента для заданої надійності ($p \geq 95\%$) і числа ступенів вільності f .

Для оцінки статистичної достовірності відмінностей між значеннями показників, які не підлягали нормальному закону розподілу, використали z -статистику непараметричного критерію Вілкоксона (W) (оскільки $n > 25$) для залежних вибірок та непараметричний критерій Манна-Уїтні (U) для незалежних вибірок [47].

Для дослідження впливу запропонованої технології корекції негативних психічних станів студенток на частотний розподіл за градаціями досліджуваних

показників (високий, середній, низький і т.п.) засобами оздоровчого фітнесу застосовували критерій однорідності χ^2 (хі-квадрат) [126].

Для зіставлення двох вибірок за частотою ефекту, що зустрічається, у випадку порівняння показників агресії, які є дихотомічними даними (позитивна чи негативна агресія), використовували критерій кутове перетворення Фішера (F) [47].

Факторний аналіз [126] з використанням методу головних компонент і стратегією обертання референтних осей за Varimax-критерієм дозволив згрупувати окремі показники психічного та фізичного станів студенток, що в майбутньому було використано нами при розробці технології корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу.

Кластерний аналіз за методом k-середніх [126] проводився з метою класифікації досліджуваного контингенту за показниками психічного стану, оскільки кластери, утворені цим методом максимально різняться один від одного за досліджуваними показниками. Перевагою цього методу є можливість перевірки статистичної значимості відмінностей між показниками у виділених кластерах, використовуючи ANOVA (F-критерій Фішера). За результатами кластерного аналізу отримано дві групи студенток – з негативним ($n = 105$) і гармонійним ($n = 153$) психічними станами.

Статистична обробка матеріалу проводилася на персональному комп'ютері з використанням електронних таблиць MS Excel та пакета прикладних програм "SPSS Statistics 17.0".

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось зі студентками жіночої статі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» і передбачало чотири етапи (табл. 2.3).

На констатувальному етапі проводилось вивчення психічного стану серед 258 студенток ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Дослідження передбачали батарею тестів, які зблоковані у три групи.

Таблиця 2.3

Зміст етапів дослідження

Етапи дослідження	Мета етапів	Методи дослідження
I етап (жовтень 2014 – серпень 2016 рр.) Діагностичний	Вивчення й аналіз науково-методичних, психолого-педагогічних джерел, нормативно-правових документів, обґрунтування актуальності проблеми дослідження. Визначення мети завдань, об'єкта, предмета і методів дослідження.	Теоретичний аналіз узагальнення даних науково-методичної літератури.
II етап (вересень 2016 – серпень 2017 рр.) Констатувальний	Розроблення методики дослідження. Визначення психічного стану студенток на адаптаційно-цільовому, емоційно-вольовому та особистісно-поведінковому рівнях. Дослідження стану їх соматичного здоров'я та рівня фізичної підготовленості.	Педагогічне спостереження, методи опитування, педагогічний експеримент; моделювання, методи, визначення психічних станів, рухової активності, фізіологічні методи та методи математичної статистики.
III етап (вересень 2017 – червень 2019 рр.) Формувальний	Розроблення технології корекції негативних психічних станів студенток. Проведення формувального експерименту: експериментальна перевірка ефективності розробленої технології корекції негативних психічних станів студенток.	Педагогічний експеримент, опитування, педагогічне спостереження, методи визначення психічного стану, фізичної підготовленості, фізіологічні та методи математичної статистики.
IV етап Теоретико-узагальнювальний (липень 2019 – травень 2020 рр.)	Аналіз та узагальнення отриманих результатів дослідження. Обробка даних формувального експерименту, оформлення висновків проведеного дослідження та розроблення методичних рекомендацій щодо його впровадження у практику фізичного виховання студенток	Методи кількісного і якісного аналізу отриманих результатів

Адаптаційно-цільовий блок передбачав вивчення адаптаційних можливостей студенток, спрямованість на навчання у ЗВО та комунікативні здібності.

Емоційно-комунікативний блок вивчав наявність провідних емоцій, наявність тривожності, страху, депресивних станів та здатність керувати власною поведінкою.

Особистісно-поведінковий спрямовувався на вивчення стану сформованості стилю самоактуалізації, впевненості у собі, ставлення до фізичної культури, а також стану фізичної підготовленості та фізичного здоров'я.

На основі результатів константувального експерименту, ґрунтовного аналізу даних науково-методичних джерел була розроблена технологія корекції негативних психічних станів студенток з використанням засобів оздоровчого фітнесу.

До експерименту на формувальному етапі, де вивчалась ефективність розробленої технології, було залучено 95 студенток з відібраних 105, в яких під час констатувального експерименту була виявлена схильність до негативних психічних станів і які, на момент проходження тестів, висловили бажання брати участь у дослідженні, а також належали до основної медичної групи за станом здоров'я. Із цих студенток були сформовані контрольна (47 осіб) та експериментальна (48 осіб) групи.

Представлений контингент студентів був задіяний у дослідженні добровільно, давши письмову згоду на участь у всіх етапах констатувального та формувального експериментів, а також на подальший аналіз й оприлюднення їх особистих даних під час розгляду та висвітлення результатів дослідження.

РОЗДІЛ 3

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНОГО І ФІЗИЧНОГО СТАНІВ СТУДЕНТОК

3.1. Психічний стан та емоційно-вольові характеристики студенток

За результатами методики К. Роджерса та Р. Даймонда вибірка має найбільш високе середнє значення за шкалою «адаптація» – $(113,90 \pm 53,26)$ бала (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

**Показники діагностики соціально-психологічної адаптації студенток за
методикою К. Роджерса і Р. Даймонда (n = 258)**

Інтегральний показник	$\bar{x} \pm s$, бали	Рівні, %		
		низький	середній	високий
Адаптація	$113,90 \pm 53,26$	8,14	14,34	77,52
Самоприйняття	$70,44 \pm 13,08$	6,59	27,52	65,89
Прийняття інших	$68,81 \pm 11,31$	6,98	34,88	58,14
Емоційний комфорт	$68,18 \pm 14,87$	3,10	45,74	51,16
Інтернальність	$68,64 \pm 9,24$	4,26	25,19	70,54
Прагнення до домінування	$50,87 \pm 9,89$	13,57	75,58	10,85

Аналіз результатів проведеного дослідження за показниками соціально-психологічної адаптації показує, що за рівнем адаптивності більшість студенток (77,52 %) продемонструвало високий рівень, тобто вони не відчують ніяких труднощів в адаптаційному процесі на момент дослідження, 14,34 % студенток показали середній рівень адаптивності, а 8,14 % – низький. Це свідчить про те, що у них до цього часу в університеті збереглися суперечливі відносини між цілями і результатами, що досягаються в процесі навчальної діяльності, тобто вони не

повністю задоволені підсумками свого навчання. Проте, в цілому, в студенток процеси адаптації переважають над процесами дезадаптації.

Велике значення має показник самосприйняття ($70,44 \pm 13,08$) бала, що сприяє успішній соціально-психологічній адаптації студенток. Респонденти за рівнями розподілилися таким чином: високий – 65,89 %, середній – 27,52 % і низький – 6,59 %. Це свідчить про те, що майже всі студентки (93,41 %) усвідомили свою особистісну сутність у цьому навчальному закладі, тобто вийшли на справжню суб'єктивність.

Приблизно однакові середні значення мають шкали «прийняття інших» – ($68,81 \pm 11,31$) бала, «емоційний комфорт» – ($68,18 \pm 14,87$) бала та «інтернальність» – ($68,64 \pm 9,24$) бала. Так, середнє значення показника за шкалою «прийняття інших» свідчить про те, що студентки здатні приймати оточуючих такими, якими вони є, вибудовуючи довірчі відносини. Значення такого показника, як прийняття інших, розподілилися наступним чином: близько 58 % студенток вийшли до моменту дослідження на високий рівень міжособистісного сприйняття інших студенток власної навчальної групи, третина респондентів мала середній рівень міжособистісного сприйняття і майже 7 % мали значні проблеми в сприйнятті, розумінні й оцінці однокурсників. Середнє значення за шкалою «емоційний комфорт» вище середнього, що свідчить у загальному про врівноважений емоційний стан, адекватну самооцінку та відношення до себе. У відношенні щодо емоційної комфортності студенток спостерігається аналогічна картина, за винятком того, що лише 3,10 % студенток досі відчують певний емоційний дискомфорт, що виявляється в напрузі психічних і фізіологічних функцій організму. Середнє значення за шкалою «інтернальність» засвідчує, що респонденти прагнуть брати відповідальність за свої вчинки, за свої висловлювання, за те, що відбувається з ними, що є свідченням переважання внутрішнього контролю над зовнішнім.

Найнижче значення серед інтегральних показників має «прагнення до домінування» – ($50,87 \pm 9,89$) бала. Величина цього показника дозволяє стверджувати, що як домінування, так і підкорення у студенток досліджуваної

групи виражені приблизно однаково. Тільки 10,85 % студенток оцінили свої позиції як лідерські, 75,58 % респондентів вважають, що їх рівень контролю соціального оточення достатній і 13,57 % респондентів зазнають труднощів у цьому питанні.

За підсумками обстеження ми прийшли до висновку, що більше половини студенток (55,43 %), згідно з результатами самооцінки соціально-психологічної адаптації, мають високий рівень за всіма досліджуваними інтегральними показниками, більше третини (37,21 %) – достатній рівень і тільки 7,36 % – низький. Таким чином, результати проведеного дослідження показують, що в цілому адаптація студенток до умов життєдіяльності в університеті практично відбулася в переважній більшості опитаних.

Результати емпіричного дослідження емоційного інтелекту студенток за методикою Н. Холла представлені на рис. 3.1.

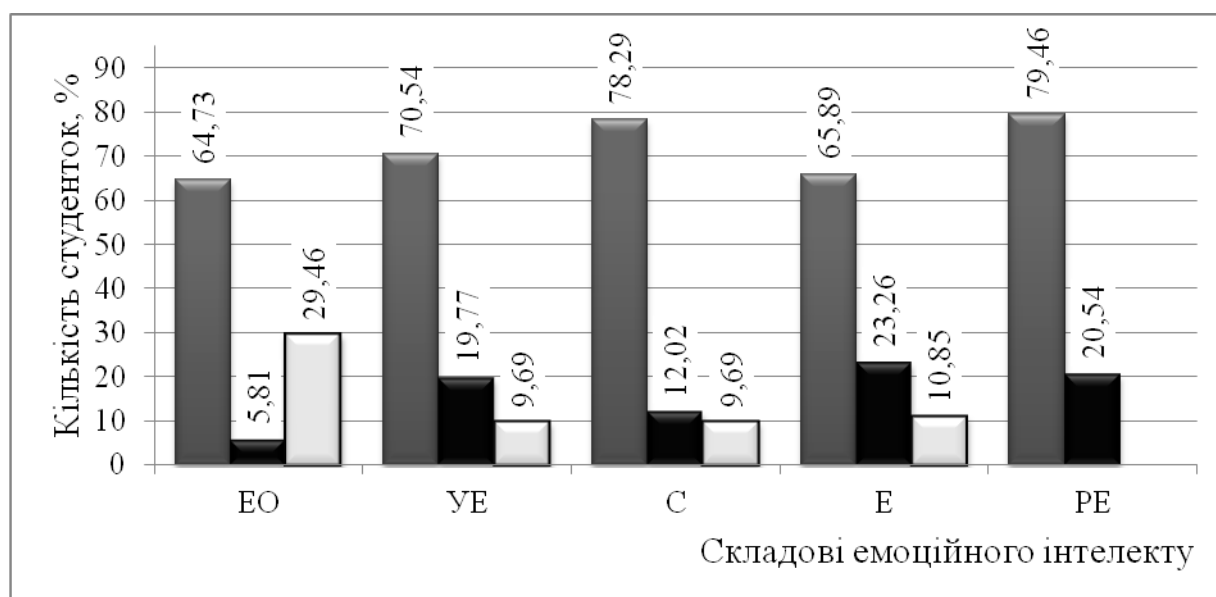


Рис. 3.1 Результати дослідження емоційного інтелекту студенток за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла (n = 258): ■ – низький рівень; ■ – середній рівень; □ – високий рівень; ЕО – емоційна обізнаність; УЕ – управління емоціями; С – самомотивація; Е – емпатія; РЕ – розпізнавання емоцій інших людей

Низький рівень за шкалою «Емоційна обізнаність» виявлено у 64,73 % досліджуваних, середній – у 5,81 % і в 29,46 % – високий рівень. Отже, тільки останні є компетентними в питанні усвідомлення власних емоцій та їх наслідків, розуміють глибину почуттів інших людей. Отримані результати засвідчують, що студентки в цілому погано обізнані з власними емоційними станами і тільки трохи більше третини можуть диференціювати свої емоційні стани.

За шкалою «Управління своїми емоціями» низький рівень показали 70,54 % респондентів, середній – 19,77 % і високий – тільки 9,69 %, що свідчить про наявність у більшості з них емоційної ригідності, негнучкості.

Це добре корелює з результатами, отриманими за шкалою «Самомотивація». Управляти своєю поведінкою за рахунок управління емоціями на високому рівні можуть 9,69 % досліджуваних, на середньому (достатньому) – 12,02 %, а на низькому, тобто зовсім не можуть управляти, – 78,29 %.

Дослідження показника за шкалою «Емпатія» як складової частини емоційного інтелекту показало, що тільки 10,85 % досліджуваних мають високий рівень емпатії, тобто вони здатні краще за інших зрозуміти емоційний стан іншої людини за допомогою співпереживання та готові надати підтримку. Середній рівень емпатії характерний для 23,26 % респондентів, що свідчить про епізодичне розуміння почуттів і думок інших. Низький рівень мають 65,89 % опитаних. Цей контингент більше цікавлять власні переживання; вони погано сприймають або не сприймають взагалі внутрішній світ іншої людини та її емоції.

Це знайшло своє підтвердження результатами за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей», за якою високого рівня не виявлено в жодного студента, 20,54 % респондентів мають середній рівень і у 79,46 % виявлено низький рівень. У загальному, більшість студенток зазнають труднощів в оцінці та диференціації емоційних станів інших.

Щодо показника «Інтегративний емоційний інтелект», то більшість опитуваних (69,38 %) мають низький рівень його розвитку і третина (30,62 %) – середній. Це означає, що більшість студенток не здатна використовувати емоції для сприяння мисленню, не здатна розуміти емоції й регулювати їх з метою

збереження свого психічного здоров'я, душевної гармонії та високої якості особистого життя.

Детальний аналіз результатів, отриманих за методикою Басса-Даркі «Діагностика стану агресивності», дозволив зробити розподіл студенток за рівнем агресивності та ворожості (рис. 3.2), а також охарактеризувати форми агресивних реакцій студенток залежно від рівня індексу агресивності (табл. 3.2).

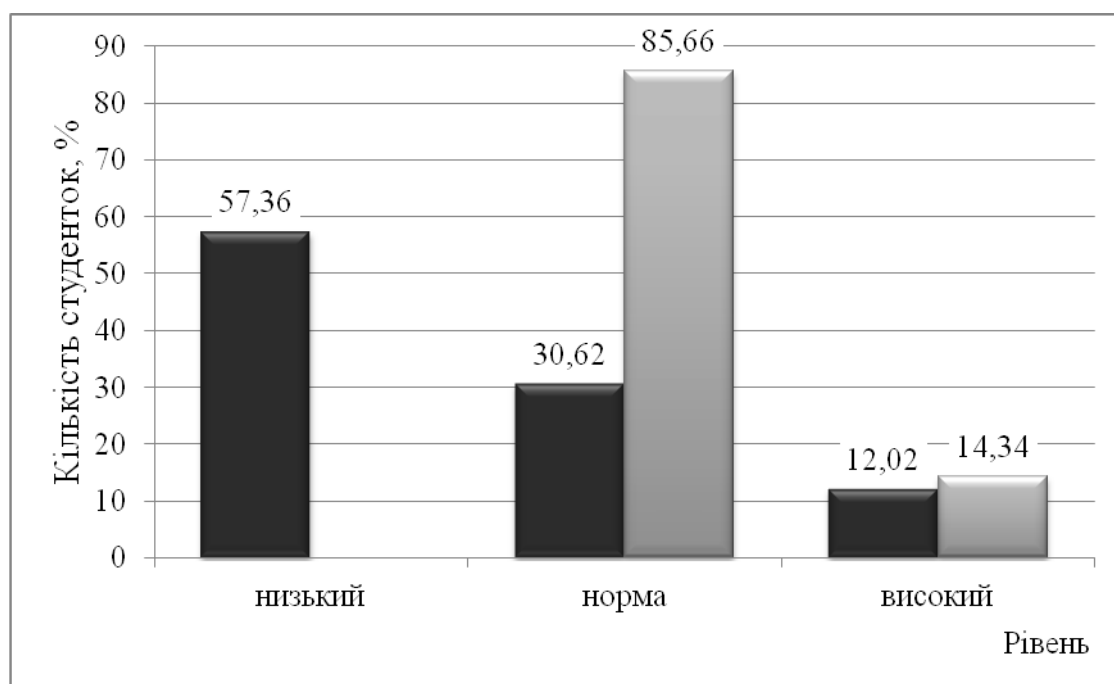


Рис. 3.2 Розподіл студенток за рівнями індексів агресивності та ворожості (n = 258): ■ – індекс агресивності; ■ – індекс ворожості

Перший тип (12,02 %) – це студентки з високим рівнем агресивності, для яких характерними є відкриті фізичні та вербальні агресивні дії, а також прояви негативізму, грубе поводження з іншими та низьке почуття провини.

Такі студентки схильні до бурхливих проявів у ситуаціях фрустрації, егоцентричні, відрізняються відсутністю стійких інтересів. Для них характерна невірноваженість, імпульсивність, низький контроль за власною поведінкою. У взаєминах з іншими демонструють агресивний та авторитарний стиль.

Другий тип (30,62 %) – з середнім рівнем агресивності. У представників цієї групи агресивний стиль стосунків не є помітно демонстративним, агресивні прояви помірно виражені.

Таблиця 3.2

Розподіл студенток з різним рівнем агресивності за формами агресивності ($\bar{x} \pm s$), бали

Форми агресивності	Індекс агресивності		
	низький (n = 148)	норма (n = 79)	високий (n = 31)
Фізична агресія	3,26±0,99	4,76±0,64	6,29±0,64
Непряма агресія	3,17±1,02	4,16±1,11	5,29±0,90
Роздратованість	3,22±1,04	5,33±0,93	6,39±0,92
Негативізм	1,66±0,46	1,68±0,47	1,10±0,30
Вербальна агресія	5,79±1,20	9,56±1,06	11,71±0,64

Намагаючись відповідати нормам, прийнятим у суспільстві, вони проявляють переважно побічну агресію у формах образ або помсти. Вербальні або фізичні дії застосовують лише в ситуаціях, коли вони впевнені у безкарності. Вони хворобливо реагують на зауваження чи утискання їх свобод, оскільки мають виражену амбітність, егоцентризм і зверхність. Ціннісні орієнтири таких студенток лежать у площині егоцентричної спрямованості. Основною причиною агресії є конфлікт між позитивними потребами (у визнанні, у досягненнях) і неспроможністю вирішувати власні проблеми.

Третій тип (57,36 %) – студентки з низьким рівнем агресивності, тобто вони проявляють інтровертовано спрямовану агресію. Для них характерні невпевненість і боязкість, а також насторожене ставлення до оточуючих, підозріливість, занижена самооцінка. Невіра у власні сили погіршує їх психічний стан, внаслідок чого виникає роздратованість. Вони залежні від думки оточення,

але не знайшовши підтримки, замикаються в собі, не проявляючи зовнішньої агресії.

У нашому випадку у всіх 258 студенток, які брали участь у дослідженні, незалежно від рівня їх агресивності переважає вербальна форма агресивності: $(5,79 \pm 1,20)$ бала у студенток з низьким рівнем агресії, $(9,56 \pm 1,06)$ бала – з середнім і $(11,71 \pm 0,64)$ бала у студенток з високим рівнем індексу агресивності. Студентки з високим рівнем агресивності відрізнялися загостреним індивідуалізмом, бажанням зайняти провідне місце, утискаючи при цьому слабших. Їх характеризує імпульсивність, швидка зміна настрою, брехливість, роздратованість. Другою за рейтингом у всіх групах є фізична агресія. Для цих студенток характерна примітивність ціннісних орієнтацій, відсутність духовних запитів, нестійкість інтересів, низький рівень інтелектуального розвитку, моральних уявлень, емоційна грубість та озлобленість проти оточуючих.

Найменше виражені у студентів негативізм – $(1,66 \pm 0,66)$ бала, $(1,68 \pm 0,47)$ бала, $(1,10 \pm 0,30)$ бала для студенток з низьким, середнім і високим рівнями індексу агресивності. Для цих студенток характерна опозиційна форма поведінки, яка змінюється від пасивної протидії до активних дій усупереч вимогам і правилам.

Таким чином, соціально адаптовані студентки з негативними психічними станами проявляють агресію в прихованих формах – роздратування, почуття провини, негативізм. Соціально дезадаптовані студентки демонструють відкриті форми агресивної поведінки – фізична та вербальна агресії.

Порівняльний аналіз особистісних властивостей студенток передбачав виявлення рівня ситуативної та особистісної тривожності. Відомо, що особистісна тривожність є відносно стабільна і не пов'язана з ситуацією, оскільки це властивість особистості, а реактивна тривожність, навпаки, може бути викликана будь-якою конкретною ситуацією. Тому є принциповим визначення цих двох видів тривожності у студенток. Результати дослідження рівнів ситуативної та особистісної тривожності показали, що в цілому серед обстежених студенток рівень як особистісної, так і ситуаційної тривожності становив відповідно

(42,44±6,76) бала і (40,86±7,91) бала, що відповідало помірному або середньому рівню. Розподіл студенток за рівнями тривожності показано на рис. 3.3.

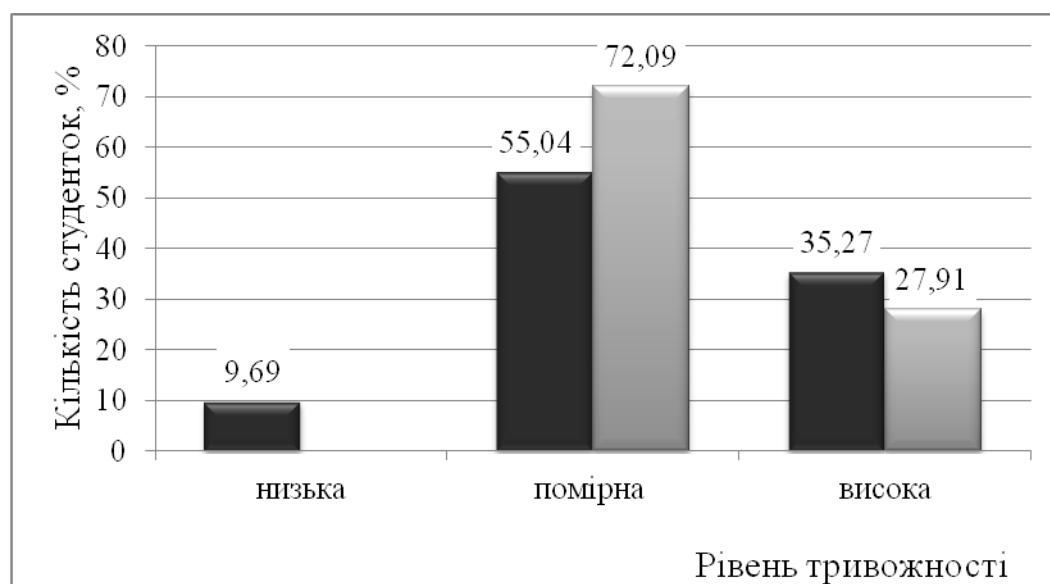


Рис. 3.3 Розподіл студенток за рівнями тривожності (n = 258): ■ – реактивна тривожність; ▒ – особистісна тривожність

За рівнями реактивної (ситуаційної) тривожності обстежені студентки розподілилися так: низький рівень встановлено у 9,69 % студенток, помірний – у 55,04 % студенток і високий – у 35,27 % студенток. Отже, за показником ситуаційної тривожності для більше, ніж третини студенток (35,27 %) навчання в університеті викликає напругу, занепокоєння, нервозність, більше половини студенток (55,04 %) були частково занепокоєні навчанням в університеті і тільки 9,69 % вважали його комфортним для себе.

Серед студенток не було жодної з низьким рівнем особистісної тривожності, 72,09 % і 21,91 % студенток мали помірний і високий її рівні, тобто вони мали схильність до постійної тривоги, спричинити яку могли не тільки ставлення до навчання, але й різні життєві стимули. Високий рівень особистісної тривожності є стійкою індивідуальною характеристикою студента, передбачає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широкий спектр ситуацій як небезпечних, навіть якщо вони такими не є. У 21,91 % студенток з високим рівнем

особистісної тривожності спостерігається висока фрустрованість щодо майбутніх подій, постійна знервованість, невпевненість у власних можливостях, постійне очікування неприємностей навіть у повсякденних ситуаціях. Слід відзначити, що 24,42 % студенток мали одночасно високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності. Це може говорити про деякі проблеми їх особистісного розвитку, такі як інтелектуальні, емоційні та інформаційні перевантаження, а також негативно впливати на їх успішність у навчальній діяльності. Це, в свою чергу, негативно впливає на оволодіння професійними вміннями та навиками, перешкоджає формуванню позитивної установки на майбутню діяльність.

У зв'язку з цим нами було досліджено такий показник як вольова саморегуляція («Дослідження вольової саморегуляції» (О.В. Зверьков і Є.В. Ейдман)). Відповідно до отриманих даних (рис. 3.4) 67,05 % студенток мають середній рівень показника наполегливості – $(8,45 \pm 1,34)$ бала при максимальному значенні 16 балів, 20,93 % студенток характеризуються високим рівнем наполегливості – $(13,11 \pm 0,93)$ бала, що характеризує їх як емоційно зрівноважених людей, впевнених у собі, готових до інноваційної активності.

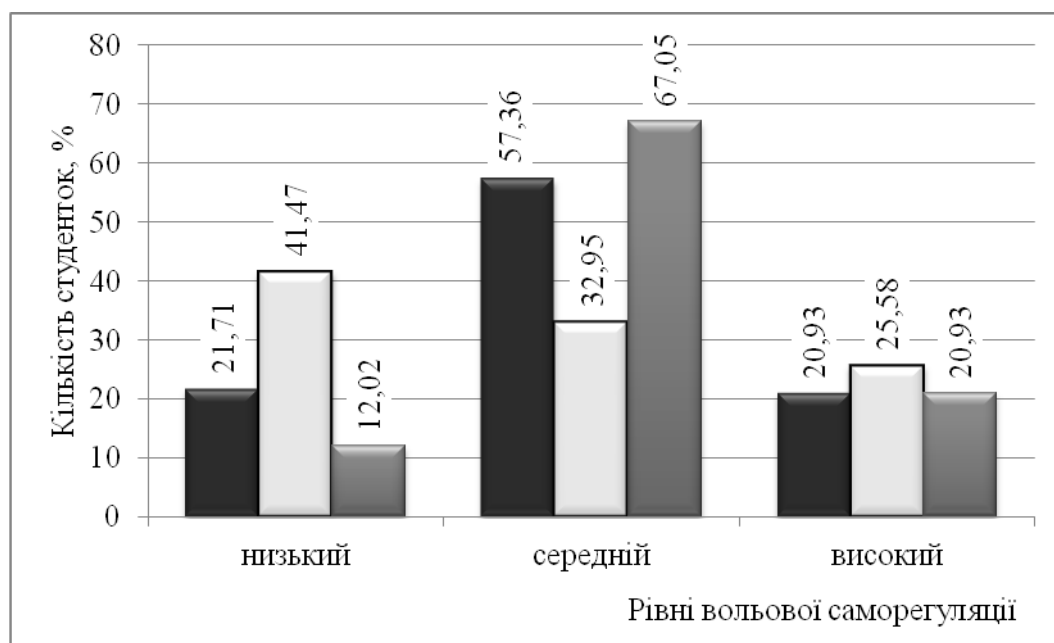


Рис. 3.4 Розподіл студенток за рівнями вольової саморегуляції (n = 258):

■ – загальна шкала; □ – самоконтроль; ▒ – наполегливість

Однак, 12,02 % студенток мають низький рівень наполегливості – $(4,42 \pm 0,69)$ бала, що характеризує їх як людей, які не достатньо володіють собою, контролюють свій стан та емоції. Такі люди можуть характеризуватися невпевненістю, імпульсивністю, непослідовністю та спонтанністю поведінки, вразливістю та мати знижений фон активності та діяльності.

За шкалою самоконтролю 41,47 % студенток мають низький рівень з середнім значенням $(2,90 \pm 0,30)$ бала з 13 максимально можливих, 32,95 % мають середній рівень – $(7,50 \pm 1,16)$ бала, що характеризує їх в цілому як емоційно врівноважених людей, впевнених у собі, готових до інновацій.

Трохи більше чверті мають високий рівень самоконтролю з середнім значенням $(10,47 \pm 0,50)$ бала, яке вказує про надконтроль над власною поведінкою, обмеження власної спонтанності дій, що може призвести до внутрішньої напруженості.

Показники вольової саморегуляції відповідають середньому рівню – $(12,38 \pm 4,73)$ бала з 24 максимально можливих, що свідчить про деяку емоційну зрілість, самостійність, активність та незалежність. Більшість студенток (78,29 %) у цілому намагаються рефлексувати власні мотиви, контролювати свої вчинки та характеризуються соціально-позитивною спрямованістю.

На рис. 3.5 представлено результати психодіагностичного обстеження студенток за методикою «Діагностика депресивного стану» В. Зунга (в адаптації Т.Н. Балашової, 2011).

На основі цих результатів було виділено профілі особистості студенток у контексті визначення схильності до депресивності. Перший профіль: «схильні до депресії», тобто ті студентки, в яких наявні депресивні ознаки у структурі особистості, у нашому випадку – це субдепресивний стан або стан маскованої депресії (8,91 % студенток).

Інший профіль – це «стійкі до депресії», тобто студентки, у структурі особистості яких можливо є наявність депресивності, але яка врівноважується за рахунок механізмів саморегуляції, а саме стан без депресії (58,14 %) і легка депресія ситуативного або невротичного генезу (32,95 %).

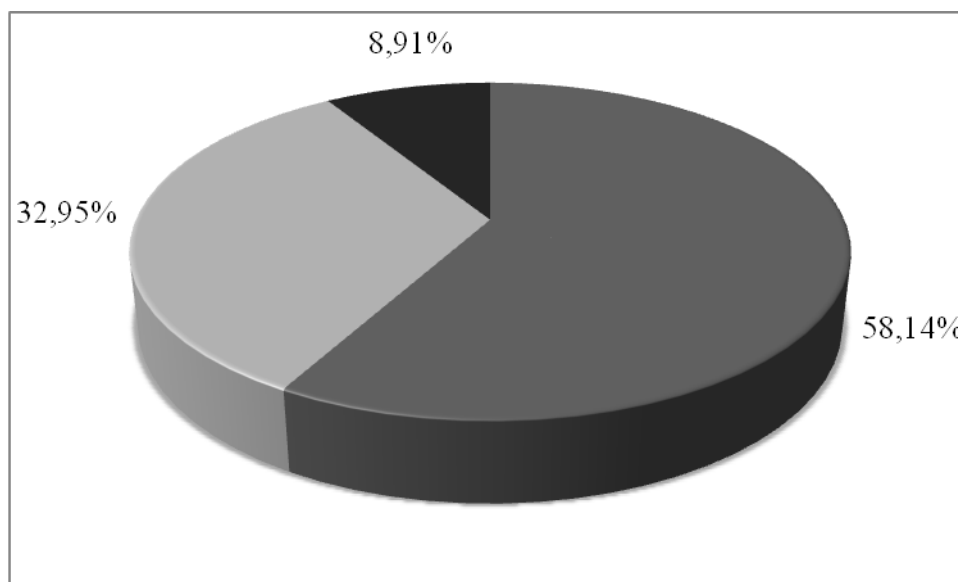


Рис. 3.5 Розподіл студенток за рівнями схильності до депресії (n = 258):
 ■ – депресія відсутня; □ – легка ситуативна депресія; ■ – субдепресивний стан

Аналіз отриманих результатів за методикою САН засвідчив, що середнє арифметичне показників самопочуття, активності та настрою студенток, котрі взяли участь у дослідженні, відповідало середній і високій оцінкам за шкалами «самопочуття» та «активність» і тільки 1,16 % від усіх студенток мали поганий настрій (рис. 3.6).

У студенток середнє значення самопочуття становило $(39,79 \pm 7,62)$ бала, що значно нижче середнього балу шкали та свідчить про зниження комфортності, підвищення тривожності студенток, можливий стан втоми й апатії. Показники активності та настрою були вищими за середнє значення та становили $(45,30 \pm 7,48)$ бала і $(45,04 \pm 6,67)$ бала відповідно. Однак, при максимальному значенні 70 балів вони є достатньо низькими. Це вказує на дещо підвищену збудливість студенток, що заважає їм реально оцінювати події, які відбуваються й ефективно прогнозувати свої можливості.

Розрахувавши середню оцінку сукупності всіх трьох показників – $(4,34 \pm 0,70)$ бала, можна стверджувати про наявність у них негативних відхилень суб'єктивного статусу та психоемоційного фону.

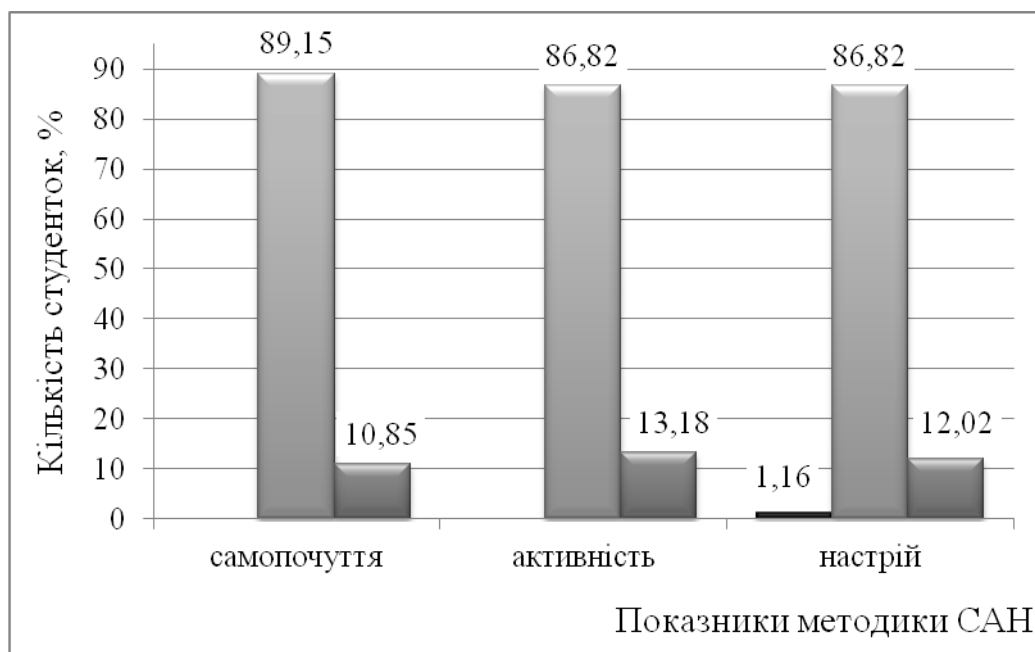


Рис. 3.6 Розподіл студенток за рівнями самопочуття, активності, настрою (n = 258): ■ – низький; ■ – середній; ■ – високий

Розподіл за психофункціональним станом подано на рис. 3.7.

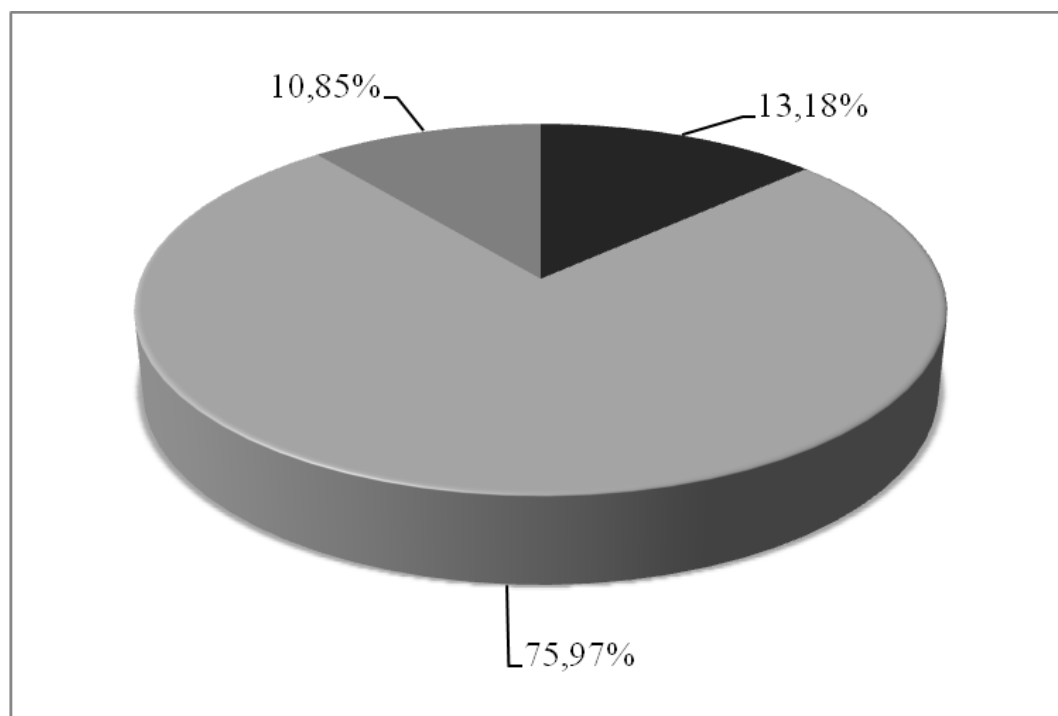


Рис. 3.7 Розподіл студенток за рівнями психофункціонального стану (n = 258): ■ – поганий; ■ – не можуть оцінити; ■ – гарний

Так, 13,18 % студенток мають поганий психофункціональний стан, 75,97 % взагалі не можуть визначитися зі своїми відчуттями і тільки 10,85 % студенток мають гарний психофункціональний стан.

Нами також визначалася така характеристика особистості студента як впевненість у собі.

Рівень «Самовпевненість» продемонстрували тільки 1,16 % студенток. Цей тип характеризується бажанням виділитись, домогтись успіху будь-якою ціною; самоствердженням за рахунок інших, невизнанням власних помилок, завищеною самооцінкою та високим рівнем домагань (рис. 3.8).

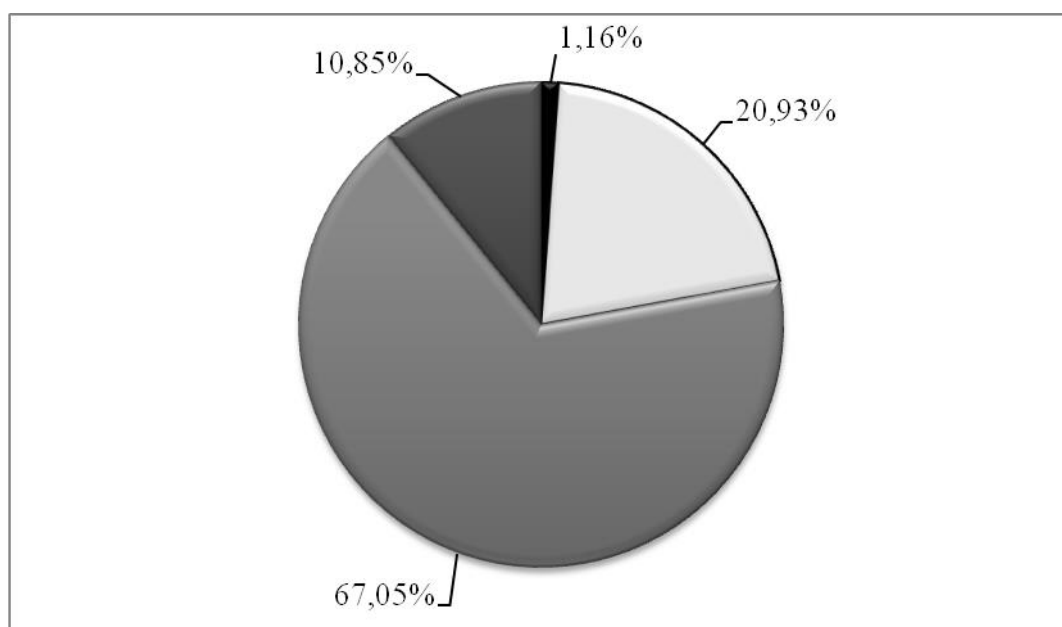


Рис. 3.8 Розподіл студенток за рівнями впевненості (n = 258):
 ■ – самовпевнений; □ – впевнений; ■ – ситуативно впевнений; ■ – потреба у впевненості

Рівень «Вільні від необачних вчинків», що характеризує гнучкість психіки, проявили 20,93 % студенток. Їх поведінка характеризується оптимальними проявами впевненості в собі, вірою у власні можливості, у правильність зроблених вчинків, оптимістичним ставленням до перепон життя, відносною автономністю думок, адекватною самооцінкою.

Рівень «Ситуативно впевнений», який характеризує деяку потребу у впевненості, продемонстрували 67,05 % студенток. Вони характеризуються нестійкими проявами довіри до власних можливостей; схильністю обирати посильні для виконання завдання; критичним ставленням до своєї діяльності; обережністю, розсудливістю; на них завжди можна покластися.

Рівень «Сильна потреба у впевненості» мали 10,85 % студенток. Досліджувані, як правило, не вміють співвідносити бажання з можливостями, в подоланні труднощів покладаються на допомогу з боку, у них переважає мотивація уникнення невдачі, самооцінка дещо завищена.

Позитивним є те, що ми не виявили жодного студента, який був повністю невпевнений у собі.

Середнє значення показника прагнення до самоактуалізації як інтегральної характеристики розвитку особистості студенток становило $(57,91 \pm 7,31)$ бала (рис. 3.9).

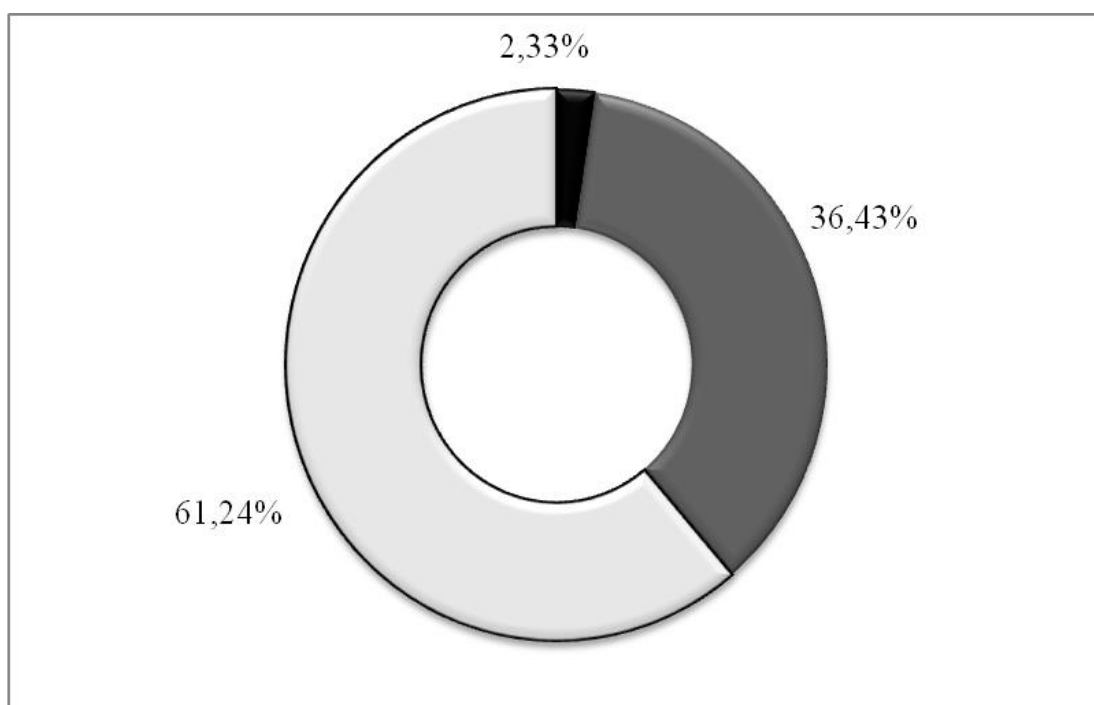


Рис. 3.9 Розподіл студенток за рівнями самоактуалізації ($n = 258$):

■ – нижче норми; ■ – у межах норми; □ – вище норми

У 36,43 % студенток цей показник перебував у межах норми (45–55 балів), за нижньою межею опинились тільки 2,33 % студенток і більшість (61,24 %) потрапили у так званий «діапазон самоактуалізації» (більше 55 балів).

Студентки з низьким рівнем прагненням до самоактуалізації відзначаються неможливістю віднайти та проявити себе, мають низку психологічних проблем і, за певних обставин, схильні до психічних розладів. Це може проявлятися у внутрішньому дисбалансі – спостерігається надмірна тривожність, невпевненість у собі, залежність від обставин, схильність до афективних проявів тощо.

Аналіз структурних компонентів самоактуалізації за окремими шкалами подано в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

**Показники шкал тесту самоактуалізації особистості студентів (n = 258),
бали**

Тип шкали	Середнє значення показника, $\bar{x} \pm s$
Орієнтація в часі	5,44±0,89
Цінності	9,83±1,39
Погляд на природу людини	3,81±0,65
Потреба в пізнанні	6,68±1,15
Креативність (прагнення до творчості)	8,83±1,21
Автономність	7,47±2,02
Спонтанність	6,84±1,78
Саморозуміння	5,84±1,49
Аутосимпатія	8,18±2,20
Контактність	5,17±1,14
Гнучкість в спілкуванні	5,06±1,42

За шкалами «Погляд на природу людини», «Гнучкість у спілкуванні», «Контактність», «Орієнтація в часі» та «Саморозуміння» результати нижче середнього рівня, порівняно вищими вони є за шкалами «Цінності», «Креативність» та «Орієнтація в часі». Тому можна говорити, що більшість студенток не довіряють іншим людям, характеризуються певною ригідністю, невпевненістю у спілкуванні.

За іншими шкалами середні значення результатів опитування знаходяться в межах середнього рівня (6–11 балів). Це свідчить про те, що прагнення студенток до самоактуалізації проявляється найперше через підтримку певних цінностей, креативність, нестандартний підхід до вирішення життєвих проблем і аутосимпатію, вони творчо ставляться до свого життя, не бояться розлучитися з усталеними схемами поведінки та поглядами, не відчують страху перед новим і невідомим, не схильні вдаватися до фальші або маніпуляцій.

Наступними за рейтингом ідуть такі шкали як «Автономність», «Спонтанність» і «Потреба в пізнанні». Розширюючи свої знання і вміння, переходячи на новий рівень світовідчуття, що відображає актуальність цього моменту, студент ще більшою мірою розкриває свої задатки, які можуть бути успішно втілені, реалізовані в навчально-професійної діяльності, особистому житті та майбутній професійній діяльності.

3.2. Професійна вмотивованість і вмотивованість студенток до занять фізичною культурою

Рівень професійної спрямованості є вагомим фактором, який впливає на наполегливість та успішність у будь-якому виді діяльності – як навчальної, так і професійної після закінчення ЗВО.

Аналіз результатів задоволеності професійним вибором студенток показав, що 9,69 % зовсім не задоволені вибором професії, до цього їх змусили батьки або власна невизначеність (рис. 3.10).

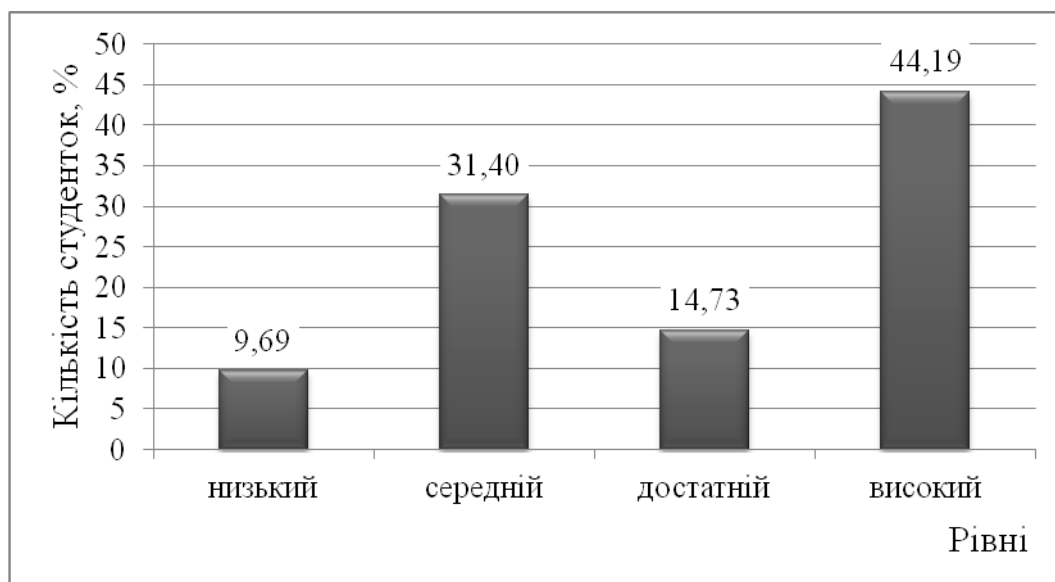


Рис. 3.10 Розподіл студенток за рівнями задоволення від вибору професії (n = 258), %

31,40 % студенток мають середній рівень задоволення від вибору професії. Таким чином, 41,09 % студенток мають низький показник задоволення від вибору професії.

Низькі показники свідчать про те, що студент вимушено вчиться на цьому факультеті – вступ до ЗВО зумовлений не інтересом до майбутнього фаху, а низкою інших причин, таких як вимога батьків, близькість розташування освітнього закладу тощо. Такі студенти у разі наявної можливості охоче змінять обраний фах.

14,73 % та 44,19 % мають достатній і високий рівні задоволення від професійного вибору. Вони прагнуть оволодіти обраною професією, бо вона їм подобається; хочуть у майбутньому працювати й надалі вдосконалюватися у професійній діяльності; у вільний час намагаються займатися справами, які стосуються обраного фаху; прагнуть мати друзів-спеціалістів в обраній сфері; вважають свою професію найкращою.

Нами також визначалось ставлення студенток до засобів фізичного виховання як вагомого чинника зміцнення власного здоров'я, та, як наслідок,

покращення психічного стану. З цією метою проводилось анкетування за методикою Н.О. Земської (2012).

Показники інтересу студенток до занять фізичною культурою наведені на рис. 3.11.

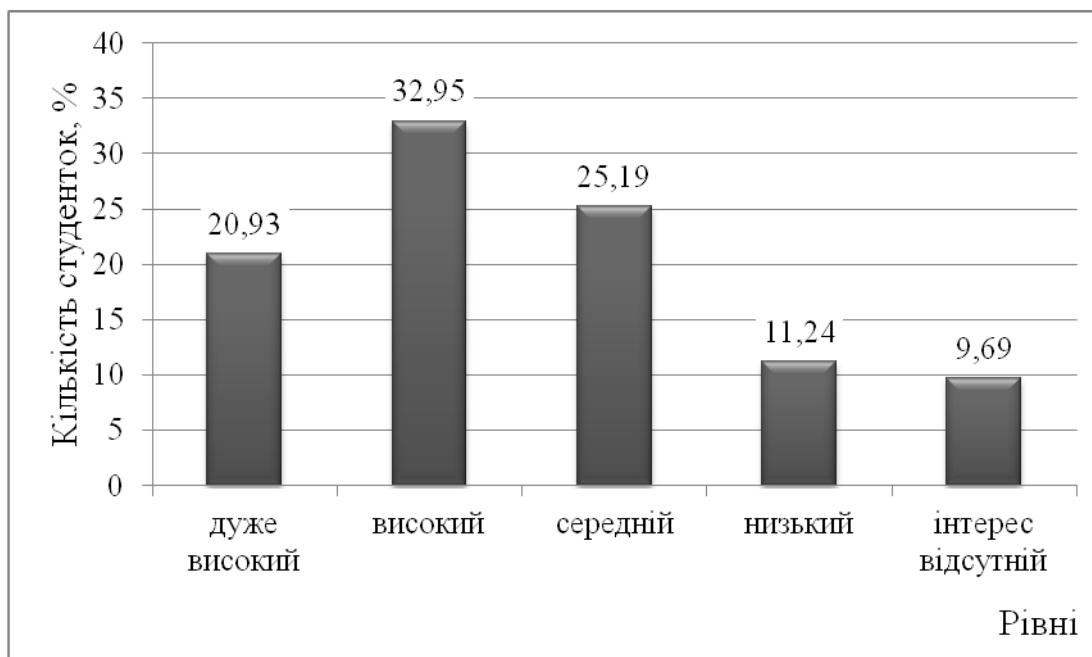


Рис. 3.11 Розподіл студенток за рівнями інтересу до занять фізичною культурою (n = 258)

Так, дуже високий рівень інтересу до занять фізичною культурою виявили 20,93 % студенток, 32,95 % – високий, 25,19 % – середній рівень інтересу. Низький рівень інтересу виявлено в 11,4 % студенток, а взагалі не виявили інтересу до занять фізичною культурою 9,69 % респондентів.

Слід зазначити, що виявлений високий і дуже високий інтерес до занять фізичною культурою у значної частини студенток ще не засвідчує про їх ставлення до рухової активності та систематичне використання засобів фізичної культури у повсякденному житті. Так, на запитання «Чи займались Ви раніше у спортивній секції?» 38,76 % студенток відповіли «так», серед них 3,49 % мають спортивний розряд. Проте 61,24 % не займались раніше в жодній спортивній секції чи оздоровчому гуртку.

Однак на питання «Чи хотіли б Ви зараз займатися в спортивній секції?» позитивно відповіли 35,27 % студенток, а 64,73 % відповіли, що ні.

Викликає інтерес прояв емоційно-вольового відношення студенток до занять фізичною культурою (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Показники емоційно-вольового відношення до занять фізичною культурою (n = 258), %

Чи подобається Вам займатися фізичною культурою?	
йду на заняття з великим бажанням	68,22
йду на заняття без особливого бажання	30,23
йду на заняття без бажання	1,55
Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичної культури?	
практично не пропускаю	79,46
пропускаю 3-4 рази за семестр;	10,85
пропускаю більше 5 разів за семестр.	9,69
Після занять фізичною культурою Ваше самопочуття	
погіршується;	—
залишається без змін	40,31
стає кращим	59,69
За останні роки Ваш стан здоров'я	
покращився	56,59
залишився без змін	31,40
погіршився	12,02
Чи відчуваєте Ви втому після занять у навчальному закладі?	
так і досить швидко	—
так, але після тривалої і напруженої роботи	87,60
дуже рідко, практично ніколи	12,40

Аналіз отриманих результатів засвідчує, що найчисельніша група студенток (68,22 %) з великим бажанням займаються фізичною культурою під час навчання. Більше третини студенток (30,23 %) визнали, що відвідують заняття фізичною культурою без особливого бажання, а 1,55 % – йдуть на заняття взагалі без бажання. Щодо частоти пропусків занять з фізичної культури, то відповіді розподілилися так: практично не пропускають занять – 79,46 % студенток; признались, що пропускають заняття 3–4 рази на семестр 10,85 % студенток, пропускають більше 5 разів 6,69 % студенток.

Значна частина студентської молоді (59,69 %) відзначили, що після занять фізичною культурою їх самопочуття покращується. Проте для 40,31 % опитаних самопочуття залишається без змін. Позитивним є хоча б те, що не виявлено студенток, самопочуття яких після занять руховою активністю погіршується.

Аналіз матеріалів дослідження самооцінки студентками власного стану здоров'я за останні роки засвідчує, що більша їх половина (56,59 %) вважає, що їх стан здоров'я покращився, 31,40 % студенток вважають, що їх стан здоров'я залишається без змін, а 12,02 % респондентів вказали на погіршення стану здоров'я.

На питання «Чи відчуваєте Ви втому після занять у навчальному закладі?» ми отримали такі відповіді: сказали «так, але після тривалої і напруженої роботи» 87,66 % студенток, «дуже рідко, практично ніколи» – 12,40 %, жоден студент не вибрав відповідь «так, і досить швидко».

Результати анкетування показали, що студентки добре усвідомлюють значення фізичної культури для зміцнення здоров'я. З 258 опитаних студенток 95,35 % вказали на «зміцнення здоров'я», 81,78 % поставили за рейтингом на другу позицію удосконалення фізичного розвитку та підвищення фізичної підготовленості, більше половини студенток (53,88 %) вбачають мету фізичного виховання у ЗВО у розвитку моральних, вольових та естетичних якостей особистості.

Викликає занепокоєння, що тільки приблизно четверта частина опитаних вбачають мету фізичного виховання у формуванні рухових умінь і навиків

(24,42 %), а також формуванні потреб і мотивів до регулярних занять фізичною культурою (25,19 %), 16,67 % вважають, що фізичне виховання в ЗВО має бути спрямоване на формування спеціальних знань у галузі фізичної культури і спорту. Одиниці вважають метою фізичного виховання професійно-прикладну фізичну підготовку (3,49 %) та сприяння розумовому розвитку студенток (2,33 %). Жодна зі студенток серед запропонованих відповідей на вищезгадане питання не зупинилася на відповіді «Підготовка спортсменів-розрядників».

У процесі дослідження можливостей використання засобів фізичної культури в життєдіяльності студенток ми виявили їх відношення до здоров'язберігаючих чинників способу життя (ЗСЖ) (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

Здоров'язберігаючі чинники способу життя студенток (n = 258), %

Виконання ранкової гімнастики	42,25
Самостійні заняття фізичними вправами протягом дня	78,29
Виконання загартувальних процедур	39,92
Регулярне медичне обстеження	59,30
Дотримання режиму дня	51,94
Організація харчування (кратність)	
2 рази на добу;	13,18
3 рази на добу;	63,95
4 рази на добу	2,33
Тривалість нічного сну	
до 7 годин	34,11
7–8 годин	45,35
більше 8 годин	1,16
Систематичний догляд за гігієною тіла, одягу та взуття	67,83
Паління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків	—

Так, 42,25 % студенток регулярно виконують ранкову гімнастику, 78,29 % самостійно займаються фізичними вправами протягом дня, близько 40 % виконують загартовувальні процедури. Позитивним є те, що більше половини студенток дотримуються режиму дня (51,94 %) та проходять регулярне медичне обстеження (59,30 %).

Важливим чинником у здоров'язбереженні є раціональне харчування. Отримані дані доводять, що студентки недооцінюють його значення. Лише 2,33 % респондентів харчуються чотири рази на добу, однак 63,95 % дотримуються трьохразового харчування та 13,18 % встигають харчуватися двічі на добу, що є фактором негативного впливу на здоров'я людини.

Щодо тривалості сну, то до 7 годин сплять 34,11 % студенток, 7–8 годин – 45,35 % і тільки 1,16 % сплять більше 8 годин.

Серед студенток не було виявлено жодного показника що стосується паління, вживання алкоголю, наркотиків. Це засвідчує про усвідомлення майбутніми педагогічними працівниками негативної дії названих чинників на організм людини.

Важливою умовою відношення особистості до занять фізичною культурою мають мотиви (табл. 3.6).

Аналіз результатів дослідження засвідчує, що найбільш поширеним мотивом до занять фізичною культурою для студенток є «зміцнення здоров'я» – 98,84 % поставили цей мотив на перше місце і 1,16 % – на друге.

Великий відсоток студентської молоді (84,50 %) відвідує заняття з фізичної культури для поліпшення власної фізичної підготовленості. Мотив «Мати гарну будову тіла» був поставлений більшістю на третю (41,86 %) і четверту (54,65 %) позиції.

Мотив «Оволодіння технікою видів спорту» вийшов на четверту позицію (9,69 % студенток поставили його на другу позицію, 34,11 % – на третю, 39,53 % – на четверту і 14,34 % – на п'яту).

Таблиця 3.6

Мотиви студенток до занять фізичною культурою (n = 258), %

Мотиви	Ранг	% за місцями						
		1	2	3	4	5	6	7
Зміцнити здоров'я	I	98,84	1,16	—	—	—	—	—
Підвищити фізичну підготовленість	II	2,33	84,50	13,18	—	—	—	—
Мати гарну будову тіла	III	—	—	41,86	54,65	1,16	1,16	1,16
Оволодіти технікою видів спорту	IV	—	9,69	34,11	39,53	14,34	1,16	1,16
Поспілкуватися з товаришами	V	—	1,16	1,16	3,49	53,49	40,70	—
Уникнути неприємностей, пов'язаних із пропусками занять	VI	—	2,33	9,69	2,33	29,84	41,47	14,34
Інтерес до особи викладача	VII	—	—	—	—	1,16	15,50	83,33

Значна частина студентської молоді відвідує заняття через мотив спілкування з товаришами – 53,49 % поставили його на п'яту позицію та 40,70 % – на шосту.

Такий мотив як уникнення неприємностей, пов'язаних із пропусками занять, не мав чітко вираженої картини.

Неочікуваним було остання місце в рейтингу такого мотиву як «інтерес до викладача» – 15,50 % студенток поставили його на шосту позицію та 83,34 % – на останню сьому.

Результати опитування щодо причин, які заважають студенткам займатися руховою активністю, показані на рис. 3.12. Основними причинами, які заважають студенткам займатись фізичною культурою, є нестача вільного часу для 51,55 % анкетованих студенток. Серед причин, що не дозволяють займатись фізичними вправами, 20,54 % студенток вказали на поганий стан здоров'я, 11,24 % – на відсутність спортивних секцій, які б їх зацікавили, 10,85 % визнали, що не мають компанії для занять фізичними вправами, 9,69 % студенток вказали на відсутність

спортивного одягу і взуття; 9,69 % студенток взагалі не мають бажання займатися фізичними вправами.



Рис. 3.12 Розподіл студенток за причинами, які заважають займатися фізичною культурою ($n = 258$), %: 1 – відсутність спортивної бази і споруд за місцем проживання; 2 – немає вільного часу; 3 – не дозволяє стан здоров'я; 4 – немає можливості оплачувати заняття; 5 – немає бажання взагалі займатися спортом; 6 – немає компанії, з яким б я відвідував заняття; 7 – відсутність необхідних знань для організації самостійних занять; 8 – відсутність секцій з видів спорту, які мене цікавлять; 9 – відсутність спортивного одягу і взуття; 10 – відчуваю себе здоровим, тому і не займаюся

Для 4,65 % респондентів займатись руховою активністю не дозволяє спортивна інфраструктура і зовсім малі відсотки отримали такі причини як відсутність необхідних знань для організації самостійних занять (2,33 %), така сама кількість студенток відзначили, що відчувають себе здоровими, тому і не займаються фізичною культурою (1,16 %).

3.3. Фізичний стан студенток як фактор, що обумовлює їх психічний стан

Згідно з К.Е. Ізардом можна використовувати такі методи корекції негативних психічних станів студенток у процесі навчальної діяльності: 1) за допомогою іншої емоції; 2) когнітивна регуляція; 3) моторна регуляція [2]. Третій метод базується на використанні фізичної активності як каналу розрядки емоційної напруги, яка виникає у студенток.

3.3.1. Рівень соматичного здоров'я студенток

Стан соматичного здоров'я студенток нами вивчався з метою виявлення їх обізнаності з реальним його станом і формування на цій основі потреби до опанування засобами та методами зміцнення власного здоров'я. Встановлено, що 57,36 % студенток мають низький, а 35,27 % нижче середнього рівні СЗ, середній рівень мають тільки 5,43 % респондентів і 1,94 % – вище середнього (рис. 3.13).

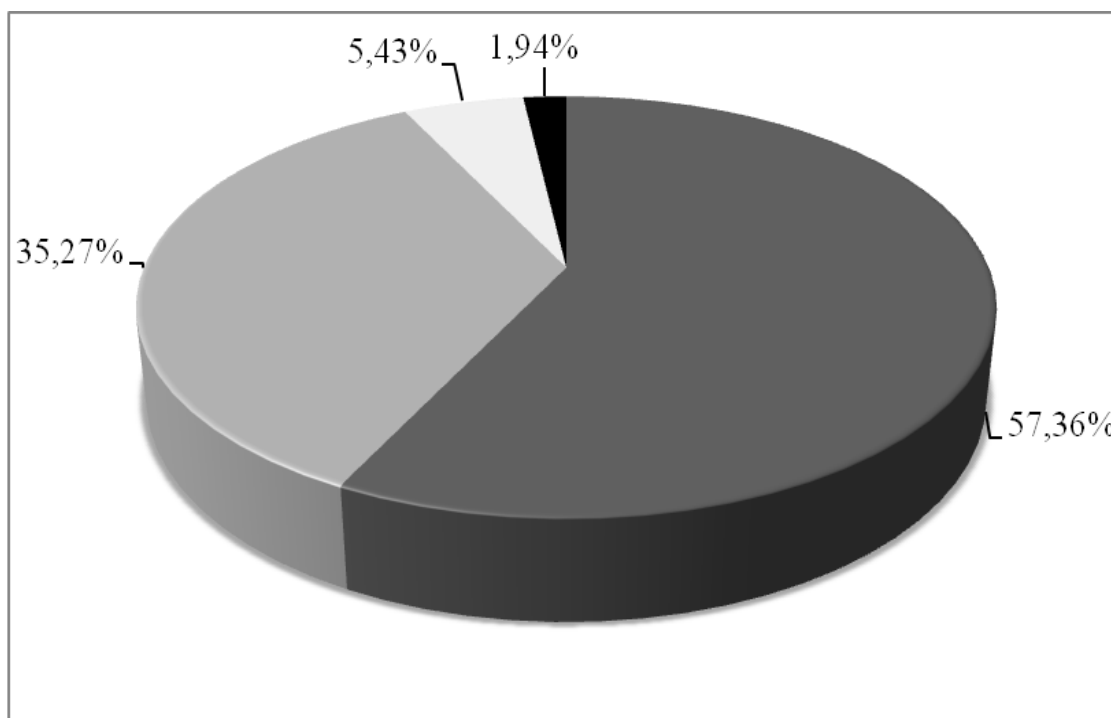


Рис. 3.13 Співвідношення студенток з різним рівнем фізичного здоров'я (n = 258): ■ – низький рівень СЗ; ■ – нижче середнього рівень СЗ; ■ – середній рівень СЗ; ■ – вище середнього рівень СЗ

Осіб з високим рівнем СЗ серед досліджуваного контингенту не було виявлено.

Оскільки безпечний рівень здоров'я визначається тільки в осіб з вище середнього та високим рівнями соматичного здоров'я, то можна стверджувати, що серед досліджуваного контингенту студенток тільки 7,37 % мають безпечний його рівень, а решта (92,63 %) знаходяться за його межами.

Результати дослідження складових соматичного здоров'я студенток представлені у табл. 3.7.

Таблиця 3.7

Показники складових соматичного здоров'я студенток (n = 258)

Тотальні показники фізичного розвитку	Значення показників, $\bar{x} \pm s$
Довжина тіла, см	163,33 $\pm$ 3,87
Маса тіла, кг	57,86 $\pm$ 8,11
Індекс маси тіла, кг·м ⁻²	20,90 $\pm$ 2,71
ЖЄЛ, л	2,30 $\pm$ 0,39
ЖІ, мл·кг ⁻¹	40,45 $\pm$ 8,26
Кистьова динамометрія, кГ (права/ліва)	23,26 $\pm$ 2,16
	21,27 $\pm$ 1,98
СІ, кГ·кг ⁻¹	41,09 $\pm$ 7,37
АТ _{сист.} , мм рт. ст.	121,03 $\pm$ 8,28
АТ _{діаст.} , мм рт. ст.	64,53 $\pm$ 5,27
ЧСС _{спокою} , уд·хв ⁻¹	74,82 $\pm$ 4,58
ІР (ПД), у.о.	90,50 $\pm$ 7,85
Час відновлення після 20 присідань за 30 с	88,95 $\pm$ 24,89
Адаптаційний потенціал за Р. Баєвським	2,02 $\pm$ 0,16

За даними тотальних розмірів тіла ми розрахували індекс маси тіла (ІМТ), який характеризує гармонійність фізичного розвитку студенток. Середні значення

ІМТ у більшості відповідали нормі (18,50 – 24,99). Частотний розподіл (%) учасників дослідження за ІМТ представлений на рис. 3.14.

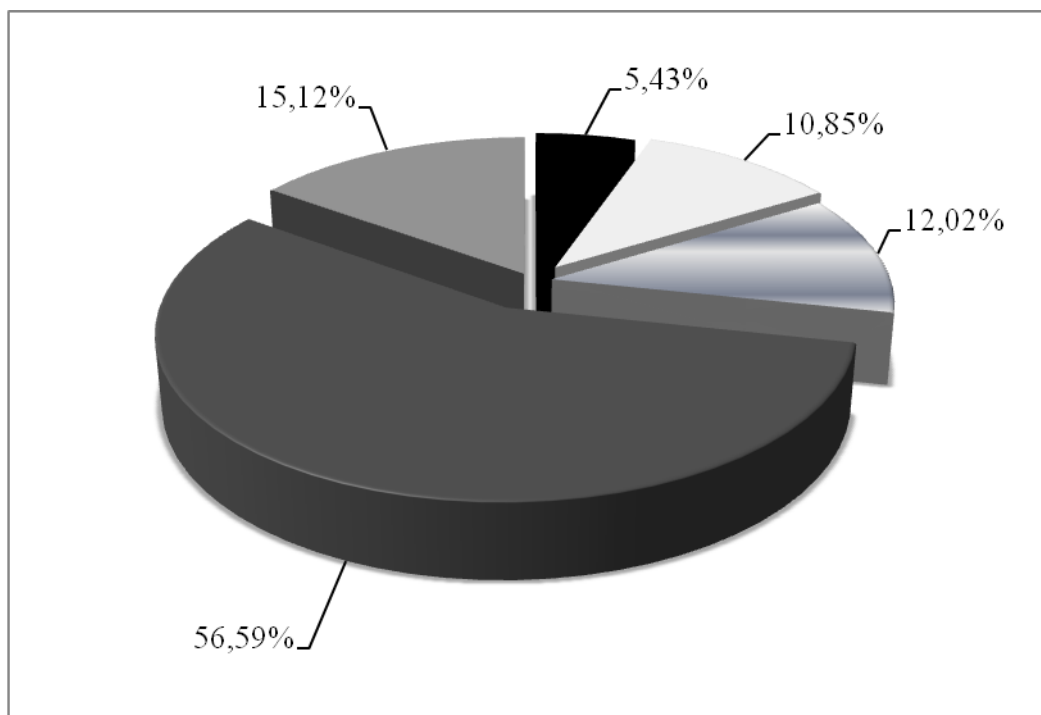


Рис. 3.14 Розподіл студенток за ІМТ, $\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$ ($n = 258$): ■ – виснаження; ■ – поганий; ■ – середній; ■ – оптимальний; ■ – ожиріння

Найбільшу частку (56,59 %) становила студентки зі зниженою масою тіла і 15,52 % мали ІМТ, який відповідав виснаженню. Тобто 72,11 % студенток мають виснаження організму, яке може бути пов'язано з недостатнім харчуванням, що й було виявлено вище, або з іншими суб'єктивними причинами. Серед студенток 12,02 % мають середній показник ІМТ, 5,43 % – страждають на ожиріння. Оптимальний ІМТ виявлений тільки у 10,85 % студенток.

За отриманими даними у досліджуваного контингенту студенток життєва ємність легень (ЖЄЛ) була на нижній межі норми (норма для жінок 2,3–3,5 л). Відповідно, і життєвий індекс (ЖІ) легень у студенток знаходився значно нижче норми – $(40,45 \pm 8,26) \text{ мл} \cdot \text{кг}^{-1}$ при нормі для жінок 53–61 $\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$.

Середнє значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) студенток становило $(74,82 \pm 4,58) \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$, що дещо перевищує норму – 64–72 $\text{уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$. Дослідження

показали, що у 58,91 % дівчат відзначена підвищена частота серцевих скорочень у спокої.

Середні показники систолічного та діастолічного артеріального тисків знаходилися переважно в межах норми – $(121,03 \pm 8,28)$ мм рт.ст. і $(64,53 \pm 5,27)$ мм рт.ст. відповідно. На основі цих показників було розраховано індекс Робінсона (IP), середнє значення якого становило для студенток I курсу $(90,50 \pm 7,85)$ ум.од., що відповідає рівню нижче середнього.

Середнє значення часу відновлення пульсу після 20 присідань за 30 с становило $(88,95 \pm 24,89)$ с, що відповідає середньому рівню. Отримані результати свідчать про знижені функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем у студенток.

Дослідження м'язової сили студенток виявило, що середнє значення силового індексу (СІ) становило $(41,09 \pm 7,37)$ %, що нижче норми для жінок цього віку (45–50 %). Це свідчить про недостатній розвиток силових якостей студенток.

Адаптаційні можливості організму є мірою індивідуального здоров'я. Розрахунок адаптаційного потенціалу системи кровообігу за методикою Р. Баєвського показав задовільну адаптацію в більшій кількості досліджуваного контингенту (67,4 %), у 32,6 % студенток спостерігалася напруга механізмів адаптації. Незадовільної оцінки значень адаптаційного потенціалу та зриву адаптації не констатували.

3.3.2. Стан фізичної підготовленості студенток

Результати тестування фізичних якостей студенток подано в табл. 3.8.

Так, у тесті на загальну витривалість (біг на місці у темпі 120 кроків за хвилину) 9,69 % студенток педагогічних спеціальностей проявили мінімальний рівень розвитку цієї якості, більше половини (53,49 %) показали задовільний результат, 31,01 % – добрий і тільки 5,81 % – дуже добрий. Високих і значних результатів у досліджуваного контингенту не виявлено. Середній результат тесту на загальну витривалість у студенток дорівнював $(3,23 \pm 1,72)$ хв, що відповідало задовільному рівню.

Таблиця 3.8

Стан фізичної підготовленості студенток (n = 258), %

Рухова якість	Рівень виконання					
	мінімальний	задовільний	добрий	дуже добрий	високий	значний
загальна витривалість	9,69	53,49	31,01	5,81	—	—
швидкість	28,29	53,88	15,89	1,94	—	—
стрибучість	24,42	27,91	38,37	7,36	1,94	—
сила рук	25,19	50,39	19,38	4,26	0,78	—
гнучкість	—	26,36	31,01	15,50	20,54	6,59
силова витривалість м'язів живота	15,89	65,12	10,47	7,36	1,16	—

У тесті на швидкість (максимальна кількість кроків за 10 с) 28,29 % студенток показали мінімальний, 53,88 % – задовільний, 15,89 % – добрий і тільки 1,94 % – дуже добрий результати.

Середня кількість кроків за 10 с становила ($17,14 \pm 2,82$), а середній бал за тест – ($1,91 \pm 0,72$) за 6-бальною системою оцінювання, що засвідчує несформованість цієї фізичної якості у переважної більшості студенток (82,17 %).

Аналогічною була картина щодо розвитку такої якості як вибухова сила (стрибок у довжину з місця, кількість стоп): 24,42 % продемонстрували мінімальний рівень, 27,91 % – задовільний, 38,37 % – добрий, 7,36 % – дуже добрий і 1,94 % – відмінний. Середнє значення результату стрибка в довжину з місця дорівнював ($6,80 \pm 0,98$) стопи, що відповідало верхній межі задовільного рівня.

У тесті «вис на перекладині» середній бал становив ($2,05 \pm 0,83$) з 6-ти балів. Серед студенток мінімальний рівень продемонстрували 25,19 % (провисіли на двох прямих руках 3 с), задовільний – 50,39 % (провисіли на двох прямих руках 10 с), добрий – 19,38 % (провисіли на одній прямій руці 3 с), дуже добрий –

4,26 % (провисіли на одній прямій руці 10 с) і високий – 0,78 % (провисіли на двох зігнутих руках 3 с). Середній бал за результатами тесту склав ($2,05 \pm 0,83$).

Аналіз результатів силової витривалості м'язів живота показав, що 15,89 % студенток мають мінімальний рівень розвитку цієї якості, 65,12 % – задовільний, 10,47 % – добрий, 7,36 % – дуже добрий, 1,16 % – високий. Середнє значення результату тесту становило ($48,23 \pm 23,87$) с, а середній бал – ($2,13 \pm 0,81$).

Відповідно до критеріїв оцінювання гнучкості жодна зі студенток не продемонструвала мінімального рівня її розвитку, 26,36 % виконали тест на задовільно (дістали кінцями пальців до ступнів), 31,01 % – на добре (дістали кінцями пальців до підлоги), 15,50 % – на дуже добре (захопили пальцями рук пальці ступнів) і 20,54 % показали високий (долонями торкнулися до підлоги) і 6,59 % – значний (головою торкнулися колін) рівень розвитку гнучкості. Середній бал за результатами тесту становив ($3,50 \pm 1,26$).

Розподіл за інтегральним показником ФП студенток показано на рис. 3.15.

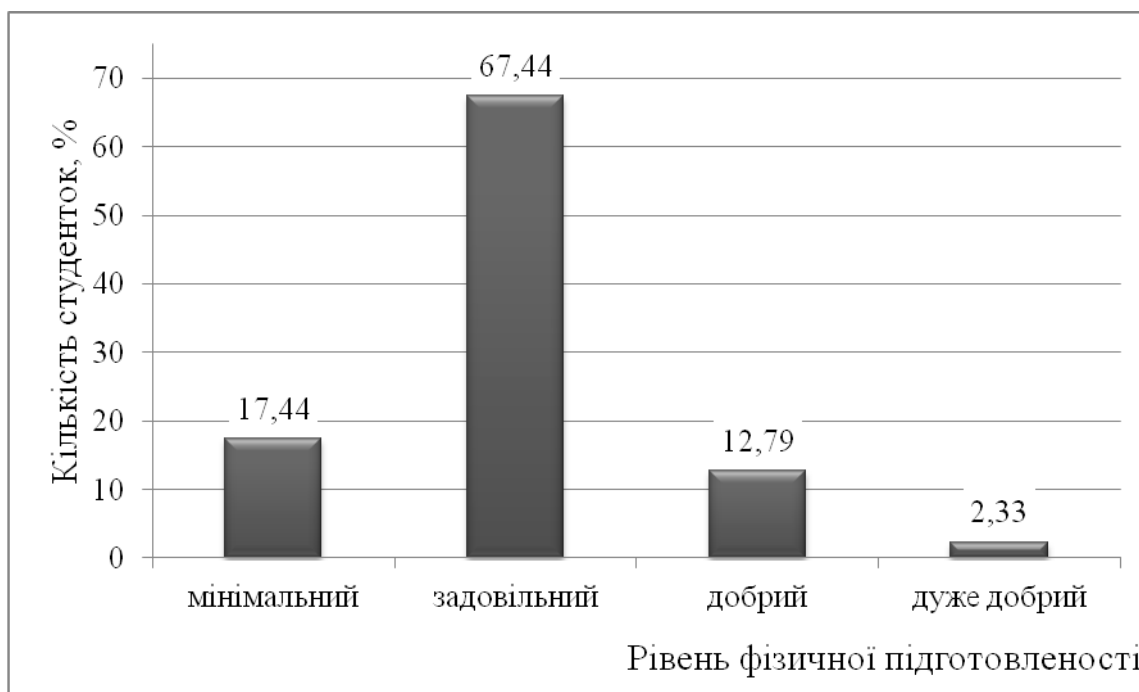


Рис. 3.15 Розподіл студенток за рівнем фізичної підготовленості (n = 258), %

Як видно з рис. 3.15, у цілому мінімальний рівень фізичної підготовленості

мали 17,44 % студенток, задовільний – 67,44 %, тільки 12,79 % та 2,33 % студенток мали відповідно добрий та дуже добрий рівні ФП.

3.4. Кластерний та факторний аналізи як методи виділення портрету студенток з негативним психічним станом

На основі проведеного кластерного аналізу методом знаходження k-середніх виділено два кластери при пороговій відстані 217,52 і трьох ітераціях. У перший кластер увійшли студентки з відносно врівноваженими психічними станами ($n = 153$), а в другий – з нестабільними ($n = 105$). Характеристики цих студенток подані в табл. 3.9. З метою встановлення достовірної різниці між середніми значеннями досліджуваних показників проведено дисперсійний аналіз (ANOVA).

Таким чином, ми спостерігаємо достовірні відмінності між середніми значеннями показників психічного стану студенток, які належать до різних кластерів, за винятком почуття провини й управління своїми емоціями.

Таблиця 3.9

Середні значення характеристик стану в кластерах

Характеристики стану	Кластери		F-критерій	p
	Кластер 1 ($n = 153$)	Кластер 2 ($n = 105$)		
Адаптація	173,02	73,32	1438,194	,000
Самоприйняття	83,90	61,20	709,787	,000
Прийняття інших	78,98	61,84	321,322	,000
Емоційний комфорт	84,66	56,88	1404,510	,000
Інтернальність	78,16	62,11	699,022	,000
Жага до домінування	57,24	46,49	102,764	,000
Фізична агресія	3,92	4,32	5,339	,022
Побічна агресія	2,67	4,46	62,551	,000

Продовження табл. 3.9

Роздратованість	3,53	4,74	23,070	,000
Негативізм	1,51	1,65	3,404	,066
Образа	2,79	3,24	9,361	,002
Підозріливість	3,30	5,07	79,747	,000
Вербальна агресія	7,26	7,93	4,501	,035
Почуття провини	5,73	5,61	,443	,506
Задоволеність вибором професії	16,16	7,87	362,780	,000
Емоційна обізнаність	6,14	3,91	5,157	,024
Управління своїми емоціями	2,82	2,20	,434	,511
Самотивація	4,45	-,20	24,024	,000
Емпатія	7,71	3,19	21,943	,000
Розпізнавання емоцій інших людей	3,23	-,14	8,954	,003
Реактивна тривожність	33,16	46,14	475,471	,000
Особистісна тривожність	37,82	45,61	121,025	,000
Наполегливість	11,51	5,65	427,644	,000
Самовладання	9,68	6,13	334,869	,000
Прагнення до самоактуалізації	61,66	55,33	56,706	,000
Впевненість	4,72	7,10	181,677	,000
Самопочуття	41,70	38,48	11,522	,001
Активність	48,02	43,44	25,484	,000
Настрій	47,34	43,46	22,810	,000
Індекс маси тіла (фізичний розвиток)	21,27	20,65	4,199	,075
Індекс Робінсона	91,36	89,91	2,136	,145
Життєвий індекс	40,91	39,78	1,154	,284
Силовий індекс	38,72	41,35	5,466	,049

Продовження табл. 3.9

Адаптаційний потенціал (за Баєвським)	2,03	2,01	4,678	,039
Витривалість	3,36	3,04	4,234	,046
Швидкість	17,49	16,91	2,623	,107
Стрибок у довжину з місця	172,22	168,42	1,508	,221
Вис на перекладині	2,09	2,03	,321	,571
Силова витривалість м'язів живота	49,89	47,09	3,853	,103

Серед показників фізичного стану достовірна різниця спостерігалася для показників силового індексу, витривалості та адаптаційного потенціалу, на рівні статистичної тенденції відрізнялися між собою середні значення показників ІМТ, швидкісних якостей та силової витривалості м'язів живота.

Не виявлено різниці в таких показниках фізичного стану як індекс Робінсона, життєвий індекс та силові якості м'язів рук і ніг, що можна пояснити низькими значеннями цих показників для всього досліджуваного контингенту.

У результаті застосування процедури факторного аналізу були виділені 7 факторів з вагою щодо загальної дисперсії від 21,81 %, до 5,82 %, що пояснює 76,35 % загальної дисперсії (табл. 3.10).

Отримані факторні рішення, які об'єднали змінні за такими компонентами, дозволили інтерпретувати кожен фактор, виділяючи загальну ідею, виходячи з його змісту, і встановити характер взаємозв'язків показників, знаходячи приховані ознаки.

Факторні навантаження семи чинників у блоковому вигляді розташовані по діагоналі матриці. Змінні, що знаходяться всередині одного блоку, відсортовані в порядку убутання факторних навантажень, причому було заборонене виведення факторних навантажень, менших за 0,5 (табл. 3.11).

Таблиця 3.10

Оцінка власних значень показників фізичного та психічного станів студенток, (n = 258)

Компонент	Первинні власні значення			Повернуті суми квадратів навантажень		
	Сума	% дисперсії	Накопичена частка кумулятивної дисперсії %	Сума	% дисперсії	Накопичена частка кумулятивної дисперсії %
1	11,94	29,12	29,12	8,94	21,81	21,80
2	6,16	15,02	44,14	6,90	16,84	38,64
3	3,80	9,27	53,41	4,09	9,97	48,61
4	2,95	7,19	60,60	3,32	8,10	56,71
5	2,62	6,40	67,00	2,90	7,07	63,79
6	2,12	5,17	72,17	2,76	6,74	70,53
7	1,72	4,19	76,36	2,39	5,82	76,35

Примітка. Пункти з навантаженням менше 0,50 не вказані

Таблиця 3.11

Факторна структура психічного і фізичного станів студенток, (n = 258)

Показники	Фактори						
	1	2	3	4	5	6	7
Інтернальність	,954*						
Емоційний комфорт	,912*						
Наполегливість	,869*						
Прийняття інших	,869*						
Реактивна тривожність	-,868*						
Адаптація	,863*						
Самоприйняття	,860*						

Продовження табл. 3.11

Професійний вибір	,836*						
Самовладання	,823*						
Впевненість	-,768*						
Особистісна тривожність	-,595					-,510	
Самопочуття		,909*					
Активність		,900*					
Настрій		,880*					
Управління своїми емоціями		,841*					
Емпатія		,777*					
Розпізнавання емоцій інших людей		,729*					
Самомотивація		,727*					
Вербальна агресія		-,676		,536			
Емоційна обізнаність			,879*				
Почуття провини			,810*				
Негативізм			,770*				
Образа			,764*				
Депресія			,557				
Прагнення до самоактуалізації				,840*			
Жага до домінування				,785*			
Підозріливість				-,753*			
Індекс маси тіла					,924*		
Силовий індекс					,879*		
Життєвий індекс					,788*		
Адаптаційний потенціал (за Баєвським)					,692		
Роздратованість						-,709*	
Фізична агресія						-,648	

Побічна агресія						-,552	
Витривалість							,653
Силова витривалість м'язів живота							,642
Швидкість							,641
Стрибок у довжину з місця							,610
Вис на перекладині							,598
Нахил тулуба							,486

Примітка. * – факторні навантаження, статистично значущі ($p < 0,05$)

До біполярного фактору I (21,81 %) увійшли з одного боку інтернальність ($r = 0,954$), емоційний комфорт ($r = 0,912$), наполегливість ($r = 0,869$), прийняття інших ($r = 0,869$), адаптація ($r = 0,863$), самоприйняття ($r = 0,860$), професійний вибір ($r = 0,836$) і самовладання ($r = 0,823$), а з іншого – реактивна тривожність ($r = -0,868$), впевненість ($r = -0,768$) й особистісна тривожність ($r = -0,595$).

Таким чином, фактор I зібрав всі показники, що описують соціально-психологічну адаптацію студенток. Як бачимо, чим вищий рівні особистісної та реактивної тривожності, а також самовпевненості, тим нижча соціально-психологічна адаптація студенток.

Фактор II (16,84 %) зібрав прояви, що характеризують самопочуття ($r = 0,909$), активність ($r = 0,900$), настрій ($r = 0,880$), управління своїми емоціями ($r = 0,841$), емпатію ($r = 0,777$), розпізнавання емоцій інших людей ($r = 0,729$), самомотивацію ($r = 0,727$), а також вербальну агресію ($r = -0,676$).

У цей фактор увійшли показники, які характеризують емоційний інтелект особистості. Чим вищий рівень емоційного інтелекту особистості, тим нижчими є показники агресії і вищими показники самопочуття.

До уніполярного фактору III (9,97 %) увійшли показники емоційної нестабільності ($r = 0,879$), почуття провини ($r = 0,810$), негативізму ($r = 0,770$),

образи ($r = 0,764$) та депресії ($r = 0,557$). Цей фактор ми можемо охарактеризувати як депресивний стан.

До біполярного фактору IV (8,10 %) увійшли показники прагнення до самоактуалізації ($r = 0,840$), жага до домінування ($r = 0,785$), вербальна агресія ($r = 0,536$), з одного боку, та підозріливість ($r = -0,753$) – з іншого. Таким чином, ми визначили цей фактор як самореалізація.

До біполярного фактору V (7,07 %) увійшли показники фізичного здоров'я, а саме: ІМТ ($r = 0,924$), силовий індекс ($r = 0,879$), життєвий індекс ($r = 0,788$) та адаптаційний потенціал Баєвського ($r = 0,692$). Отже, показники фізичного здоров'я мають достатньо тісний прямий кореляційний зв'язок з характеристиками психічного стану студенток.

До уніполярного фактору VI (6,74 %) увійшли показники роздратованості ($r = -0,709$), фізичної агресії ($r = -0,648$) та побічної агресії ($r = -0,552$), які характеризують агресивність поведінки. Як бачимо ці показники мають зворотній зв'язок із гармонійним психічним станом студенток.

До уніполярного фактору VII (5,82 %) увійшли всі показники фізичної підготовленості студенток: витривалість ($r = 0,653$), силова витривалість м'язів живота ($r = 0,642$), швидкість ($r = 0,641$), швидкісна сила м'язів ніг ($r = 0,610$), силові якості м'язів рук ($r = 0,598$) та гнучкість ($r = 0,486$). Слід відзначити прямий взаємозв'язок між показниками фізичної підготовленості та психічного стану студенток.

Отримані в результаті факторного аналізу дані говорять про те, що покращення показників як фізичного здоров'я, так і фізичної підготовленості напряду впливає на показники психічного стану студенток, які також матимуть тенденцію до покращення.

Висновки до розділу 3

Більше половини студенток (55,43 %) згідно з результатами самооцінки соціально-психологічної адаптації мають високий рівень за всіма досліджуваними інтегральними показниками, більше третини (37,21 %) – достатній рівень і тільки

7,11 % – низький. Таким чином, результати проведеного дослідження показують, що в цілому адаптація студенток до умов життєдіяльності в університеті практично відбулася у переважної більшості опитаних.

Щодо показника інтегративного емоційного інтелекту, то більшість опитуваних (69,38 %) мають низький рівень його розвитку, а третина (30,62 %) – середній. Це означає, що більшість студенток не здатна розуміти емоції й регулювати їх з метою збереження свого психічного здоров'я, душевної гармонії та високої якості особистого життя.

У студенток виявлено схильність проявляти агресію в прихованій формі (непряма агресія, роздратування, почуття провини, негативізм). Соціально дезадаптовані студентки демонструють відкриті форми агресивної поведінки – фізичну та вербальну агресію.

24,42 % студенток мали одночасно високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що засвідчує про деякі проблеми їх особистісного розвитку, інегативно впливає на оволодіння професійними вміннями та навиками, перешкоджає формуванню позитивної установки на майбутню діяльність.

За шкалою самоконтролю 41,47 % студенток мають низький рівень, 32,95 % – середній, що характеризує їх в цілому як емоційно врівноважених людей, впевнених у собі, готових до інновацій. Трохи більше чверті мають високий рівень самоконтролю з середнім значенням ($10,47 \pm 0,50$) бала, яке вказує на надконтроль, обмеження власної спонтанності дій, що може призвести до внутрішньої напруженості. Показники вольової саморегуляції відповідають середньому рівню – ($12,38 \pm 4,73$) бала з 24 максимально можливих, що свідчить про деяку емоційну зрілість, самостійність, активність та незалежність. Більшість студенток (78,29 %) у цілому намагаються рефлексувати власні мотиви, контролювати свої вчинки та характеризуються соціально-позитивною спрямованістю, проте 21,71 % мають проблеми з рефлексією та самоконтролем.

Схильними до депресії (субдепресивний стан або стан маскованої депресії) виявилось 8,91 % студенток, для 58,14 % студенток наявність депресивності є можливою, проте вона врівноважується за рахунок механізмів саморегуляції, для

32,95 % студенток характерна легка депресія ситуативного або невротичного генезу.

У студенток середнє значення самопочуття становило $(39,79 \pm 7,62)$ бала, що значно нижче середнього бала шкали і свідчить про зниження комфортності, підвищення їх тривожності, можливий стан втоми й апатії. Показники активності і настрою були вищими за середнє значення та становили $(45,30 \pm 7,48)$ бала і $(45,04 \pm 6,67)$ бала відповідно. Однак, при максимальному значенні 70 балів вони є достатньо низькими, що вказує на дещо підвищену збудливість студенток, яка заважає їм реально оцінювати події, що відбуваються, й ефективно прогнозувати свої можливості.

Дуже високий рівень інтересу до занять фізичною культурою виявили 20,93 % студенток, 32,95 % – високий, 25,19 % – середній рівень інтересу. Низький рівень інтересу виявлено в 11,4 % студенток, а взагалі не виявили інтересу до занять фізичною культурою 9,69 % респондентів.

Аналіз результатів дослідження засвідчує, що найбільш поширеними мотивами до занять фізичною культурою для студенток є зміцнення здоров'я (98,84 %), поліпшення власної фізичної підготовленості (84,50 %) і покращення тілобудови (41,86 %).

Основними причинами, які заважають студенткам займатись фізичною культурою є нестача вільного часу (51,55 %), поганий стан здоров'я (20,54 %), відсутність спортивних секцій, які б їх зацікавили (11,24 %), відсутність компанії для занять фізичними вправами (10,85 %), відсутність спортивного одягу і взуття (9,69 %). 9,69 % студенток взагалі не мають бажання займатися фізичними вправами.

Оскільки безпечний рівень здоров'я визначається тільки у представників з вище середнього та високим рівнями здоров'я, то можна стверджувати, що серед досліджуваного контингенту студенток тільки 7,37 % мають безпечний рівень, а 92,63 % знаходяться за його межами. Задовільну адаптацію мають 67,4 % досліджуваного контингенту, у 32,6 % студенток спостерігалася напруга механізмів адаптації.

Мінімальний рівень фізичної підготовленості мали 17,44 % студенток, задовільний – 67,44 %, добрий та дуже добрий рівні фізичної підготовленості мали тільки 12,79 % та 2,33 % студенток відповідно.

На основі кластерного аналізу виділено дві групи студенток – з негативним ($n = 105$) і з гармонійним ($n = 153$) психічними станами.

Факторний аналіз психічного та фізичного станів студенток дозволив нам обрати параметри, які мали факторне навантаження не нижче 0,50, і дав можливість виділити сім факторів, які пояснюють 76,35 % загальної дисперсії.

Результати розділу викладені у публікаціях [203, 246].

РОЗДІЛ 4

ТЕХНОЛОГІЯ КОРЕКЦІЇ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

4.1. Структура та зміст технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу

Передумовами для розроблення технології корекції негативних психічних станів студенток стали матеріали наукових досліджень [13, 33, 45, 70, 77] про те, що кожний третій студент страждає зниженим рівнем настрою, відчуває порушення у психологічній сфері (збудливість нервової системи, втрата емоційного контролю, безсоння, страх, труднощі зосередження). Разом з цим, дані констатувального експерименту переконливо засвідчують про недостатню адаптаційну спроможність опитаних, наявність агресивних форм, низький рівень спрямованості як на навчальну діяльність, так і на себе. Бажають бути кращими впевненість у собі та уміння керувати власними емоціями й поведінкою. Одночасно, значна частина опитаних нехтує руховою активністю, що призвело до низького рівня їх ФП і стану здоров'я.

Відповідно до сказаного, а також аналізу літературних джерел [6, 58, 73, 161, 184] було виявлено, що психічний стан студенток залежить від адаптаційно-мотиваційних, емоційно-вольових та особистісно-поведінкових чинників, Тому вони були покладені в основу структурно логічної моделі технології корекції негативних психічних станів студенток.

Відповідно до нашого дослідження, яке проводилося серед студенток, та на основі аналізу науково-методичної, психолого-педагогічної джерельної бази педагогічну технологію будемо розглядати як комплекс формування загальнопедагогічних і психологічних умінь майбутнього педагога. А це означає, що студент повинен бути готовим до контролю за власним психофізичним станом, настроєм, емоціями (зняття психічного напруження, саморегуляція,

аутотренінг, самонавіювання, створення творчого самопочуття), а також за організацією педагогічно доцільного спілкування.

Отже, у поняття «технологія» ми включаємо сукупність взаємопов'язаних елементів, що утворюють єдине ціле для досягнення визначеної мети, а схематичним її відображенням слугувала блок-схема, що передбачала теоретичну і практичну структуру корекційної діяльності. Таким чином, на основі аналізу та ґрунтовного осмислення наукових даних сучасних вчених, власних спостережень, досвіду та результатів констатувального експерименту, нами була розроблена технологія корекції негативних психічних станів студенток (рис. 4.1).

Мета технології – корекція негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

Завдання технології:

1. Розширити теоретичні знання студенток про негативні психічні стани та сформувати мотивацію щодо їх корекції.
2. Розробити програму корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу.
3. Сформувати уміння контролю та управління психічним станом та поведінкою з опорою на засоби оздоровчого фітнесу.

Реалізація адаптаційно-цільового компоненту спрямовувалась на підвищення адаптаційних можливостей студенток через ознайомлення з об'єктивними та суб'єктивними передумовами навчальної та майбутньої професійної діяльності; формування знань про роль рухової активності та її вплив на психічний стан людини; виявлення ефективності оздоровчого фітнесу в корекції негативних психічних станів. З цією метою використовувалися міні-лекції, семінари, диспути, рольові ігри, презентації, які, за нашими спостереженнями, сприяли формуванню у студенток комунікативних умінь (опис і аналіз поведінки однокласників; уміння передавати свої почуття та внутрішній стан, мовчати, слухати, розуміти емоційний стан іншого, а також аналізувати, протиставляючи себе іншим з повним поясненням особистісних мотивів і конструктивних цілей у разі виникнення конфронтації).

Мета: корекція негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу

Завдання

1. Розширити теоретичні знання студенток про негативні психічні стани та сформулювати мотивацію щодо їх корекції.
2. Розробити програму корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу.
3. Сформулювати вміння контролю та управління психічним станом та поведінкою з опорою на засоби оздоровчого фітнесу.

Основні компоненти психічного стану студенток

Адаптаційно-цільовий

Емоційно-вольовий

Особистісно-поведінковий

Програма корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу

Етапи реалізації програми

Інформаційно-мотивуючий

Корекційно-поведінковий

Особистісно-діяльнісний

Педагогічні умови: створення навчально-корекційного середовища; створення доброзичливої атмосфери у суб'єкт-суб'єктній взаємодії між учасниками навчального процесу; формування навиків контролю і самоконтролю за власним психічним станом; формування навиків використання засобів оздоровчого фітнесу з метою нормалізації психічного стану.

Зміст

Форми і засоби

- факультативні заняття;
- самостійні заняття (гігієнічна гімнастика, корекційні тренування);
- міні-лекції, семінари, тренінги, дидактичні рухливі ігри;
- засоби оздоровчого фітнесу (аеробіка, скіпінг, пілатес, елементи оздоровчих систем)

Методи і методичні прийоми

- словесні (пояснення, бесіда, дискусія, розповідь);
- наочні (відео-матеріали, демонстрація техніки, схеми);
- інструктивно-методичні тренінги;
- практичні (ігровий, моделюючий);
- інтерактивні; корекційні;
- аналіз і самоаналіз, контроль і самоконтроль

Принципи

- модульності;
- дидактичні (систематичності, послідовності, доступності);
- єдності діагностики і корекції;
- комплексного використання методів, корекційно-педагогічної діяльності;
- принцип інтеграції особистісних зусиль та соціального оточення.

Критерії оцінювання

показники фізичного і психічного станів студенток

Рис. 4.1 Блок-схема технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу

Емоційно-вольовий компонент передбачав підготовку студенток до самовдосконалення з опорою на вольові зусилля, їхній позитивний бадьорий настрій, добре самопочуття, інтерес до корекційних занять оздоровчим фітнесом і самостійних занять корекційною фізичною культурою. Це сприяло зменшенню проявів депресивних станів (відчуття страху, тривожності), а також появи впевненості в собі та здатності управляти власною поведінкою. Забезпечувалось це шляхом використання як традиційних, так і інтерактивних форм занять (диспутів; корекційних вправ; рухливих ігор; рефлексивних впливів; «круглих столів»; консультування; самоконтролю; аутотренінгу) під час проведення інструктивно-методичних і факультативних занять з оздоровчого фітнесу.

Одночасно важлива роль відводилась посиленню вольової поведінки шляхом долання фізичних навантажень на факультативних заняттях фітнесом, а також переборюючи переживання та негативні психоемоційні навантаження, які виникали як у процесі навчальної діяльності, так і під час самостійних занять, використовуючи спеціальні корекційні вправи. При цьому широко застосовувалися оптимізуючі чинники (похвала, позитивна оцінка, підбадьорювання), які посилювали вольові поведінкові прояви студенток.

Особистісно-поведінковий компонент спрямовувався на самоутвердження, самовираження, самореалізацію, що реалізувалось в умовах практичних самостійних занять і забезпечувало підвищення рухової активності студенток у режимі дня. У змісті цих занять використовувались спеціальні корекційні вправи з елементами фітнесу й оздоровчих систем. Студентки вели щоденник спостереження за психічними та фізичними змінами.

Ведення щоденника самоспостереження за змінами фізичної підготовленості та власного психоемоційного стану сприяло утвердженню інтересу до самовдосконалення. Це забезпечувало формування в студенток стійких мотивів щодо необхідності корекції особистісних негативних психічних станів і їх проявів засобами оздоровчого фітнесу. Одночасно студентки спостерігали за шляхами покращення стану власного здоров'я, а також утвердження впевненості та самоповаги.

Наші спостереження засвідчували, що низький рівень обізнаності студенток з можливостями засобів фізичної культури впливати на психічний і фізичний стани людини, а також відсутність у них прагнення до самоутвердження, реалізації чіткої мети звільняє їх від відповідальності за власне здоров'я та поведінкові дії у випадку прояву негативних психічних станів.

З метою підвищення в студенток інтересу до самовдосконалення, піднесення ролі особистісного «Я» у розробленій авторській програмі передбачено проведення диспутів, інструктивно-методичних тренінгових занять, великого арсеналу корекційних вправ, методичних рекомендацій щодо самоконтролю, спрямованих на оволодіння достатнім обсягом знань, практичних умінь, що дало змогу ввести оздоровчий фітнес у щоденний студентський побут з опорою на самостійні заняття. Цей компонент слугував підвищенню рівня рухової активності студенток у тижневому режимі, а передбачений самоконтроль дисциплінував, утверджував вольові якості щодо турботи про власне вдосконалення, сприяв формуванню самоповаги.

Усі корекційні компоненти негативних психічних станів студенток, запропоновані у програмі, реалізувались у три етапи – інформаційно-мотивуючий (20 год), корекційно-поведінковий (160 год: 20 год – тематичні тренінги, 140 год – оздоровчий фітнес); особистісно-діяльнісний (самостійні заняття – 280 год), що разом склало 460 год. (табл. 4.1).

Доцільність розроблення та впровадження розробленої програми зумовлена особливостями студентського періоду, який, за дослідженням вчених, супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, що призводить до низки негативних психічних станів, які потребують їх усвідомлення, аналізу, а також актуалізації форм управління власною поведінкою, формування умінь і навичок самоконтролю, самоаналізу та саморегуляції.

Метою програми є розширення теоретичних знань студенток про психічні стани людини, їх негативні прояви; формування умінь контролю й управління власним психічним станом, який передбачав адаптаційно-цільовий, емоційно-вольовий та особистісно-поведінковий компоненти.

Таблиця 4.1

**Навчально-тематичний план програми «Корекція негативних
психічних станів засобами оздоровчого фітнесу»**

№ з/п	Зміст занять	К-ть год	Форми та методи передачі знань
1	2	3	4
Інформаційно-мотивуючий етап(20 год.)			
1	Тематичний модуль №1: «Значення адаптації для психічного здоров'я». 1.1. Різновиди адаптації, їх особливості. 1.2. Особистісний адаптаційний потенціал людини. 1.3. Шляхи психологічної адаптації до колективу 1.4. Причини виникнення психологічних бар'єрів під час взаємодії з різними людьми	4	міні-лекція розповідь відверта розмова рольова гра, обговорення, самодіагностика
		1	
		1	
		1	
		1	
2	Тематичний модуль №2: «Психологічні проблеми спілкування в колективі». 2.1. Основні стилі спілкування. 2.2. Бар'єри спілкування. 2.3. Ускладнення, що виникають у процесі спілкування, їх причини. 2.4. Уміння слухати.	4	розповідь пояснення «мозковий штурм» обговорення правил спілкування
		1	
		1	
		1	
3.	Тематичний модуль №3: Психогігієна колективного життя. 3.1. Психологічний клімат як чинник психогігієни. 3.2. Основні чинники соціально-психологічного клімату в групі. 3.3. Міжособистісні конфлікти, шляхи запобігання.	3	міні-лекція відверта розмова «рольова гра»
		1	
		1	
4.	Тематичний модуль № 4: Психічні стани людини, їх різновиди. 4.1. Характерні особливості психічних станів людини. 4.2. Негативні психічні стани, шляхи їх корекції. 4.3. Поняття про емоції, управління ними. 4.4.Поняття про емоційний інтелект.	3	міні-лекція пояснення; рольові ігри самодіагностика самодіагностика
		1	
		1	
		0,5 0,5	

5.	Тематичний модуль № 5: «Поняття про саморегуляцію». 5.1. Психічна саморегуляція, її види. 5.2. Особливості самовиховання, самооцінки, самоаналізу та методи саморегуляції.	2	міні-лекція консультування рольова гра
		1	
		1	
6.	Тематичний модуль № 6: Рухова активність як чинник збереження психічного здоров'я. 6.1. Фізична культура як засіб корекції негативних психічних станів людини. 6.2. Характеристика засобів і форм фізичної культури та можливості їх використання у процесі корекції негативних психічних станів. 6.3. Добова норма рухової активності. 6.4. Комплекси фізичних вправ, тренінги, ігри, оздоровчі системи. 6.5. Контроль і самоконтроль за психічним і фізичним станом у процесі занять фізичною культурою.	5	розповідь, бесіда, відеофільм. відверта розмова
		1	
		1	відверта розмова консультування
		1	
		1	реферування презентації, обговорення.
		1	
Корекційно-поведінковий етап (20 год)			
1	Тема 1. Адаптаційні можливості особистості.	2	Тренінг соціально-психологічний
	Вправи: «Знайомство», «Дерево мети», «Незакінчене речення», «Моє ім'я», «Розплутування змія», «Ковпак», «Зустріч», «Телефон». Рухливі ігри: «Паротяг», «Чарівна трійка», «Гонка за лідером» Рефлексійне заняття: заспокійливі дихальні вправи за методикою Т.Бутейко із виконанням фізичних вправ. Музичний супровід: для заспокоєння із розслабленням.		щоденник самоконтролю
2	Тема 2. Уміння спілкуватись і слухати. (розвиток емпатії) Вправи: «Ніжні слова», «Крок назустріч», «Здобуття місця у групі», «Поділись зі мною своїми турботами», «Компліменти», «Сила мови». Рухливі ігри: «Мовчанка», «Розвідник», «Угадай», «Тягни бука», «Третій зайвий».	2	тренінг (особистісного зростання); щоденник самоспостереження

	Релаксаційні заняття: навіювання. Музичний супровід: заспокійлива музика.		
3	Тема 3. Стратегія толерантної поведінки у конфліктних ситуаціях. Вправи: «Відкритий конфлікт», «Конфлікт у групі», «Здобуття місця у групі», «Знайди нового партнера», «Діалог». Рухливі ігри: «Бій півнів», «Штовхання», «Захисник фортеці», «Передай іншому», «Запорожець на Січі». Релаксаційні заняття: вібраційні фізичні вправи. Дихальна гімнастика. Музичний супровід: заспокійлива музика.	2	тренинг (психо-релаксаційний) розроблення пам'ятки щоденник спостереження
4	Тема 4. Емоційне напруження, експресивно виразні рухи (міміка, погляд, пантоміміка, хода). Вправи: «Як підняти свій настрій», «скинь втому», «Віддзеркалення», «Покажи емоцію», «Зморшки», «Посмішка по колу», ««Емоція по колу», «Віддзеркалення емоційного стану», Сюжетно-рольова гра: «Подорож у чарівний ліс», «Перетворення», «Небо». «Заборона на вираження емоцій». Рухливі ігри: «Гонка за лідером», «Пійма» Гімнастичні вправи: психогімнастика. Музичний супровід, з релаксаційними вправами	2	тренинг (психокорекційний) щоденник спостережень; аутотренінг «емоція на замовлення» у супроводі заспокійливої музики
5.	Тема 5. Тренування витримки і контролю за імпульсивною поведінкою». Вправи: «Жива картина», «Лава запасних», «Лід і полум'я», «Вербалізація почуттів» Рухливі ігри: «Земля і повітря», «Сила честі», «Заборонені рухи», «За командою». Релаксаційні вправи: аутотренінг «Політ птаха» Музичний супровід: заспокійлива музика.	2	тренинг (психокорекційний) , щоденник спостережень
6.	Тема 6. Саморегуляція під час негативних психічних станів (злість, тривога, страх, їх корекція).	3	тренинг, (психокорекційний)

	Вправи: «Я ображалась коли ...», «Сипучий пісок», «Випадок, коли мене несправедливо образили», «Як виразити образу і незадоволення», «Що мені робити з цим почуттям». Психокорекційні ігри: «Скринька тривоги», «Аукціон», «Пори року моєї душі», «Як подолати страх», «Веселка», «Намалюємо злість». Рухливі ігри: «Обережні рухи», «Нездара», «Ану голосніше», «Хто кинув», «Лавина». Релаксація: медитація у поєднанні з фізичними вправами з заспокійливим диханням. Музичний супровід: заспокійлива музика.		щоденник спостереження
7.	Тема 7. Мотивація самосприйняття, самопізнання, адекватної самооцінки і самоповаги. Вправи: «Хто ти», «Я – реальне і я - ідеальне», «Опудало», «Заміна негативних думок на позитивні», «Заборонений плід», «Мої сильні сторони», «Моє ставлення до себе», «Яким я буду через п'ять років». Мобілізує дихання: хатха- йога, «кун-фу» Мобілізуюча музика.	2	тренінг, (особистісного зростання) розроблення методичних рекомендацій
8.	Тема 8. Засоби фізичної культури, як чинник корекції негативних психічних станів. Комплекси спеціальних вправ, рухливі ігри, точковий масаж біологічно активних зон організму за методикою А.Уманської ; Хвана, Норбекова, психогімнастика; аутотренінг; Елементи оздоровчих систем: (6 правил здоров'я К.Ніші; дихальні вправи, Бутейка, Стрельникової, Динейки; йога; силові вправи для зміцнення м'язів опорно-рухового апарату; релаксаційні вправи). контроль і самоконтроль за процесом самовдосконалення	5	тренінг (особистісного зростання) щоденник спостережень

Продовження табл. 4.1

9.	Оздоровчий фітнес	140 год	за розробленою програмою занять
10 .	Особистісно-діяльнісний етап	280 год	щоденне практичне заняття
	- ранкова гігієнічна гімнастика - загартовуючі процедури	140 год.	
	- оздоровчі заняття (корекційні комплекси фізичних вправ, елементи оздоровчих систем)	140 год.	щоденне практичне заняття

Після проведення навчальної роботи за цією програмою студентки повинні знати:

- способи адаптації до колективу, причини виникнення психічних бар'єрів у спілкуванні з іншими людьми та шляхи їх подолання;
- сутність понять «психічні стани», вплив негативних психічних станів на здоров'я людини та способи запобігання і протидії їм;
- засоби та методи саморегуляції;
- значення засобів оздоровчого фітнесу, профілактики та корекції негативних психічних станів;

вміти:

- застосувати теоретичні знання у процесі бережливого ставлення як до особистого психічного стану, так і стану інших людей;
- володіти прийомами корекції негативних психічних станів (депресії, тривоги, страху, агресії, ригідності);
- вирівнювати емоційну напругу з опорою на емоційно-вольову регуляцію поведінки;
- використовувати засоби оздоровчого фітнесу та інші засоби фізичної культури в повсякденному житті, як чинник психічної саморегуляції.

На інформаційно-мотивуючому етапі реалізації авторської програми корекції негативних психічних станів студенток формувались теоретичні знання про психічні стани, адаптаційні можливості людини; роль спілкування та можливі психологічні бар'єри; висвітлювались питання негативних психічних станів, а також роль засобів фізичної культури щодо їх корекції. Одночасно важлива роль відводилась проблемам психічної саморегуляції шляхом зміни тону м'язів і частоти дихання; активного включення уявлень і чуттєвих образів; використання програмуючої й регулюючої ролі слова [45, 71]. З цією метою використовувались різноманітні форми, методи та методичні прийоми: словесні (міні-лекції, розповідь, відверті розмови, рольові ігри, самодіагностика, обговорення ситуацій); наочні (демонстрація відеоматеріалів, презентацій та схем), інтерактивні методи (дискусії; рольові ігри, відверті розмови).

Самодіагностика, що проводилась з використанням питальників, тестів ставила за мету включити студенток у процес самопізнання, розкрити невикористані резерви для їхнього самовдосконалення.

Використання методу «мозковий штурм» дало можливість студенткам висловлювати різні ідеї, відкрито висловлювати власні думки з приводу ситуацій, які зумовлюють психологічні бар'єри під час спілкування. Головне – кількість ідей і жодних обмежень. При цьому, студенткам рекомендувалось дотримуватись таких правил – висловлювати якомога більше думок; не критикувати один одного та не оцінювати, так як це відволікає від основних завдань, сковує творчу ініціативу; визнавати рівень між суб'єктами навчального процесу. Результатом «мозкового штурму» був відбір найцінніших ідей, які аналізувались і оцінювались.

Ефективність цієї техніки проявлялась у спільній роботі групи з продукування цікавих ідей, які допрацьовувались, узагальнювались та вдосконалювались колективним розумом.

Проведення міні-лекцій (15–20 хв.) давало можливість ознайомити студенток з новою інформацією, що дозволяло глибше зрозуміти проблему та дійти необхідних висновків. Під час міні-лекцій використовувались додаткові

запитання, короткий обмін думками з метою виявлення мотивів щодо потреби психічної самокорекції станів, серед яких студентки називали дратівливість, часті переживання, занепокоєння, тривогу, страх, почуття внутрішнього напруження та поганий настрій, відсутність впевненості в собі й завтрашньому дні, брак внутрішньої волі та здатності впливати на життєву ситуацію, «сили духу», занижена самооцінка, погане самопочуття, часті головні болі, порушення сну та проблеми із зайвою вагою.

Після міні-лекцій студентки отримували рекомендації з метою підготовки як до індивідуальних, так і колективних тренінгових занять.

Дискусії, які використовувались на цьому етапі, проводились з метою забезпечення спонтанності поведінки студентської групи, оптимізації міжособистісної взаємодії. Результати цієї взаємодії піддавались ґрунтовному психологічному аналізу, пропонувались способи корекції, які узагальнювались і записувались у щоденник.

Рольові ігри сприяли утвердженню засвоєних знань, слугували підготовкою та були доброю мотиваційною основою до проведення тренінгових практичних занять. Доручаючи учасникам експериментальної групи виконувати ту чи іншу роль, старались залучити всіх студенток до обговорення важливих проблем, зокрема, причин виникнення психологічних бар'єрів під час взаємодії з людьми на адаптаційному етапі («Моє ім'я», «Зустріч», «Телефон»), причин міжособистісних конфліктів («Відкритий конфлікт», «Конфлікт у групі», «Поділись зі мною своїми турботами»); управління емоціями («Як підняти свій настрій», «Посмішка», «Віддзеркалення», «Покажи емоцію»).

Відверта розмова – цей метод використовувався як вступна вправа («Основні чинники соціально-психологічного клімату в групі») з метою демонстрації розмаїтості думок з конкретної теми, а також можливості висловитися та застосувати на практиці навички спілкування. Після цього думки студенток колективно узагальнювались та розглядались більш детально під час висвітлення конкретного питання.

На корекційно-поведінковому етапі практикувалось використання як словесних, так і наочних методів. При цьому перевага віддавалась тренінговим заняттям, які проходили у формі дискусій, ситуативних рольових і рухливих ігор, психогімнастики, комплексів спеціальних дихальних і фізичних вправ, елементів оздоровчих систем, методик музичної і танцювальної терапії, а також індивідуального психологічного консультування [230, 235]. На тренінгові заняття відводилось 20 годин, які носили практичний, пізнавально-мотиваційний, інструктивно-методичний та оздоровчий характер, що в комплексі забезпечувалось трьохразовими заняттями на тиждень (140 год), тобто по 2 академічні год занять оздоровчим фітнесом.

У процесі проведення корекційних тренінгів використовувались такі принципи:

- «тут і тепер» – забезпечував зосередження студенток на подіях, які відбувалися в цей період в експериментальній групі й обмежував можливість учасників входити в сферу загальних суджень;
- «активності» – передбачав реальне залучення кожного учасника до конкретної діяльності;
- «конфіденційності» – полягав у тому, що зміст заняття (спілкування, особистісні емоції, поведінкові прояви), що проходили у групі, не виносились за її межі;
- «персоніфікації висловлювань» – передбачав вираження власної позиції, вживання судження в особовій формі, реакцію на корекційні засоби та ситуації;
- «акцентування мови відчуттів» – увага та реакція на емоційні стани відчуттів;
- принципи «щирості», «усвідомлення проблеми», «реальності по відношенню до себе» використовувався з метою самопізнання, самоусвідомлення особистісного «Я».

Програма корекційно-поведінкового етапу носила інструктивно-методичний характер, де кожна тема приурочувалась формуванню практичних

умінь і навичок управління особистісними психічними станами та поведінкою у різних ситуаціях.

За допомогою теми тренінгового заняття «Мої адаптаційні можливості» студентки пізнавали способи зняття психічного навантаження під час входження у новий колектив, отримували практичні рекомендації щодо забезпечення згуртованості групи, створення комфортних умов для запобігання негативним психічним станам та ознайомлювались із способами їх корекції на адаптаційному етапі (корекційні вправи: «Незакінчене речення»; рухливі ігри: «Паротяг», «Чарівна трійка», «Гонка за лідером»)

Теми «Уміння спілкуватись і слухати», «Стратегія толерантної поведінки у конфліктній ситуації» спрямовувались на формування емпатійних якостей та умінь розпізнавати причини, які зумовлюють негативні психічні стани (тривогу, стрес, страх, роздратованість, агресію).

Утвердження особистісного ресурсного потенціалу, тобто «Я» здатності знаходити варіанти виходу зі складних ситуацій; удосконалення навичок регуляції своєї поведінки, підвищення особистісної відповідальності за її прояви забезпечувалось за допомогою корекційних вправ «Ніжні слова», «Крок назустріч», «Компліменти» та гри «Мовчанка».

Тренінгове заняття на тему «Емоційне напруження» проводилось з метою розвитку в студенток умінь використання засобів експресії, а саме: пластичності емоційної виразності (міміка, постава, жести, хода, інтонація голосу, відчуття та розуміння стану іншого, емпатія, спостереження, вивчення психічного стану співбесідника, вироблення механізмів внутрішнього контролю). При цьому важлива роль відводилась формуванню емоційного інтелекту за допомогою корекційних вправ «Віддзеркалення», «Покажи емоцію»; сюжетно-рольової гри «Заборона на емоцію».

Під час розгляду теми «Витримка і контроль за імпульсивною поведінкою» формувались уміння саморегуляції під час виникнення негативних психічних станів, а також самопізнання, самосприйняття та навички самоконтролю. При цьому проводилась активізація ресурсних станів студенток. З цією метою

використовувались корекційні вправи: «Лава запасних», «Жива картина»; рухливі ігри: «Земля», «Повітря», «Заборонені рухи», «За командою». Одночасно тренінгові заняття спрямовувались на утвердження позитивних психічних станів (радості, впевненості в собі, спокою та задоволення); самооцінку власних психічних станів; виявлення переважаючих емоцій з аналізом їх впливу на оточуючих. Разом з цим, значна увага приділялась питанням підвищення рівня самосприйняття шляхом використання таких корекційних вправ: «Я ображалась коли...», «Випадок, коли мене несправедливо образили». Одночасно проводилось розроблення особистісних програм самокорекції власних негативних станів, що забезпечувало утвердження емоційної гнучкості та навичок самоконтролю за власним зовнішнім виразом емоцій. У цьому випадку прислужились корекційні ігри: «Скринька тривоги», «Пори року моєї душі», «Як подолати страх».

Під час опрацювання теми «Фізична культура як чинник корекції негативних психічних станів» студентки опановували техніку релаксаційних і мобілізуючих дихальних вправ за методиками Динейки, Стрельникової, дихальної цифрової методики, що виконувались у поєднанні з навіюванням, уявно пропускаючи через свій організм різні кольори: зелений – діє заспокійливо на нервову систему (корисний для органів зору, знімає головний біль); жовтий – мобілізує до діяльності; синій – знімає напруження (оздоровляє систему дихання); червоно-оранжевий – викликає почуття радості, піднесення, емоційного задоволення.

Студенткам рекомендувалось використовувати комплекси дихальних вправ ранком – мобілізуючого характеру, а ввечері – заспокійливого. Спокійне дихання спроможне погасити надмірне збудження і зняти нервову напругу, тобто нейтралізувати нервово-психічні наслідки конфлікту, хвилювання, розслабитись перед сном. Комбінація вправ мобілізуючого дихання, яку виконували студентки кожного ранку в поєднанні з комплексом «пробудження», допомагала здолати млявість і сонливість. Ці дихальні вправи мобілізуючого характеру рекомендувались студенткам для активного входження у дієвий стан та актуалізували їх використання у повсякденному житті [145, 174].

Для зняття станів тривожності, страху, агресії та встановлення душевної рівноваги студенткам пропонувалась техніка точкового масажу за методикою А. Уманської, елементи системи індійських йоґів, «у-шу», «кунг-фу», елементи оздоровчих систем Норбекова, Хвана, йоґа, 6 правил здоров'я К. Ніші, комплекси загальнорозвивальних вправ, танцювальні зв'язки у поєднанні з імітаційними рухами та образними уявленнями, що асоціюються з розслабленням, відпочинком, спокоєм та приємними емоційними враженнями, які створювали сприятливі умови для релаксації та активізації. Поряд з цим, студентки опановували техніку вправ «заспокійливе дихання», «мобілізуюче дихання», «видихання втоми», «ха-дихання» [158, 190].

Цьому також сприяли аутотренінги у модифікації О.О. Реана («Контроль над м'язами», «Внутрішній промінь», «Аутогенна медитація». «Шляхи до внутрішнього спокою» [148].

Одночасно студентки опановували комплекси загальнорозвивальних вправ, на основі яких розроблялись моделі ранкової гігієнічної гімнастики, спеціальні комплекси для розвитку фізичних якостей, прививались навички контролю та самоконтролю, що використовувалось у процесі самостійних занять і самовдосконалення.

На корекційно-поведінковому етапі мали практичне застосування як словесні, так і наочні методи. При цьому перевага віддавалась тренінговим заняттям – ситуативні рольові та рухливі ігри, психогімнастика, комплекси спеціальних дихальних і фізичних вправ, елементи оздоровчих систем, методики музичної і танцювальної терапії, а також індивідуально-психологічне консультування. Одночасно, тренінгові заняття проводились з музичним супроводом, який створював функціональний психокорекційний фон, що забезпечувався підібраними нами творами класичної музики (табл. 4.2).

Так, соціально-психологічний тренінг («Адаптаційні можливості особистості») спрямовувався на корекцію комунікативних здібностей, міжособистісних стосунків, формування умінь встановлювати й розвивати взаємини з іншими учасниками процесу.

Таблиця 4.2

**Класичні музичні твори для корекції негативних психічних станів
студенток (за В.І. Петрушиним) [133]**

№	Призначення твору	Музичні твори
1	Для зменшення роздратованості, розчарування й підвищення почуття належності до природи, підбадьорення	Й.С. Бах. Кантата №2; Л.Бетховен. «Місячна соната»; С. Прокоф'єв. Соната ре мінор
2	Для зменшення почуття тривоги, невпевненості в собі та вироблення доброзичливості	Л.Бетховен. Мазурки та прелюдії; Й.Штраус. Вальси; С.Рубінштейн. «Мелодія»
3	Для загального заспокоєння, умиротворення та злагоди з життям	Л.Бетховен. Шоста симфонія, 2-га частина; Й.Брамс. «Колискова»; Ф.Шуберт «Аве Марія»; Ф.Шуберт. Анданте з квартету; Ф. Шопен. Ноктюрн соль мінор; К.Дебюссі. «Місячне світло»
4	Для зменшення агресивності, заздрості до успіхів інших людей	Й.С.Бах. «Італійський концерт»; Й.Гайдн. Симфонія №93, ре мажор (Лондонська); Я.Сібеліус. Симфонічна п'єса, «Фінляндія»
5	Для зняття емоційних симптомів напруги в стосунках з іншими людьми	Й.С.Бах. Концерт ре мінор для скрипки; Б.Барток. Соната для фортепіано; А.Брукнер, Меса мі мінор; Й.С. Бах. Кантата №21; Б.Барток. Квартет №5
6	Для зменшення емоційного перенапруження	Л. Бетховен. «Фіделіо»; В.А.Моцарт. «Дон Жуан»; Ф.Ліст. «Угорська рапсодія №1»; А. Хачатурян. Сюїта, «Маскарад»; Дж.Гершвін. «Американець у Парижі»
7	Для підвищення загального життєвого тону, покращення настрою	Й.С.Бах. Прелюдія і фуга ре мінор; Л.Бетховен. Увертюра, «Егмонт»; П.І.Чайковський. Шоста симфонія, 3-я частина; Ф.Шопен. Прелюдія, Ор. 28, №1; Ф.Ліст. «Угорська рапсодія №2»
8	Для пробудження почуття радості	Ліст. Фінали рапсодій №6, 12; Моцарт. Маленька нічна серенада, фінал; Глінка. Руслан та Людмила, увертюра; Л. Бетховен, Фінали симфоній № V, IX

Психокорекційний тренінг, основу якого складала фізичні вправи у поєднанні з вище названими засобами, спрямовувався на формування в студенток активної позиції переконань щодо необхідності регуляції психічних станів: зниження внутрішньої напруженості (медитація), підвищення емоційної стабільності; усвідомлення та сприйняття цих станів, їх рефлексія, зміна особистісно-мотиваційного сприйняття; утвердження прагнення до успіху; розвиток впевненості в собі; розвиток емоційного інтелекту, емпатії, емоційної гнучкості, експресивності, конструктивних форм регулювання; формування навичок самоуправління психічними станами саморегуляції; розширення

діапазону позитивних психічних станів; активізацію механізмів самоусвідомлення та саморозвитку.

Третій вид тренінгу – теоретичний – в основному носив особистісно-орієнтований характер, тобто зорієнтований на студента, який потребував індивідуального підходу, що забезпечувався у вигляді консультацій.

Факультативні практичні заняття з оздоровчого фітнесу (140 год, два рази на тиждень по 2 академічні години) організовувались відповідно до навчально-тематичного плану та передбачали у своєму змісті комплекси мобілізуючих і заспокійливих дихальних комплексів, загальнорозвивальних вправ (для розминки), аеробне, силове тренування, комплексний фітнес, стретчинг, пілатес, імітаційні і танцювальні ігрові моделі, релаксаційні вправи з елементами навіювання, аутотренінгу та музичного супроводу (табл. 4.3, рис. 4.2).

Таблиця 4.3

Навчально-тематичний план занять оздоровчим фітнесом

Дні тижня	Зміст занять	Корекційний вплив
І семестр		
Понеділок	Інформаційне та інструктивно-методичне заняття (міні-лекції, диспути, відверті розмови, корекційні вправи, мімічна психогімнастика, рухливі ігри, елементи оздоровчого фітнесу.	покращення адаптаційних можливостей студенток; покращення фізичного стану студенток
Вівторок	Самовдосконалення: 6 правил здоров'я К. Ніші, йога; біг 12 хв; силові вправи для м'язів спини, живота, сідниць, дихальна гімнастика, самоконтроль, самонавіювання	зняття напруги, покращення фізичного стану студенток
Середа	Мобілізуюче дихання; комплекс ЗРВ (розминка); аеробіка; комплекс силових вправ із гумовою стрічкою для зміцнення м'язів тулуба та ніг, релаксаційні вправи, заспокійлива гімнастика; самоконтроль	зняття психоемоційного навантаження, покращення фізичного стану студенток, утвердження впевненості у своїх силах
Четвер	Самовдосконалення: 6 правил здоров'я К. Ніші; йога; біг 12 хв; силові вправи для верхнього плечового поясу, спини, ніг; дихальна гімнастика	покращення фізичного стану студенток, підвищення впевненості у собі, своїй силі, налаштування на успіх
П'ятниця	Мобілізуюче дихання. Комплекс ЗРВ. Аеробіка. Комплекс силових вправ для м'язів спини, верхнього плечового поясу, грудей, йога. Релаксаційні вправи. Заспокійливе дихання.	покращення фізичного стану студенток, зняття нервового напруження, покращення психоемоційного стану

Продовження табл. 4.3

Субота Неділя	Самовдосконалення: йога; біг 12 хв, силові вправи для зміцнення м'язів ніг, сідниць, тулуба, верхнього плечового поясу; дихальна гімнастика.	позитивне емоційне психічне відчуття
II семестр		
Понеділок	Інструктивно-методичні тренінги: корекційні вправи; рухливі ігри; елементи оздоровчих систем: дихальна гімнастика, корекційні вправи, самоконтроль.	покращення фізичного стану студенток, формування умінь долати негативні психічні стани
Вівторок	Самостійне заняття: біг 12 хв; силові вправи для зміцнення м'язів опорно-рухового апарату; 6 вправ К.Ніші; стретчинг.	покращення фізичного стану студенток, самоуправління психічними станами
Середа	Мобілізуюче дихання, комплекс ЗРВ; скіпінг, аеробіка (зі скакалкою); пілатес; релаксаційні вправи; дихальна гімнастика.	покращення фізичного стану студенток, зняття тривоги, розчарувань, утвердження впевненості в собі
Четвер	Самостійні заняття: біг 12 хв; 6 правил здоров'я К.Ніші; пілатес, або йога; зміцнення м'язів спини і черевного пресу, сідниць.	покращення фізичного стану студенток, утвердження позитивних емоцій, впевненість у собі
П'ятниця	Мобілізуюче дихання, комплекс ЗРВ; комплексний фітнес (20 хв аеробне тренування; 20 хв, силове тренування; 20 хв; стретчинг; релаксаційні вправи; заспокійливе дихання.	покращення фізичного стану студенток, зняття тривоги, хвилювань; утвердження впевненості у собі; самоутвердження та самосприйняття
Субота Неділя	Самостійне заняття: 6 правил здоров'я К.Ніші, біг 12 хв; силові вправи для усіх частин тіла; йога; пілатес або стретчинг (за вибором)	покращення фізичного стану студенток, утвердження веселого, бадьорого настрою, корекція психічного стану з опорою на власний досвід

За своєю структурою кожне заняття складалось із підготовчої частини (розминка – warm-up), тренування основної (workout) та заключної частини (cool-down). У підготовчій частині (10–15 хв) використовувались мобілізуючі дихальні вправи та комплекси ЗРВ; основна частина передбачала аеробне силове тренування, стретчинг, вправи йоги, що використовувались наприкінці основної частини, імітаційні, танцювальні.

Релаксаційні вправи у поєднанні з елементами навіювання, аутотренінгу проводились під кінець занять і під час самостійних занять у домашніх умовах.

Підготовча частина (10–15 хв)	Технології впливу	Об'єкти впливу
Основна частина (55–65 хв)	Мобілізуюча дихальна гімнастика ЗРВ Музична терапія	Тривожність Самотивація Соціально-психологічна адаптація Емоційний комфорт
	Аеробне тренування, скіппінг	Емоційний комфорт, агресивність, ворожість, депресія, тривожність
	Силове тренування	Самотивація, наполегливість, самоактуалізація, впевненість
	Комплексний фітнес	Тривожність, наполегливість, самоактуалізація, депресія, емоційний комфорт
	Пилатес, стретчинг, йога	Емоційний комфорт, емоційний інтелект, депресія, агресія, ворожість, самоконтроль
Заключна частина (10–20 хв)	Танцювальна (музична) терапія	Соціально-психологічна адаптація, емоційний комфорт, депресія, самоактуалізація
	Релаксаційні вправи	Емоційний комфорт, соціально- психологічна адаптація
	Аутотренінг, психогімнастика	Емоційний комфорт, самоприйняття, самовладання, наполегливість
	Музична терапія, заспокійлива дихальна гімнастика	Емоційний комфорт

Рис. 4.2. Структура, зміст і завдання факультативного заняття з оздоровчого фітнесу для студенток з негативними психічними станами

У змісті факультативних занять оздоровчим фітнесом передбачалось широке використання дихальних вправ двох видів: мобілізуюче дихання допомагало зняти втому, млявість, активізувало бадьорість, покращувало веселий настрій, мобілізувало увагу; заспокійливе – зменшувало збудження, ліквідувало нервову напругу та наслідки хвилювань, тривоги.

Поряд з цим факультативні заняття передбачали аеробні тренування, побудовані на синтезі загальнорозвивальних гімнастичних вправ, а також бігу, стрибків, танцювальних кроків, що виконувались потоковим методом з музичним супроводом. Вони спрямовувались на пробудження позитивних емоцій, радості, веселості, розкутості, самовпевненості.

Силові тренування проводилось з використанням гумової стрічки, гантелей. Комплекси передбачали зміцнення м'язів ніг, черевного пресу (30 хв), тренування м'язів рук, спини, грудних м'язів (45–60 хв).

Ці заняття спрямовувались на зняття емоційної напруги, пізнання студентками власних можливостей щодо фізичної підготовленості, а також сприяли самоствердженню.

Комплексний фітнес, у змісті якого поєднувались різні навантаження: 20 хв – аеробне тренування для зменшення роздратованості, розчарувань, тривоги, хвилювання; 20 хв – силові вправи для тренування впевненості в собі; зняття відчуття страху, самоусвідомлення потреби фізичного вдосконалення; 20 хв – стретчинг для зняття емоційного напруження, умиротворення, самозадоволення, покращення настрою.

Пілатес – вид занять, де одночасно поєднуються розвиток сили й еластичності м'язів, і яке забезпечує фокусування уваги на центрі тіла, тобто особистісному «Я» (зона між нижніми ребрами та лобковою кісткою), а також м'язах, які задіяні у фізичних вправах. Важливість цих занять полягає в тому, що студентки вчаться контролювати кожен рух. Це формує навички самоконтролю, самовідчуття, самодисципліни. Ці вправи також рекомендувались студенткам для самостійних занять.

Релаксаційні вправи проводились наприкінці занять. Вони допомагали долати негативні психічні стани, які виникли внаслідок стресу, та нейтралізувати їх. З цією метою використовувалися психокорекційні ігри: «Пори року моєї душі», «Веселка»; сюжетно-рольові ігри: «Подорож у чарівний ліс», «Перетворення».

Навіювання використовувалось з метою як формування в студенток внутрішньої установки на активізацію рухової активності, долаючи психоемоційні переживання, так і з метою заспокоєння після фізичних навантажень [147].

Імітаційні ігри проводились як на початку занять для зняття емоційної напруги, стресів, хвилювань, так і наприкінці занять для заспокоєння після м'язового навантаження. При цьому використовувалися різні жести, міміка, поведінкові дії. Здобуті інструктивно-методичні та практичні знання й уміння під час факультативних занять закріплювались студентками в умовах самостійних занять.

Експериментальний корекційний вплив на негативний психічний стан студенток на корекційно-поведінковому етапі передбачав використання комплексу методів: словесних (міні-лекції, пояснення, консультування, обговорення, відверті розмови, диспути); інтерактивні (рольові ігри, «мозковий штурм»); інструктивно-методичні тренінги (соціально-психологічні, особистісного зростання); наочні (відеоматеріали, демонстрація техніки, схеми).

Окрім вище наведеного змісту та форм занять інформаційно-мотивуючого та корекційно-поведінкового етапів, у програмі корекції негативних психічних станів студенток важлива роль відводилась особистісно-діяльнісному етапу. Він передбачав самостійні заняття, що проходили у формі ранкової гігієнічної гімнастики у поєднанні з загартовуючими процедурами щоденно (30 хв) та корекційно-тренувальних занять (до 60 хв чотири дні на тиждень, вільні від факультативних занять) (табл. 4.4).

Для самостійних занять студенткам рекомендувались такі засоби корекції негативних психічних станів:

Таблиця. 4.4

**Методика самостійної корекції негативних психічних станів засобами
оздоровчого фітнесу**

Компоненти методики	Зміст самостійної корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу	Форми презентації
Розширення знань, утвердження переконань про необхідність ранкової гігієнічної гімнастики	- Підготовка творчої роботи: «Моя ранкова гімнастика – запорука гарному настрою»; - підбір, розроблення комплексів гімнастичних вправ пробудження; - дихальна гімнастика (заспокійлива і мобілізуюча); - комплекси вправ ранкової гімнастики; - точковий масаж біологічно активних зон організму; - шість правил здоров'я К. Ніші	Презентація
Прийняття особистісних зобов'язань щоденного використання ранкової гігієнічної гімнастики	- Аналіз та реєстрація у щоденнику позитивних змін психічного та фізичного станів під впливом ранкової гігієнічної гімнастики; - визначення й аналіз недоліків у її виконанні та перешкод, які заважають впровадженню в щоденний побут; - щомісячне оновлення комплексів з опорою на власний досвід та шляхом опрацювання літературних джерел	Конкурс моделей ранкової гігієнічної гімнастики, психогімнастики із коротким обґрунтуванням (створення картотеки)
Зміст самостійних занять	- Біг 12 хв за 1,5-2 години перед сном (знімає психоемоційне напруження, яке акумулювалось впродовж дня); - йога; - силові вправи для м'язів спини, живота, сідниць, верхнього плечового поясу, грудей; - дихальна гімнастика; - мімічна гімнастика; - рухливі ігри; - танцювальні зв'язки; - пілатес, стретчинг та інші засоби оздоровчого фітнесу	Самостійна розробка та презентація власних корекційних програм
Самоконтроль	Ведення щоденника самопостереження за змінами психічного стану до і після самостійних занять оздоровчим фітнесом	Записи у щоденник

1. Корекційні вправи, тренінги, ігри, що сприяли підвищенню адаптаційних можливостей студенток та ліквідації тривоги, хвилювань, стресів, страху, агресії, ригідності; самопізнання, самоусвідомлення, самоуправління; імітаційні ігри, аутотренінг(набутий досвід під час тренінгових занять).

2. Комплекси фізичних вправ: ЗРВ; гімнастика пробудження (в ліжку); спеціальні фізичні вправи силової гімнастики; бігові вправи, біг 12 хв; танцювальні зв'язки.

3. Оздоровчий фітнес: аеробіка, фізичний комплекс за методикою М.А. Амосова, скіппінг, 6 правил здоров'я К. Ніші, пілатес, стретчинг, йога, релаксаційні вправи, елементи оздоровчих систем.

4. Комплекси вправ з дихальної гімнастики за методикою «у-шу»; Стрельникової, Динейки.

5. Музичний супровід.

Індивідуальні програми студентки розробляли самостійно, добираючи, названі вище засоби за особистим інтересом та бажанням з опорою на власний досвід здобутих знань і практичних умінь, отриманих на інформаційно-мотивуючому та корекційно-поведінковому етапах.

Перед впровадженням у зміст самостійних корекційних занять з профілактики негативних психічних станів засобів оздоровчого бігу, визначався рівень їх фізичної підготовленості за методикою К. Купера (табл. 4.5).

Таблиця 4.5

**Оцінка результатів бігу студенток (дівчат) впродовж 12 хв за
(за К. Купером), км**

Фізична підготовленість				
Дуже погана	Погана	Задовільна	Добра	Відмінна
Менше 1,5	1,5 – 1,8	1.81 – 2.1	2.11 – 2,6	Більше 2,6

Разом з цим була розроблена програма гімнастичних вправ, які виконувались потоковим способом у швидкому темпі за методикою М. Амосова, яка розрахована на термін 10 місяців [27]. Упродовж цього періоду студентки виконували 10 гімнастичних вправ. На початковому етапі кожна вправа повторювалась по 10 разів, а щомісяця дозування збільшувалось на 10 повторень. Таким чином, наприкінці дослідницького етапу усі 10 вправ повторювались по сто разів. При цьому студенткам рекомендувалось поступово збільшувати

дозування на одне повторення через два дні на третій під час самостійних занять. Самоконтроль за власним відчуттям досліджувані здійснювали за методикою С.А. Косілова [72].

Одночасно студенткам пропонувалось використовувати психогімнастику для корекції негативних психічних станів як надмірної збудженості, так і апатії, байдужості.

Ці комплекси психом'язового тренінгу студентки опановували під час інструктивно-методичних занять на корекційно-поведінковому етапі. Цей вид тренувань пропонувалось використовувати щоденно по 5–10 хв уранці, лише прокинувшись і ввечері перед сном, лежачи в ліжку. Кожну формулу рекомендувалось проговорювати уявно по 2–4–6 разів підряд, спокійно та повільно.

З метою заспокоєння, розслаблення після навчального дня студенткам пропонувалась для використання наступна модель психогімнастики:

1. Я розслаблююсь і заспокоююсь, я спокійна.
2. Мої руки розслаблені і теплі, мої обидві кисті теплі, тепло проходить по всій руці.
3. Мої руки повністю розслаблені, теплі..., нерухомі.
4. Мої ноги розслаблюються і тепліють ... теплі ступні ніг і тепло поширюється по всій довжині ніг...
5. Мої ноги повністю розслаблені ...теплі...нерухомі.
6. Мій тулуб розслаблюється і тепліє...
7. Мій тулуб повністю розслаблений, мені тепло...
8. Моя шия розслаблюється і тепліє...
9. Моя шия повністю розслаблена ...тепла...нерухома...
10. Моє обличчя розслабляється і тепліє...
11. Моє обличчя повністю розслаблене... тепле... нерухоме.
12. Мій стан приємного (повного, глибокого) спокою... мені тепло ..., я відпочиваю...

Студенткам рекомендувалось засвоювати моделі психогімнастики поступово, отримавши виражений тепловий ефект в одних групах м'язів, переходити на інші групи м'язів. У разі виникнення позитивних реакцій (відчуттів) формули можна скорочувати, а на заключному етапі доцільно обмежитись лише двома формулами: першою і останньою, на що потрібно лише 10–20 секунд. Цими вправами можна послуговуватись і впродовж навчального дня, коли потрібно відпочити, сидячи зручно на стільці, закривши очі.

Закінчуючи комплекс післям'язової саморегуляції після відпочинку рекомендувалась наступна формула: «Я відпочила і заспокоїлась...», «Самопочуття прекрасне...», «Я готова діяти...», потягнутись, зробити декілька глибоких вдихів і приступати до наступних занять.

Для самообілізації студенткам була запропонована активізуюча модель А.В. Алексєєва: «Я відчуваю легкий озноб», «Мій стан, як після холодного душу», «Із мої усіх м'язів відходить відчуття важкості та розслаблення», «У м'язах починається легкий озноб», «Прохолода торкається голови і потилиці», «Тілом пробігли мурашки», «Появляється «гусяча шкіра»», «Холонуть долоні і ступні ніг», «Дихання глибоке, пришвидшене», «Серце б'ється сильно, енергійно швидко», «Мої м'язи тугі, легкі, сильні», «Я стаю активною», «Я відкриваю очі, дивлюсь зосереджено на віддалений предмет», «Я приємно збуджена, бадьора, я повна енергії і готова діяти» [1].

Поряд з цим студентки опановували як мобілізуюче, так і заспокійливе дихання, моделями яких могли скористатись у будь-яких психоемоційних станах.

Мобілізуюче дихання мало такий орієнтовний зміст:

- 4(2)4; 5(2)4; 6(3)4; 7(3)4; 8(4)4;
- 8(4)4; 8(4) 5; 8(4)6; 8(4)7; 8(4)8.
- 8(4)8; 8(4)7; 7(3)6; 6(3)5; 5(2)4.

При цьому дихання регулюється самостійно, можливий варіант як сидячи, так і при ходьбі. Сутність цього мобілізуючого комплексу полягає у збільшенні фази вдиху. Першою цифрою у комплексі позначено тривалість вдиху (с), у дужках – фаза затримки дихання (с), потім фаза видиху (с).

Для заспокійливого дихання рекомендувалось використовувати комплекс, у якому збільшена фаза видиху. Першою цифрою позначена умовна тривалість вдиху (с), другою – видиху (с), у дужках – тривалість паузи (затримка дихання) (с), що представлено нижче у цифровому записі:

- 4-4(2); 4-5(2); 4-6(2); 4-7(2), 4-8(2);
- 4-8(2); 5-8(2); 6-8(3); 7-8(3); 8-8(4);
- 8-8(4); 7-8(3); 8-7(3); 5-6(2); 4-5(2).

Поряд з вище названими моделями корекції негативних психічних станів студенток були розроблені рекомендації як щодо поведінки у конфліктних ситуаціях, так і виходу з них, а також поради для підвищення самоповаги.

Особлива увага приділялась корекційним методам: метод нейтралізації негативних психічних станів (тривожності, стресу, агресії, страху, ригідності); методи фізичного виховання (навчання руховим діям, тренувальний, ігровий, змагальний); метод психологічної підтримки (відкриті доброзичливі стосунки) – розвиток впевненості в своїх можливостях, підвищення самосприйняття, самооцінки та самоповаги; методи поведінкової терапії (репетиції поведінки); рухової активності, музичної, танцювальної, дихальної, зображувальної терапії; наочні; контролю та самоконтролю; аналізу та самоаналізу.

Модель корекції негативних психічних станів передбачала реалізацію наступних принципів: модульності; систематичності, послідовності, доступності (матеріал тематичних модулів викладався частинами послідовно, систематично, доступно, акцентуючи увагу студенток на вузлових питаннях, здійснюючи логічний перехід від раніше опанованої до засвоєння нової інформації); свідомості, активності (усвідомлення студентками необхідних змін у власному психічному стані, поведінці та цілеспрямованих активних дій щодо їх корекції); принцип єдності діагностики та корекції (використання діагностичних методик дозволили виявити негативні психічні стани студенток та підібрати засоби, методи, педагогічні умови їх корекції); принцип комплексного використання методів, засобів корекційно-педагогічної діяльності (реалізувався сукупністю засобів, методів, способів і прийомів з врахуванням психічного стану як групи,

так й індивідуальних особливостей студенток, що зробило можливим використання адекватних корекційних засобів); опора на позитивні та сильні сторони студенток, повага до особистості (доброзичливе, гуманне ставлення до особистості оптимізувало прагнення до самоствердження, самовдосконалення, дозволяло здійснювати корекційно-педагогічний процес); позитивно-позиційного сприйняття занять (використання нетрадиційних засобів, спостереження за позитивною динамікою власних показників викликало в студенток бажання займатися руховою активністю, використовувати засоби фізичної культури у повсякденному житті).

Для забезпечення успішної корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу створювались відповідні педагогічні умови, які викликали в студенток інтерес як до занять, так і до себе: музичний супровід; доброзичлива атмосфера; педагогічна взаємопідтримка; доступність змісту на інформаційно-мотивуючому, коригувально-поведінковому та особистісно-діяльнісному етапах занять; підкріплення успіхів заохоченням (похвала, презентація, підбадьорювання). Це сприяло підвищенню настрою, викликало інтерес до занять оздоровчим фітнесом і фізичного самовдосконалення [38].

Критеріями оцінювання слугували показники адаптаційно-цільової; емоційно-вольової та особистісно-поведінкової складової психічних станів студенток та показники фізичного стану.

4.2. Ефективність технології корекції негативних психічних станів студенток у процесі занять оздоровчим фітнесом

Повторні результати діагностики соціально-психологічної адаптації студенток з негативними психічними станами за методикою К. Роджерса та Р. Даймонда показали, що в студенток ЕГ під впливом формувального експерименту статистично значущі зміни виявлено у всіх показниках соціально-психологічної адаптивності (табл. 4.7).

Так, у студенток ЕГ статистично значуще збільшилося середньогрупове значення показника адаптації ($z = 5,65$; $p < 0,001$), самосприйняття ($z = 5,59$;

$p < 0,001$), прийняття інших ($z = 4,66$; $p < 0,001$), емоційного комфорту ($z = 5,53$; $p < 0,001$), інтернальності ($z = 4,70$; $p < 0,001$). Середньогрупове значення показника прагнення до домінування змінилося найменше ($z = 1,98$; $p < 0,05$).

Таблиця 4.7

**Результати проведення формувального експерименту з корекції
негативних психічних станів студенток (соціально-психологічної адаптації)
за методикою К. Роджерса і Р. Даймонда, **Me (25%; 75%)** бали**

Інтегральний показник	До експерименту		Після експерименту	
	КГ (n = 47)	ЕГ (n = 48)	КГ (n = 47)	ЕГ (n = 48)
Адаптація	76,6 (54,7;78,2)	76,6 (54,8;78,2)	76,6 (54,7;78,8)	130,0 (78,8;174,7)***
	$Z_{ЕГ\ до-після} = 5,65$; $p < 0,001$; $U_{ЕГ-КГ\ після} = 394,5$; $p < 0,001$			
Самоприйняття	55,6 (51,8;68,2)	55,6 (51,8;68,2)	55,6* (51,8;70,3)	78,1 (70,3;81,1)***
	$Z_{ЕГ\ до-після} = 5,59$; $p < 0,001$; $U_{ЕГ-КГ\ після} = 436,5$; $p < 0,001$			
Прийняття інших	53,0 (50,3;74,4)	53,0 (50,3;70,3)	53,0 (50,3;74,4)	74,4 (64,3;77,7)***
	$Z_{ЕГ\ до-після} = 4,66$; $p < 0,001$; $U_{ЕГ-КГ\ після} = 524,5$; $p < 0,001$			
Емоційний комфорт	53,2 (52,5;57,7)	53,2 (52,5;57,7)	53,2 (52,5;57,7)	74,2 (57,5;86,1)***
	$Z_{ЕГ\ до-після} = 5,53$; $p < 0,001$; $U_{ЕГ-КГ\ після} = 372,5$; $p < 0,001$			
Інтернальність	58,4 (57,7;70,0)	58,4 (57,7;66,0)	58,4 (57,7;70,0)	68,2 (63,1;80,8)***
	$Z_{ЕГ\ до-після} = 4,70$; $p < 0,001$; $U_{ЕГ-КГ\ після} = 452,5$; $p < 0,001$			
Прагнення до домінування	43,9 (41,7;66,7)	43,9 (41,7;51,1)	43,9 (41,8;58,1)	51,2 (46,5;58,8)*
	$Z_{ЕГ\ до-після} = 1,98$; $p < 0,05$; $U_{ЕГ-КГ\ після} = 988,5$; $p > 0,05$			

Примітка. Статистично значущі відмінності середньогрупових значень показників до та після експерименту: * – $p < 0,05$; *** – $p < 0,001$; статистично значущі відмінності середньогрупових значень показників КГ і ЕГ після експерименту: ••• – $p < 0,001$

У студенток КГ статистично значущих змін зазнав тільки такий інтегральний показник як самоприйняття ($z = 1,98$; $p < 0,05$).

Кількісний аналіз дає нам підстави вважати, що у студенток ЕГ порівняно зі студентками КГ відбулися статистично значуще вищі позитивні якісні зміни та сформувалися адаптивність, підвищення стійкості до стресу, врівноваженість, толерантність до нервових і фізичних навантажень, посилення емоційної стійкості, зниження рівня тривожності; впевненість у собі; вміння виходити з конфліктних ситуацій, переважання позитивних емоцій над негативними; вміння контролювати власну поведінкою в суспільстві; здатність нести відповідальність за свої вчинки; контролювати свої почуття і емоції.

У 79,17 % студенток ЕГ відзначений середній рівень соціально-психологічної адаптації та високий у 20,83 % студенток. Студентки КГ мали тільки середній рівень соціально-психологічної адаптації до навчального процесу.

Діагностика стану агресивності та ворожості після експерименту показала позитивні зміни цих показників у студенток ЕГ як з високим, так і низьким вихідними рівнями індексів агресивності та ворожості (рис. 4.2).

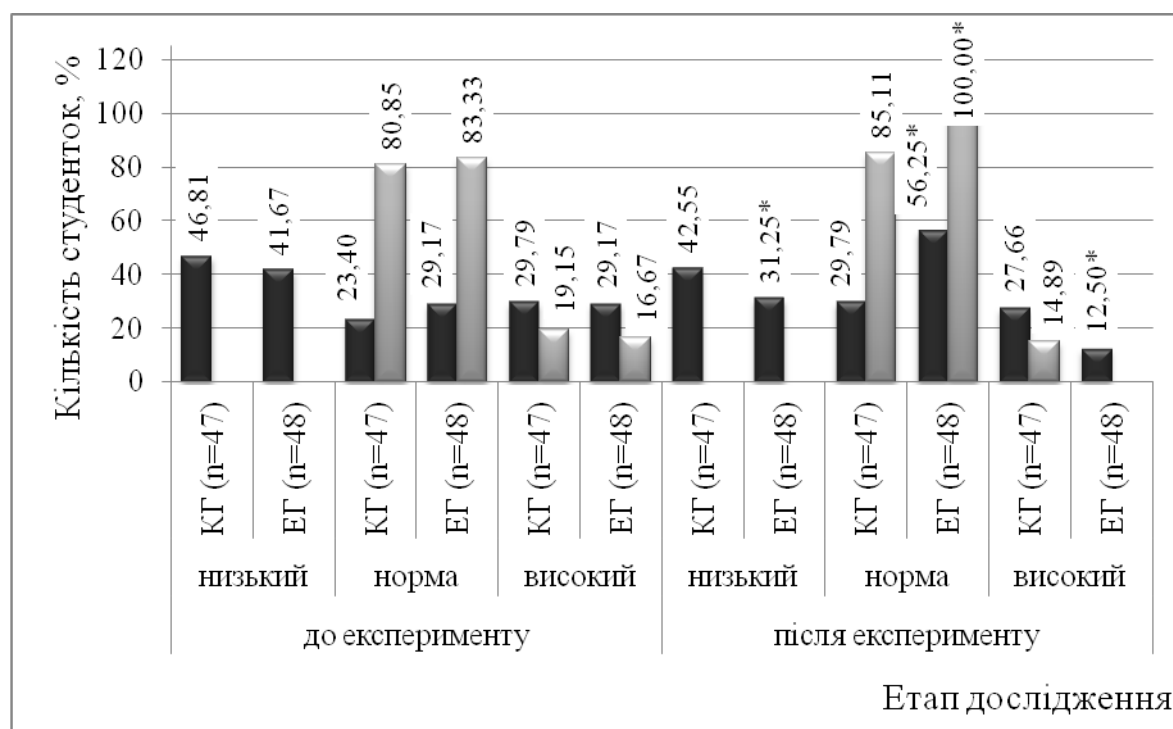


Рис. 4.2 Динаміка розподілу студенток за рівнями індексів агресивності та ворожості за результатами формувального експерименту, %: ■ – індекс агресивності; ■ – індекс ворожості; * – статистично значущі відмінності середньогрупових значень до та після експерименту ($p < 0,05$)

Так, частка студенток ЕГ з низьким і високим рівнями агресивності зменшилася відповідно на 10,43 % і 16,67 % ($\chi^2 = 8,04$; $p < 0,05$).

У студенток КГ статистично значущих змін у розподілі за рівнями агресивності та ворожості не виявили.

Слід відзначити позитивні зміни за час експерименту також у формах прояву агресивних реакцій студенток ЕГ (табл. 4.8).

Таблиця 4.8

Динаміка показників агресивності та ворожості студенток за результатами формувального експерименту ($\bar{x} \pm s$), бали

Форми агресивності	До експерименту		Після експерименту	
	КГ (n = 47)	ЕГ (n = 48)	КГ (n = 47)	ЕГ (n = 48)
Фізична агресія	4,40 ± 1,77	4,75 ± 1,02	4,45 ± 1,67	4,29 ± 0,64 ²
Побічна агресія	5,15 ± 1,50	4,58 ± 1,20	4,96 ± 1,53	4,96 ± 1,71
Роздратованість	5,36 ± 1,17	4,88 ± 0,84	5,26 ± 1,21	4,83 ± 0,78•
Негативізм	1,53 ± 0,86	1,42 ± 0,50	1,45 ± 0,77	1,10 ± 0,50 ¹ •
Образа	3,11 ± 1,37	2,42 ± 0,50	2,91 ± 1,25	2,71 ± 0,85*
Підозріливість	4,47 ± 1,74	4,25 ± 1,68	4,23 ± 1,76	3,94 ± 1,77
Вербальна агресія	8,64 ± 3,00	9,08 ± 2,93	8,85 ± 2,93	8,69 ± 2,53
Почуття провини	5,09 ± 1,93	4,54 ± 1,30	4,91 ± 1,78	4,66 ± 1,25 ¹

Примітки: 1 – відмінності середньогрупових значень на рівні статистичної тенденції до та після експерименту ($p < 0,1$);

2 – відмінності середньогрупових значень на рівні статистичної тенденції після експерименту ($p < 0,1$); * – статистично значущі відмінності середньогрупових значень до та після експерименту ($p < 0,05$); • – статистично значущі відмінності середньогрупових значень після експерименту ($p < 0,05$)

Як бачимо, у студенток ЕГ зменшилося на рівні статистичної тенденції середньогрупове значення показника фізичної агресії порівняно як з вихідним значенням, так і у порівнянні з таким же в КГ після експерименту ($t = 1,67$; $p < 0,1$). Такі прояви агресивної поведінки, як роздратованість і негативізм у студенток ЕГ після експерименту були статистично значуще нижчими, ніж у

студенток КГ – $(4,83 \pm 0,78)$ бала проти $(5,26 \pm 1,21)$ бала ($t = 2,03$; $p < 0,05$) і $(1,10 \pm 0,50)$ бала проти $(1,45 \pm 0,77)$ бала ($t = 2,05$; $p < 0,05$) відповідно.

У студенток КГ зменшилося також середнє значення показника вербальної агресії у той час, як у студенток КГ воно зросло.

Результати повторного дослідження рівнів ситуативної й особистісної тривожності показали, що в цілому в студенток ЕГ рівень реактивної тривожності статистично значуще знизився. Так, якщо до експерименту 54,17 % мали помірну, а 45,83 % високу реактивну тривожність, то після експерименту частка студенток з високим рівнем тривожності зменшилася до 33,33 %, 54,17 % мали помірну тривожність і 12,50 % – низьку ($\chi^2 = 6,95$; $p < 0,05$) (рис. 4.3).

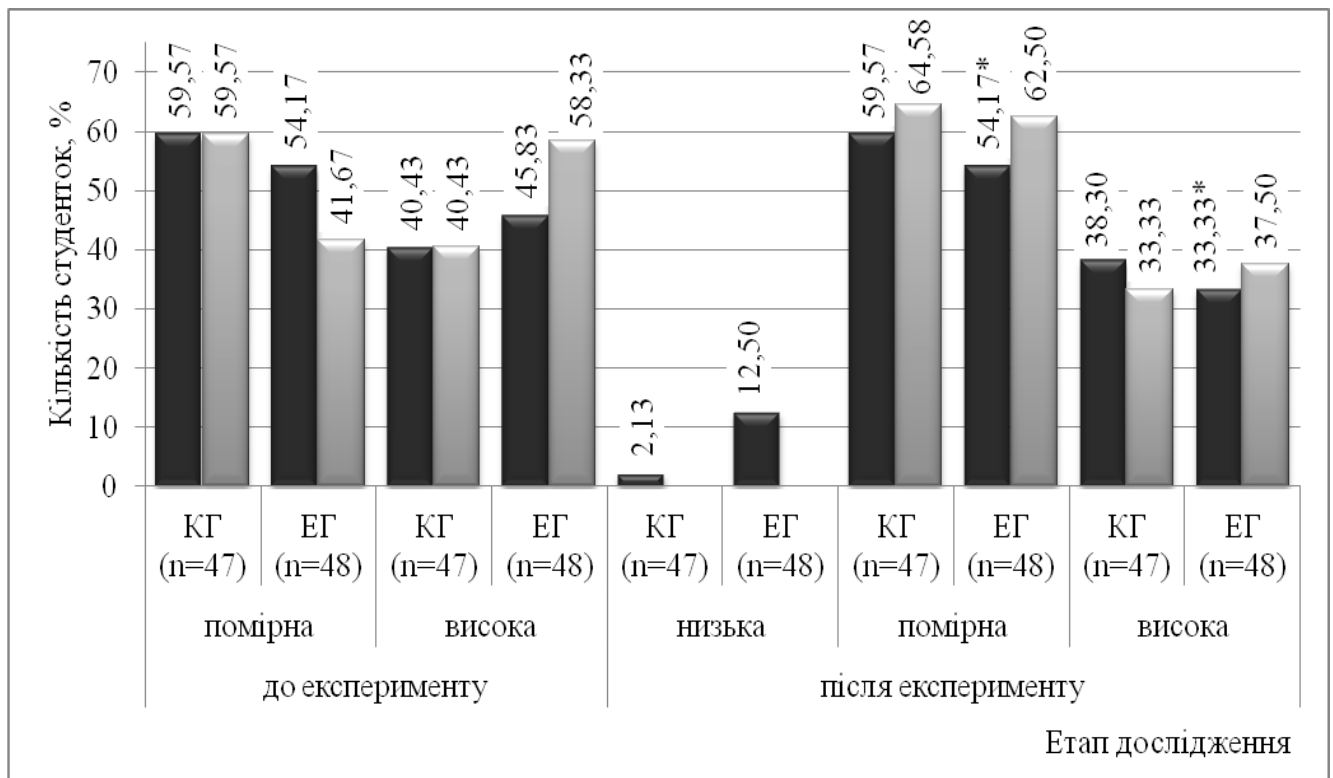


Рис. 4.3 Динаміка розподілу студенток за рівнями тривожності за результатами формувального експерименту, %: ■ – реактивна тривожність; ■ – ситуативна тривожність; * – статистично значущі відмінності у розподілі до та після експерименту ($p < 0,05$)

Рівень особистісної тривожності студенток ЕГ також зазнав позитивних змін на рівні статистичної тенденції – частка студенток з високим рівнем зменшилася на 20,83 % ($\chi^2 = 4,17$; $p < 0,1$) (рис. 4.4).

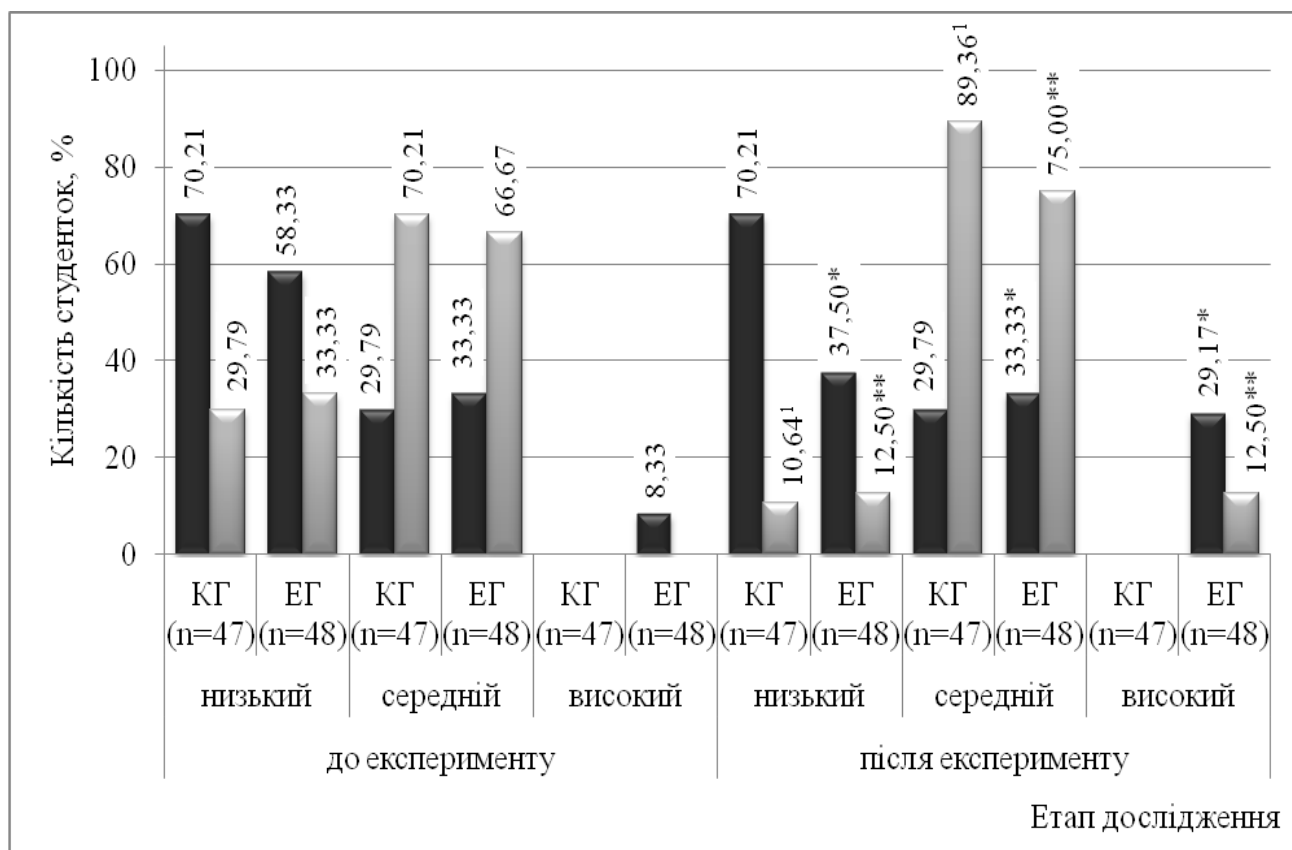


Рис. 4.4 Динаміка розподілу студенток за рівнями самоконтролю за результатами формувального експерименту, %: ■ – наполегливість; ■ – самоконтроль; статистично значущі відмінності у розподілі до та після експерименту: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; 1 – відмінності на рівні статистичної тенденції до та після експерименту ($p < 0,1$)

Нами проведена контрольна діагностика з визначення індексів вольової саморегуляції – самовладання та наполегливості, аналіз якої показав варіативність показників первинних даних констатувального експерименту та результатів отриманих після впровадження розробленої технології.

У загальному високий рівень самоконтролю наприкінці експерименту в ЕГ мали 12,50 % студенток, тоді як до експерименту таких не було, середній рівень

мали 75,00 % проти 66,67 % на початку та низький 12,50 % проти 33,33 % ($\chi^2 = 10,78$; $p < 0,01$).

Отримані дані засвідчили, що завдяки технології корекції психічного стану засобами оздоровчого фітнесу студентки набули умінь контролювати власну поведінку та внутрішню напругу. У студенток КГ теж відбулися позитивні зміни цього показника на рівні статистичної тенденції ($\chi^2 = 5,34$; $p < 0,1$).

Показник наполегливості теж позитивно змінився: високий рівень мали 25,00 % студенток ЕГ, середній – 33,33 % і низький – 37,50 % проти 8,33 %, 33,33 % і 58,33 % відповідно до експерименту ($\chi^2 = 6,17$; $p < 0,05$). У студенток КГ ніяких змін щодо цього показника не відбулося.

Значення інтегрального показника вольової саморегуляції у студенток ЕГ наприкінці експерименту становило $(11,44 \pm 4,53)$ бала з 24 максимально можливих, що відповідало середньому рівню, тоді як до – тільки $(8,65 \pm 2,62)$ бала ($t = 3,62$; $p < 0,01$). Студентки, що брали участь в експерименті, навчилися володіти собою, поліпшилася їх вольова регуляція – міра оволодіння своєю поведінкою в різних ситуаціях; вони стали більш усвідомлено керувати своїми діями, станами та потребами.

Результати психодіагностичного обстеження студенток наприкінці експерименту щодо профілактики депресивного стану показали, що в ЕГ статистично значуще зменшилася частка студенток з субдепресивним станом – з 20,83 % до 4,17 %, частка студенток з відсутньою депресією наприкінці експерименту становила в ЕГ 43,75 %, з легкою депресією ситуативного або невротичного генезу – 52,08 % ($\chi^2 = 9,41$; $p < 0,01$) (рис. 4.5).

У КГ навпаки частка студенток з субдепресивним станом зросла з 12,77 % до 14,89 %, збільшилася несуттєво частка студенток з відсутньою депресією – на 4,26 %.

Відбулися достовірні зміни показників кількісних характеристик сформованості психологічного стану (самопочуття, активність і настрій) у студенток ЕГ як порівняно з вихідним рівнем, так і порівняно з даними студенток КГ після експерименту (табл. 4.9).

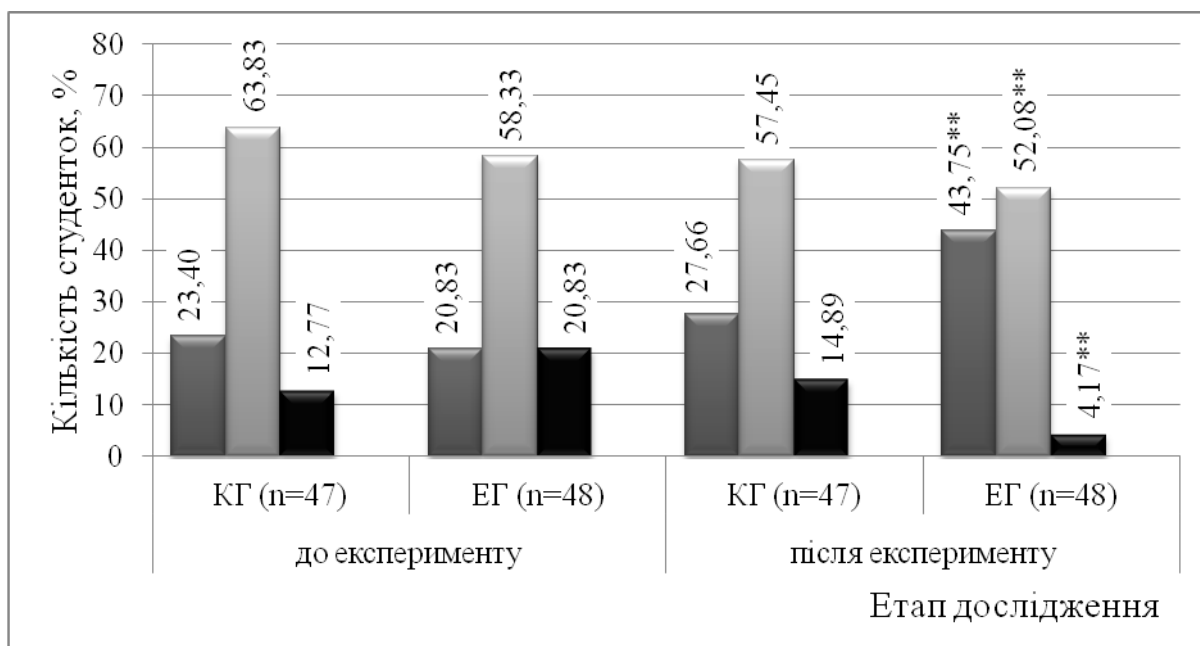


Рис. 4.5 Динаміка розподілу студенток за рівнями схильності до депресії за результатами формувального експерименту, %: ■ – депресія відсутня; □ – легка ситуативна депресія; ■ – субдепресивний стан; ** – статистично значущі відмінності в розподілі до та після експерименту ($p < 0,01$)

Таблиця 4.9

Психоемоційні стани студенток до і після формувального експерименту
($\bar{x} \pm s$), бали

Групи		Кількість умовних балів за показниками САН		
		Самопочуття	Активність	Настрій
До експерименту	ЕГ (n = 48)	35,77 ± 4,07	39,98 ± 7,95	40,90 ± 4,14
	КГ (n = 47)	35,74 ± 3,00	41,55 ± 7,82	42,34 ± 3,19
Після експерименту	ЕГ (n = 48)	41,19 ± 9,52**•	45,25 ± 9,24*	45,67 ± 8,52**•
	КГ (n = 47)	36,87 ± 4,72	42,87 ± 4,09	43,04 ± 7,79

Примітки: статистично значущі відмінності середньогрупових значень показників до та після експерименту: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; • – статистично значущі відмінності середньогрупових значень показників між ЕГ і КГ після експерименту ($p < 0,05$)

З табл. 4.9 видно, що на початку експерименту вихідні дані як в ЕГ, так і в КГ практично однакові. Проте наприкінці експерименту в ЕГ середньогрупове значення показника самопочуття покращилось на 5,42 бала ($t = 3,62$; $p < 0,01$), активності – на 5,47 бала ($t = 2,99$; $p < 0,05$), а настрою – на 4,77 бала ($t = 3,49$; $p < 0,01$).

Приріст середньогрупових значень КГ склав 1,13 бала, 1,49 бала та 0,53 бала відповідно, що значно нижче від приросту середньогрупових значень показників студенток ЕГ, що, поза сумнівом, показує перевагу більш, ніж у три рази покращення психоемоційного стану студенток, які займались в ЕГ за системою оздоровчого фітнесу.

Як бачимо, після експерименту в студенток ЕГ середні значення показників самопочуття, активності, настрою майже збігаються, що засвідчує про їх гармонійний емоційний стан. У студенток КГ співвідношення між цими показниками дещо порушене – нижчі середні значення показників самопочуття й активності в порівнянні з показником настрою свідчить про наростання втоми (рис. 4.6).

Якщо на початку експерименту оцінка стану самопочуття студенток КГ і ЕГ відповідала середньому рівню, то наприкінці експерименту у 20,83 % студенток ЕГ вона була на високому рівні ($\chi^2 = 11,16$; $p < 0,01$).

Аналогічна картина спостерігалася також для показників активності та настрою – 27,08 % і 22,92 % студенток ЕГ мали високий рівень, а 72,92 % і 77,08 % – середній відповідно ($\chi^2 = 7,50$; $p < 0,05$; $\chi^2 = 9,52$; $p < 0,01$).

У студенток КГ як на початку, так і наприкінці експерименту оцінка стану самопочуття, активності та настрою суттєво не змінилася: 6,38 % і 1,13 % мали високий рівень показників активності та настрою відповідно.

При тестуванні показників самоактуалізації у студенток ЕГ на завершальному етапі експерименту зміни виявлені за всіма одинадцятьма субшкалами з високим рівнем статистичної значущості (табл. 4.10).

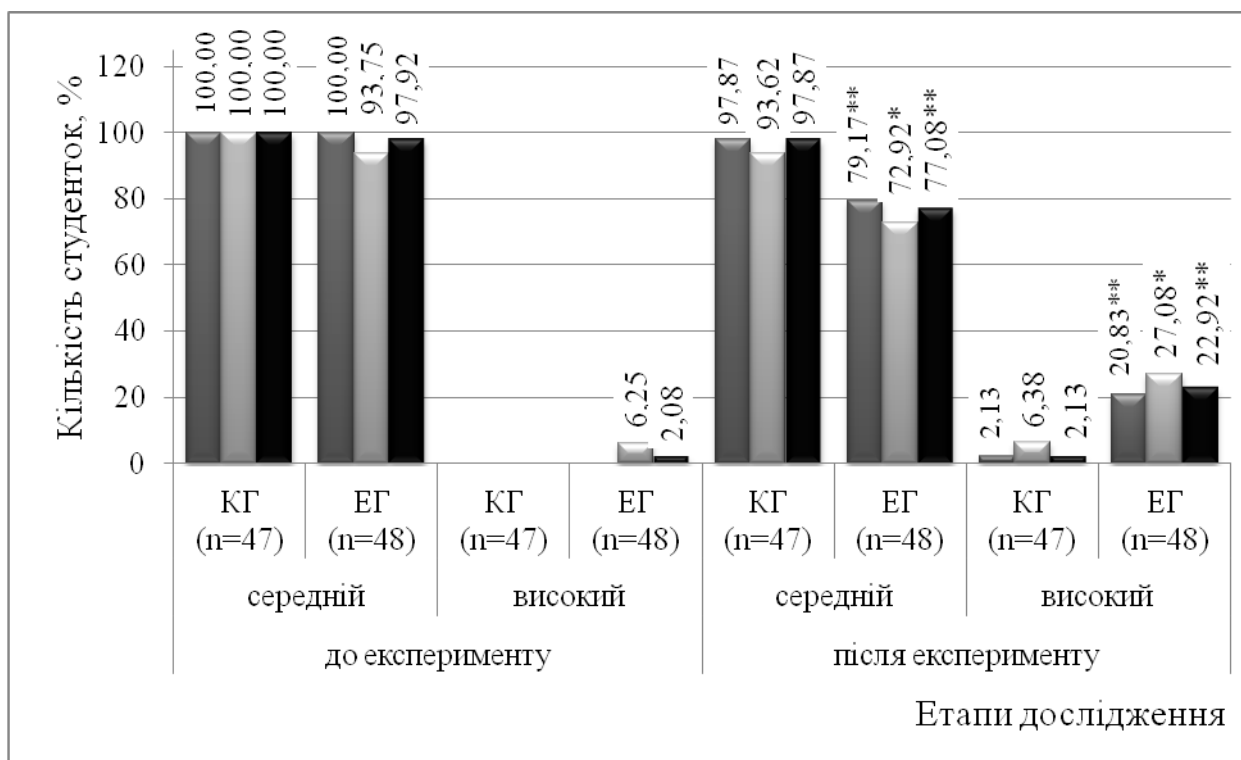


Рис. 4.6 Динаміка розподілу студенток за рівнями самопочуття, активності, настрою за результатами формувального експерименту, %: ■ – самопочуття; □ – активність; ■ – настрої; статистично значущі відмінності у розподілі до та після експерименту: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$

Найбільших змін в ЕГ зазнали такі показники самоактуалізації як орієнтація в часі, тобто у студенток ЕГ покращилися вміння орієнтації навчального часу (режим праці і відпочинку); здатність до самоорганізації та вміння розподіляти час для здійснення самостійної роботи – $(6,12 \pm 0,64)$ бала проти $(5,45 \pm 0,72)$ бала на початку експерименту ($t = 4,82$; $p < 0,01$); покращилося вміння встановлювати міжособистісні відносини, формування колективу як суб'єкта й об'єкта навчальної та спортивно-оздоровчої діяльності – $(9,15 \pm 1,37)$ бала проти $(8,58 \pm 1,24)$ бала ($t = 2,14$; $p < 0,05$); підвищилася потреба у пізнанні – з $(6,42 \pm 1,15)$ бала до $(7,10 \pm 1,05)$ бала ($t = 5,74$; $p < 0,01$); позитивне ставлення до себе зросло з $(7,54 \pm 1,86)$ бала до $(8,69 \pm 1,55)$ бала ($t = 3,31$; $p < 0,01$) і автономність, тобто здатність приймати незалежні рішення – $(8,65 \pm 2,68)$ проти $(7,25 \pm 2,62)$ бала на початку експерименту ($t = 2,59$; $p < 0,05$).

Таблиця 4.10

**Показники самоактуалізації особистості студенток до і після
формульовального експерименту ($\bar{x} \pm s$), бали**

Тип шкали	До експерименту		Після експерименту	
	КГ (n = 47)	ЕГ (n = 48)	КГ (n = 47)	ЕГ (n = 48)
Орієнтація в часі	5,41 ± 0,87	5,45 ± 0,72	5,38 ± 0,67	6,12 ± 0,64 ^{**•}
Цінності	8,65 ± 1,39	8,58 ± 1,24	8,91 ± 1,46	9,15 ± 1,37 [*]
Погляд на природу людини	3,78 ± 0,65	3,88 ± 0,84	4,20 ± 1,21 [*]	4,83 ± 0,78 ^{**•}
Потреба в пізнанні	6,48 ± 1,15	6,42 ± 1,15	6,45 ± 0,97	7,10 ± 1,05 ^{**•}
Креативність (прагнення до творчості)	7,83 ± 1,21	7,42 ± 1,50	7,91 ± 1,25	7,81 ± 0,85
Автономність	7,47 ± 2,74	7,25 ± 2,62	7,53 ± 2,73	8,65 ± 2,68 [*]
Спонтанність	7,64 ± 1,38	7,52 ± 1,41	7,65 ± 1,38	7,54 ± 1,34
Саморозуміння	5,79 ± 1,49	5,25 ± 1,73	5,66 ± 1,42	5,67 ± 1,65
Аутосимпатія	7,60 ± 0,50	7,54 ± 1,86	7,91 ± 0,50 [*]	8,69 ± 1,55 ^{**•}
Контактність	5,30 ± 1,20	5,48 ± 1,34	5,23 ± 1,13	5,83 ± 1,34 [*]
Гнучкість в спілкуванні	5,09 ± 2,09	5,15 ± 2,04	4,66 ± 2,02	5,71 ± 2,00 [*]

Примітки: 1) статистично значущі відмінності середньогрупових значень показників до та після експерименту: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$;
2) статистично значущі відмінності середньогрупових значень показників між КГ і ЕГ після експерименту: • – $p < 0,05$; •• – $p < 0,01$

У студенток КГ статистично значуща відмінність середньогрупових значень виявлена тільки за субшкалами погляд на природу людини ($t = 2,10$; $p < 0,05$) та аутосимпатія ($t = 3,01$; $p < 0,05$).

Слід відзначити статистично значущі відмінності середньогрупових значень показників студенток ЕГ і КГ після експерименту за такими субшкалами як орієнтація в часі ($t = 5,50$; $p < 0,01$), погляд на природу людини ($t = 2,72$; $p < 0,05$), потреба в пізнанні ($t = 3,14$; $p < 0,01$), автономність ($t = 2,08$; $p < 0,05$), аутосимпатія ($t = 3,31$; $p < 0,01$), контактність ($t = 2,36$; $p < 0,05$) і гнучкість в спілкуванні ($t = 2,55$; $p < 0,05$). Це вказує на вищу ефективність занять оздоровчим

фітнесом порівняно з традиційною системою фізичного виховання щодо профілактики негативних психічних станів студенток.

Наприкінці дослідження студентки ЕГ з рівнями самоактуалізації вище норми і норма виявляються в більшості – 68,75 % і 29,17 % відповідно, що на рівні статистичної тенденції було кращим, ніж до експерименту ($\chi^2 = 4,85$; $p < 0,1$) (рис. 4.7).

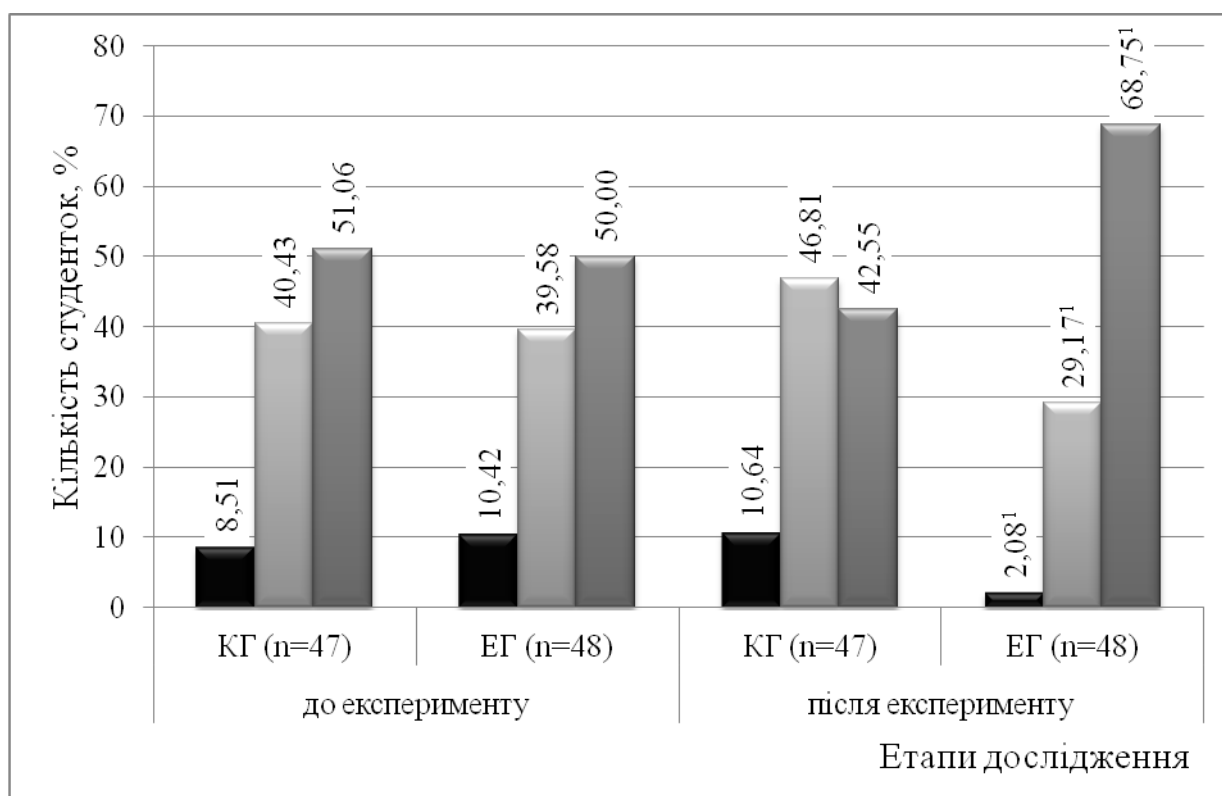


Рис. 4.7 Динаміка розподілу студенток за рівнями самоактуалізації за результатами формувального експерименту, %: ■ – нижче норми; □ – норма; ■ – вище норми; 1 – статистично значущі відмінності у розподілі за рівнями до та після експерименту на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$)

Після завершення формувального експерименту співвідношення студенток з різними рівнями соматичного здоров'я змінилося (рис. 4.8).

Як бачимо, за час експерименту достовірно покращився рівень соматичного здоров'я студенток ЕГ. Зокрема, відбулося зменшення на 35,41 % і 10,84 % часток

студенток відповідно з низьким і нижче середнім рівнями СЗ та збільшення на 43,75 % частки таких із середнім рівнем СЗ.

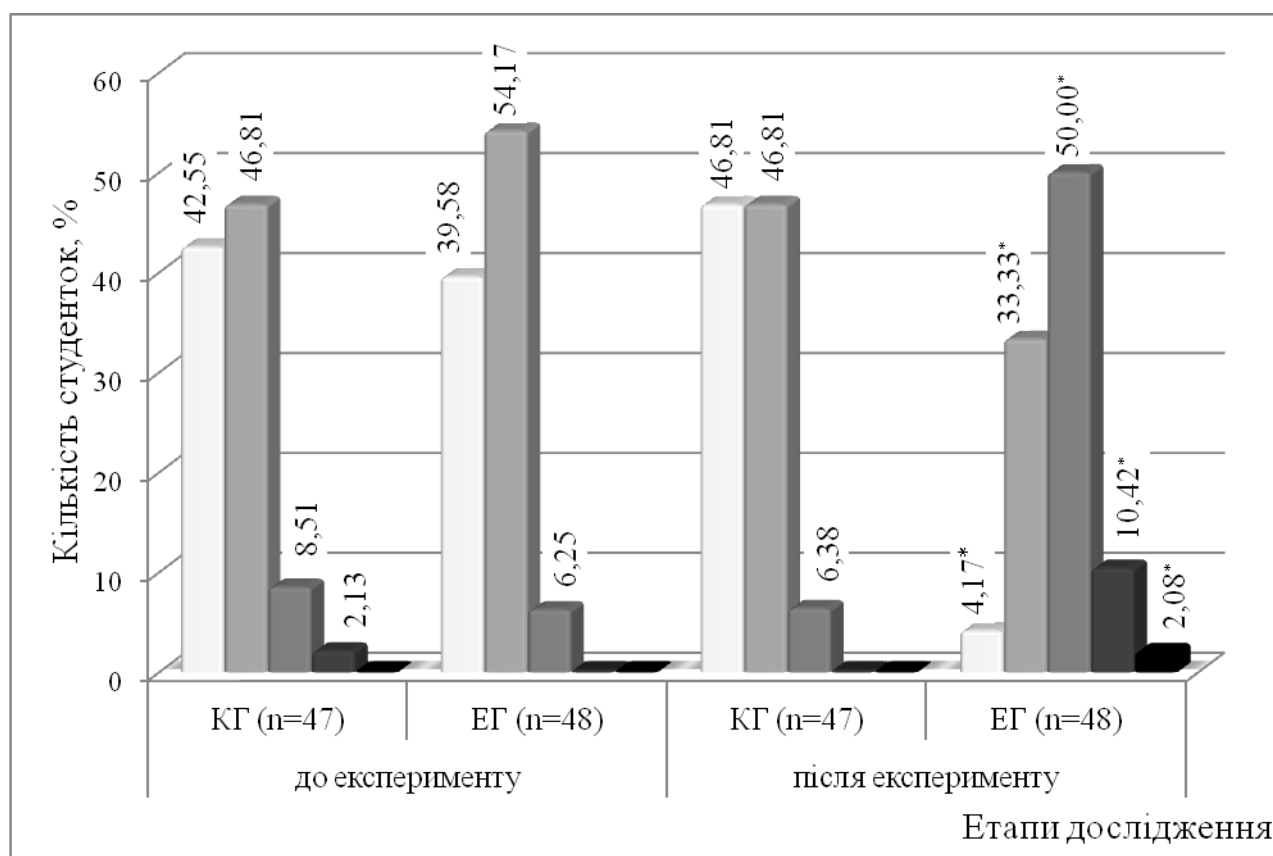


Рис. 4.8 Динаміка співвідношення студенток з різним рівнем фізичного здоров'я до та після експерименту, %: * – статистично значущі відмінності у розподілі за рівнями до та після експерименту ($p < 0,01$); □ – низький; ■ – нижче середнього; ■ – середній; ■ – вище середнього; ■ – високий

Слід відзначити також, що 10,42 % та 2,08 % студенток ЕГ мали відповідно вище середнього та високий рівні СЗ ($\chi^2 = 39,58$; $p < 0,01$).

У КГ на 4,26 % зросла кількість студенток з низьким рівнем СЗ за рахунок відповідного зменшення частки з середнім (на 2,13 %) та вище середнього (на 2,13 %) рівнями, що узгоджувалося із загальною тенденцією щодо оцінки рівня фізичного здоров'я молоді студентського віку [15].

При порівнянні кінцевих і вихідних середньогрупових значень РФЗ в ЕГ студенток можна відзначити їх статистично значущі відмінності –

($7,21 \pm 2,31$) бала наприкінці експерименту проти ($3,54 \pm 2,36$) бала на початку ($t = 7,73$; $p < 0,01$). Динаміка цього показника у студенток КГ до закінчення навчання статистично значимо не відрізнялася – ($3,43 \pm 2,46$) бала наприкінці експерименту проти ($2,51 \pm 3,60$) бала на початку ($t = 1,44$; $p > 0,05$).

Результати досліджень за окремими морфофункціональними показниками вказали на статистично значуще збільшення середньогрупових значень показників функціональних резервів серця та дихальної системи, а також силових показників студенток ЕГ (табл. 4.11).

Як показав аналіз результатів повторного вимірювання, статистично значущі ($p < 0,05$) відмінності середньогрупових значень показників морфофункціонального стану наприкінці експерименту у студенток ЕГ спостерігалися для всіх показників, за винятком антропометричних показників (ДТ і МТ, ІМТ), а також систолічного і діастолічного артеріального тисків. За ними ми не отримали статистично значущої різниці, хоча була виражена тенденція до позитивної динаміки.

Найбільш змін у ЕГ зазнали такі показники як ЧСС, кистьової динамометрії та ЖЄЛ і, як наслідок, силового, життєвого індексів та індексу Робінсона.

Так, показники кистьової динамометрії студенток ЕГ наприкінці експерименту становили ($25,44 \pm 2,19$) кг проти ($23,10 \pm 2,15$) кг до експерименту ($t = 5,31$; $p < 0,01$), у той час як у студенток КГ спостерігалася статистично значуще зниження середньогрупового значення цього показника ($t = 2,50$; $p < 0,05$). Відповідних змін зазнали також середньогрупові значення СІ – у студенток ЕГ воно зросло на 8,68 % ($t = 2,75$; $p < 0,05$), а студенток КГ зменшилося на 5,04 % ($t = 1,44$; $p > 0,05$).

Темпи зниження ЧСС у студенток ЕГ становили 5,97 % ($t = 5,08$; $p < 0,01$), тоді як в КГ зросли на 0,37 % ($t = 0,32$; $p > 0,05$). У показниках артеріального тиску студенток обох груп особливих змін відзначено не було. Проте, слід відзначити достовірне покращення стану ССС студенток ЕГ.

Таблиця 4.11

Динаміка середніх значень показників складових соматичного здоров'я студенток за час формувального експерименту, $\bar{x} \pm s$

Показники соматичного здоров'я	До експерименту		Після експерименту	
	КГ (n = 47)	ЕГ (n = 48)	КГ (n = 47)	ЕГ (n = 48)
Довжина тіла, см	168,06 ± 3,88	166,21 ± 3,99	168,61 ± 3,65	166,89 ± 3,78
Маса тіла, кг	60,51 ± 9,27	57,45 ± 7,33	60,47 ± 8,21	57,36 ± 5,54 [×]
Індекс маси тіла, кг·м ⁻²	21,40 ± 2,94	20,80 ± 2,61	21,24 ± 2,49	20,59 ± 1,81
АТ _{сист} спокій, мм рт.ст.	120,94 ± 8,55	121,00 ± 7,31	116,98 ± 11,15	121,17 ± 5,42 [×]
АТ _{діастол} спокій, мм рт.ст.	65,38 ± 4,86	64,65 ± 5,50	65,26 ± 4,71	64,33 ± 5,53
ЧСС _{спокою} , уд·хв ⁻¹	74,38 ± 4,78	74,71 ± 4,75	74,66 ± 3,43	70,38 ± 3,52 ^{**×}
Індекс Робінсона, у.о.	89,89 ± 8,03	90,36 ± 7,59	87,26 ± 8,69 [*]	85,27 ± 5,77 [*]
ЖЄЛ видиху, мл	2340,43 ± 397,09	2293,75 ± 385,59	2317,02 ± 375,51	2475,00 ± 316,37 ^{*×}
Життєвий індекс, мл·кг ⁻¹	39,51 ± 8,59	40,54 ± 7,98	38,79 ± 7,98	43,46 ± 6,38 ^{*×}
Динамометрія правої кисті, кг	23,11 ± 2,29	23,10 ± 2,15	22,06 ± 1,72 [*]	25,44 ± 2,19 ^{**×}
Динамометрія лівої кисті, кг	20,96 ± 1,97	21,19 ± 2,18	19,77 ± 1,51 [*]	22,44 ± 2,21 ^{**×}
Силовий індекс, %	39,03 ± 7,20	41,05 ± 7,20	37,11 ± 5,63	44,78 ± 6,00 ^{**×}
Час відновлення після 20 присідань за 30 с, с	97,02 ± 27,24	92,79 ± 25,54	87,02 ± 25,23	63,50 ± 19,63 ^{**×}
Адаптаційний потенціал за Р. Баєвським, у.о.	2,03 ± 0,16	2,01 ± 0,14	1,98 ± 0,19	1,97 ± 0,11
РСЗ (Апанасенко), у.о.	2,51 ± 0,47	3,54 ± 0,34	3,43 ± 0,36	7,21 ± 0,33 ^{**×}

Примітки:

- 1) * – статистично значущі відмінності показників студенток ЕГ до та після експерименту: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$;
- 2) • – статистично значущі відмінності показників студенток КГ до та після експерименту: • – $p < 0,05$;
- 3) × – статистично значущі відмінності показників студенток ЕГ та КГ після експерименту: × – $p < 0,05$; ×× – $p < 0,01$ (розраховано за t-критерієм Стьюдента для зв'язаних і незв'язаних вибірок)

Так, середньогрупове значення індексу Робінсона статистично значуще зменшилося відносно вихідного на 5,79 % ($t = 3,72$; $p < 0,05$), тоді як у студенток КГ середньогрупове значення цього показника зменшилося на 2,97 % ($t = 1,52$; $p > 0,05$).

Приріст життєвої ємності легень студенток ЕГ становив 7,60 % ($t = 2,54$; $p < 0,05$), у той час як у студенток КГ середньогрупове значення ЖЄЛ зменшилося на 1,01 % ($t = 0,29$; $p > 0,05$).

Аналогічно змінилися значення життєвого індексу. Середньогрупове значення ЖІ в студенток ЕГ зросло на 6,96 % ($t = 2,00$; $p < 0,05$), у той час як у студенток КГ зменшилося на 1,85 % ($t = 0,42$; $p > 0,05$).

Суттєвих змін зазнав також показник функціональних можливостей, який характеризує швидкість відновних процесів – час відновлення після 20 присідань за 30 с. У нашому дослідженні відбулося статистично значуще зменшення середньогрупового значення часу відновлення в студенток ЕГ наприкінці експерименту на 37,48 % ($t = 6,36$; $p < 0,01$), у той час як у студенток КГ тільки на 10,87 % ($t = 1,85$; $p < 0,1$).

Порівняльний аналіз адаптаційного потенціалу за Р. Баєвським студенток ЕГ до та після експерименту встановив зниження відсотка таких, які мали напругу механізмів адаптації, з 29,17 % до 17,42 % на рівні статистичної тенденції ($F = 1,54$; $p < 0,1$). У студенток КГ достовірних відмінностей цього показника не спостерігалось.

Покращення рівня соматичного здоров'я позитивно відобразилося на стані фізичної підготовленості студенток. Результати ретестування фізичних якостей і вихідні значення подано в табл. 4.12.

Аналізуючи результати тесту на загальну витривалість (біг на місці у темпі 120 кроків за хвилину), відзначимо значне покращення їх у студенток, які займалися за розробленою технологією корекції негативних психічних станів студенток.

Таблиця 4.12

Динаміка рівнів фізичної підготовленості студенток за час формувального експерименту (п_{КГ} = 47; п_{ЕГ} = 48), %

Рухова якість	Група	Рівень виконання											
		мінімальний		задовільний		добрий		дуже добрий		високий		значний	
		до	після	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
швидкість	КГ	12,77	4,26	57,45	48,94	27,66	44,68	2,13	213	—	—	—	—
	ЕГ	47,92	6,25**	43,75	62,50**	8,33	27,08**	—	4,17**	—	—	—	—
стрибучість	КГ	25,53	10,64 ¹	31,91	29,79 ¹	36,17	38,30 ¹	4,26	19,15 ¹	2,13	2,13 ¹	—	—
	ЕГ	20,83	—**	20,83	16,67**	45,83	33,33**	10,42	35,42**	2,08	10,42**	—	4,17
сила рук	КГ	25,53	17,02	53,19	59,57	17,02	10,64	4,26	12,77	—	—	—	—
	ЕГ	22,92	14,58 ¹	52,08	47,92 ¹	18,75	12,50 ¹	4,17	14,58 ¹	2,08	8,33 ¹	—	2,08
гнучкість	КГ	—	—	25,53	17,02	27,66	31,91	17,02	21,28	21,28	21,28	8,51	8,51
	ЕГ	—	—*	25,00	20,83*	31,25	18,75*	14,58	29,17*	22,92	16,67*	6,25	14,58*
загальна витривалість	КГ	12,77	6,38	51,06	53,19	31,91	36,17	4,26	4,26	—	—	—	—
	ЕГ	12,50	— ¹	52,08	58,33 ¹	27,08	33,33 ¹	8,33	6,25 ¹	—	2,08 ¹	—	—
силова витривалість м'язів живота	КГ	12,77	2,13*	63,83	63,83*	12,77	23,40*	8,51	2,13*	2,13	8,51*	—	—
	ЕГ	20,83	—**	56,25	60,41**	12,50	25,00**	10,42	4,17**	—	10,42**	—	—

Примітка. Статистично значущі відмінності у розподілі за рівнями виконання тестових завдань до та після експерименту: * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$;

1 – відмінності на рівні статистичної тенденції ($p < 0,1$) (за критерієм χ^2 Пірсона)

Якщо на початку проведення експерименту середньогрупове значення тесту в студенток ЕГ було $(3,27 \pm 0,87)$ хв, то наприкінці експерименту – $(4,10 \pm 0,86)$ хв ($t = 2,17$; $p < 0,05$). У студенток КГ відбулися дещо інші зміни. На початку дослідження середньогрупове значення результату тесту було $(3,10 \pm 0,64)$ хв, наприкінці експерименту – $(3,56 \pm 0,74)$ хв ($t = 1,33$; $p < 0,05$).

За час експерименту у вправі «вис на перекладині» відбулися позитивні зміни силових якостей студенток ЕГ. Середній бал у ретесті становив $(2,60 \pm 1,27)$ проти $(2,10 \pm 0,88)$ до експерименту ($t = 2,24$; $p < 0,05$).

Серед дівчат ЕГ зменшилася кількість тих, що отримали незадовільні оцінки за цей тест із 22,92 % до 14,58 %, задовільні – з 52,08 % до 47,92 %, склали тест на добре і дуже добре 27,08 %, 8,33 % студенток продемонстрували високий і 2,08 % – значний рівень розвитку силової витривалості м'язів рук ($\chi^2 = 7,92$; $p < 0,1$). У студенток КГ зміни відбулися тільки в межах похибки. Якщо початковий результат у них складав $(2,00 \pm 0,78)$ бала, то кінцевий знизився до $(2,19 \pm 0,88)$ бала ($t = 1,12$; $p > 0,1$).

Аналіз результатів силової витривалості м'язів живота показав, що у студенток ЕГ відбулися статистично значущі позитивні зрушення. На початку дослідження студентки цієї групи показували в середньому результат $(48,63 \pm 25,34)$ с, а наприкінці – $(62,29 \pm 25,39)$ с ($t = 2,72$; $p < 0,05$). У студенток КГ за час проведення експерименту середньогрупове значення показника покращилося незначно – на 7,38 % ($t = 0,69$; $p > 0,05$).

Помітні позитивні зміни швидкісно-силових якостей у студенток ЕГ. Так, на початку експерименту у студенток цієї групи середньогрупове значення результату стрибка в довжину з місця дорівнювало $(6,96 \pm 1,00)$ стопи, а після його закінчення становило $(7,74 \pm 0,99)$ стопи ($t = 3,84$; $p < 0,05$). У студенток КГ за час проведення формувального експерименту середньогрупове значення мало змінилося – $(6,96 \pm 0,93)$ стопи проти $(6,72 \pm 0,96)$ стопи до експерименту ($t = 1,21$; $p > 0,05$).

На початку експерименту середньогрупове значення показника тесту для визначення швидкості в студенток ЕГ було $(15,83 \pm 2,81)$ кроків/10 с, а середній

бал за тест – $(1,60 \pm 0,64)$ за 6-бальною системою оцінювання, наприкінці його кількість кроків за 10 с зростає до $(19,04 \pm 2,87)$ ($t = 5,54$; $p < 0,01$). У студенток КГ відповідний показник покращився на 2,79 % ($t = 1,01$; $p > 0,1$).

За час проведення експерименту у студенток ЕГ відбувся позитивний перерозподіл за рівнями розвитку гнучкості. Відповідно до критеріїв оцінювання в ЕГ жодна зі студенток не мала мінімального рівня розвитку гнучкості, 17,02 % виконали тест на задовільно проти 25,00 % до експерименту, на 12,50 % і 6,25 % зменшилися частки студенток із добрим і високим рівнями відповідно, на 14,59 % і 8,33 % зросли частки студенток з дуже добрим і значним рівнями розвитку гнучкості. У КГ розподіл студенток за рівнями розвитку гнучкості залишився практично незмінним.

Розподіл за рівнями інтегрального показника фізичної підготовленості студенток наприкінці експерименту показано на рис. 4.9.

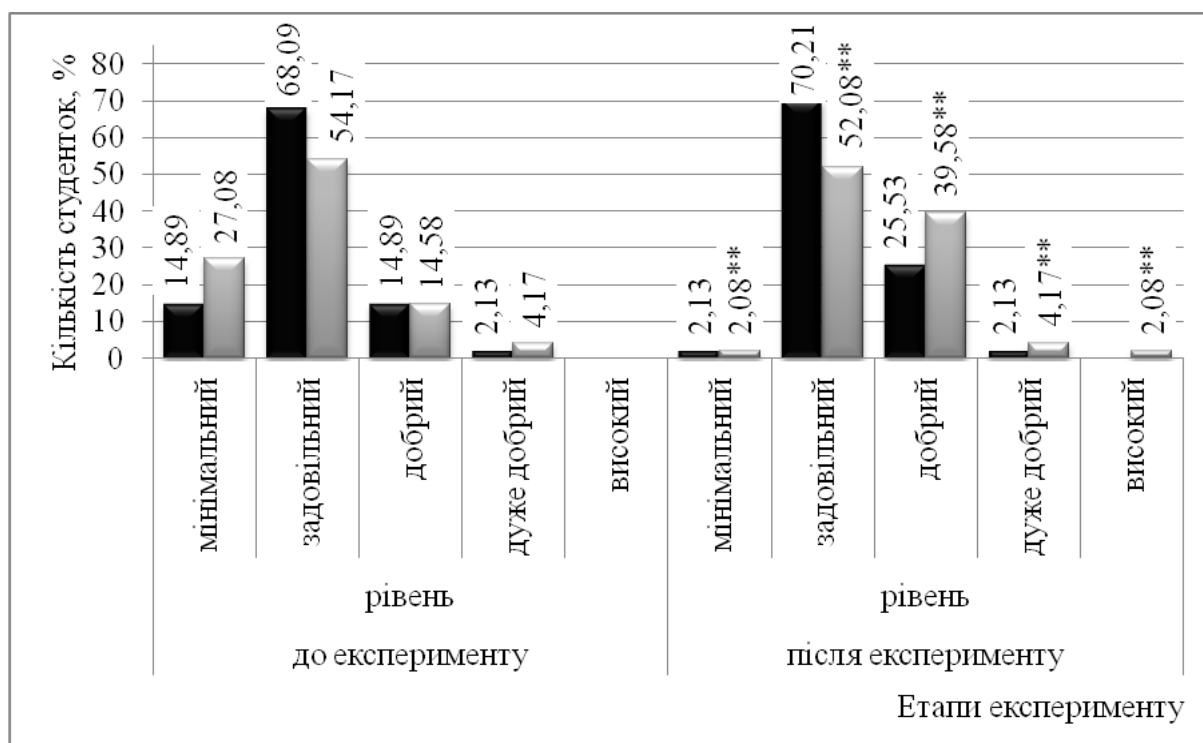


Рис. 4.9 Динаміка розподілу студенток за рівнем фізичної підготовленості за час формувального експерименту, %: ** – статистично значущі відмінності у розподілі ЕГ до та після експерименту за критерієм χ^2 -Пірсона ($p < 0,01$); ■ – КГ ($n = 47$); ■ – ЕГ ($n = 48$)

Отже, кількість студенток, які займалися за програмою оздоровчого фітнесу, і мали наприкінці експерименту мінімальний рівень фізичної підготовленості зменшилася на 25,00 %, задовільний – на 2,09 %, частка студенток із добрим і високим рівнями фізичної підготовленості зросла відповідно 25,00 % і на 2,08 % ($\chi^2 = 16,84$; $p < 0,01$).

Аналіз динаміки рівнів фізичної підготовленості студенток КГ виявив незначне зростання рівня фізичної підготовленості – збільшення частки студенток із задовільним і добрим рівнями за рахунок зменшення частки із мінімальним рівнем.

Висновки до розділу 4

Обґрунтовано і розроблено технологію корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу, метою якої було розширення теоретичних знань студенток про психічні стани людини, їх негативні прояви; розроблення програми корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу; формування уміння контролю та управління власним психічним станом.

Розроблено та апробовано програмно-методичне забезпечення як складову змісту виховного простору спортивно-оздоровчої діяльності студенток у ЗВО, що включало в себе програму «Корекція негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу», завданнями якої були поглиблення теоретичних знань про вплив негативних психічних станів на здоров'я людини; розвиток умінь протидіяти негативним психічним станам засобами фізичної культури; сприяння підвищенню рухової активності студенток; формування практичних навиків саморегуляції, занять оздоровчим фітнесом та іншою руховою активністю, самовдосконалення та утвердження впевненості в собі шляхом використання засобів фізичної культури у повсякденному житті; комплексів для самостійних занять, тренінгів.

Усі корекційні компоненти негативних психічних станів студенток, запропоновані у програмі, реалізувались у три етапи – інформаційно-мотивуючий (20 год), корекційно-поведінковий (160 год: 20 год – тематичні тренінги, 140 год – оздоровчий фітнес); особистісно-діяльнісний (самостійні заняття – 280 год), що разом склало 460 год.

У процесі повторного опитування студенток, які мали різного роду негативні психічні стани, спостерігалось суттєве покращення параметрів психічного стану студенток ЕГ порівняно зі студентками КГ: по-перше, стан тривоги знизився на 23,31 %, стан страху – на 23,31 %, стан агресії – на 6,66 %, стан астенії – на 9,98 %; частка студенток ЕГ з низьким і високим рівнями агресивності зменшилася відповідно на 10,43 % і 16,67 % ($p < 0,05$); зменшилося на рівні статистичної тенденції середньогрупове значення показника фізичної агресії у порівнянні як з вихідним значенням, так і у порівнянні з таким же в КГ після експерименту ($p < 0,1$); у студенток ЕГ до експерименту 54,17 % мали помірну, а 45,83 % високу реактивну тривожність, то після експерименту частка студенток з високим рівнем тривожності зменшилася до 33,33 %, 54,17 % мали помірну тривожність і 12,50 % – низьку ($p < 0,05$), а також на рівні статистичної тенденції зменшилася на 20,83 % частка студенток ЕГ з високим рівнем особистісної тривожності ($p < 0,1$); високий рівень самоконтролю наприкінці експерименту в ЕГ мали 12,50 % студенток, тоді як до експерименту таких не було, середній рівень – 75,00 % проти 66,67 % на початку і низький 12,50 % проти 33,33 % ($p < 0,01$); в ЕГ статистично значуще зменшилася частка студенток з субдепресивним станом – з 20,83 % до 4,17 %, частка студенток з відсутньою депресією наприкінці експерименту становила в ЕГ 43,75 %, з легкою депресією ситуативного або невротичного генезу – 52,08 % ($p < 0,01$); наприкінці експерименту в ЕГ значення показника самопочуття покращилось на 5,42 бала ($p < 0,01$), активність в ЕГ покращилась на 5,47 бала ($p < 0,05$), а настрій на 4,77 бала ($p < 0,01$); слід відзначити статистично значущі відмінності між показниками студенток ЕГ і КГ після експерименту за такими субшкалами як орієнтація в часі ($p < 0,01$), погляд на природу людини ($p < 0,05$), потреба в пізнанні ($p < 0,01$),

автономність ($p < 0,05$), аутосимпатія ($p < 0,01$), контактність ($p < 0,05$) і гнучкість в спілкуванні ($p < 0,05$). Це вказує на вищу ефективність занять оздоровчим фітнесом порівняно з традиційною системою фізичного виховання щодо профілактики негативних психічних станів студенток.

У результаті експерименту в ЕГ знизилася на 35,42 % і 18,75 % частки студенток з низьким і нижче середнім рівнями СЗ та збільшилася на 43,75 % їх частки з середнім рівнем ($p < 0,01$). Слід відзначити також, що 10,42 % та 2,08 % студенток ЕГ мали відповідно вище середнього та високий рівні СЗ. У КГ на 4,26 % зросла кількість студенток з низьким рівнем СЗ за рахунок відповідного зменшення частки з середнім (на 2,13 %) та вище середнього (на 2,13 %) рівнями, що узгоджувалося із загальною тенденцією щодо оцінки рівня фізичного здоров'я молоді студентського віку.

У студенток ЕГ суттєво покращився інтегральний показник фізичної підготовленості. Кількість студенток ЕГ з негативними психічними станами, які займалися за програмою оздоровчого фітнесу, і мали наприкінці експерименту мінімальний рівень фізичної підготовленості зменшилася на 25,00 %, задовільний – на 2,08 %, частка студенток із добрим і високим рівнями фізичної підготовленості зросла відповідно 25,00 % і на 2,08 % ($p < 0,01$).

Результати розділу викладені у публікаціях [199, 201, 203].

РОЗДІЛ 5

АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Результати теоретичного дослідження проблеми фізичної активності студенток [37, 228, 232] показали, що в адаптаційний період, пов'язаний з переходом до нових соціальних умов, відбувається активна мобілізація сил та, як наслідок, виснаження фізичних резервів організму. Як зазначено в роботі [156, 238, 241], адаптація студенток до нових незвичних умов ЗВО залежить як від фізичного, так і психічного здоров'я особистості. Різка зміна усталеного роками психомоторного стереотипу діяльності часто приводить до стресів і нервових зривів [103, 253, 284].

Тому стан здоров'я також є одним із факторів, що обумовлює психічний стан [108, 242]. Водночас, останнім часом вказують на погіршення показників здоров'я української молоді [43, 244, 265, 268]. Причиною цьому є зниження якості умов життя при збільшених вимогах до рівня підготовки фахівців та інтенсифікація навчального процесу в умовах вищої освіти. Наші дані узгоджуються з даними низки науковців про те, що протягом навчання у ЗВО показники фізичного здоров'я студенток знижуються [43, 103, 193, 215]. За дослідженням [46, 248] у навчальній діяльності відсутність активної м'язової роботи забирає велику кількість внутрішньої енергії та знижує впевненість у своїх силах. У процесі адаптації до навчального процесу студентки проявляють скутість у рухах, недостатню координованість та інше. В стані фізичного напруження вони допускаються різного роду помилок, велика кількість енергії витрачається на те, щоб контролювати свої емоції, мовлення, міміку, жести, і як наслідок зростає м'язова напруга та напруга в психічній діяльності.

Однією із причин такої ситуації є й нераціональний спосіб життя, притаманний студенткам, що показали результати опитування за «Анкетою ставлення студента до занять фізичною культурою», згідно яких 63,95 % студенток харчуються максимально двічі на добу, а 45,35 % сплять до 7 годин, що

підтверджує дослідження автора [42], який стверджував, що в цілому життєдіяльність студенток характеризується невпорядкованою, хаотичною організацією (несвоєчасний і нерегулярний режим харчування, сну, недостатнє знаходження на свіжому повітрі, низька РА, відсутність загартувальних процедур, виконання навчальних завдань уночі, шкідливі звички тощо).

Негативні наслідки нераціональної організації життєдіяльності проявляються нестійкістю настрою, порушеннями сну, нетерпеливістю та погіршенням самовладання, станом апатії, підвищеною стомлюваністю, зниженням психічної активності [43, 96].

Отримані нами дані доповнюють дослідження [67] про негативні психічні стани студенток. Так, згідно отриманих О.Б. Ігумною результатів, загальна кількість студенток із негативними психічними станами складає 82,56 %, а за нашими даними кількість таких студенток становить від 32 % до 80 % залежно від типу комплексів негативних психічних станів. Нами підтверджено також дані досліджень [3, 67], що серед студенток найбільш поширеними проявами негативних психічних станів є низький рівень емоційної обізнаності (64,73 % студенток), управління своїми емоціями (70,54 %), 79,46 % студенток зазнають труднощів в оцінці та диференціації емоційних станів інших. Таким чином, ми прийшли до висновку, що студенткам необхідно підвищувати свій рівень емоційного інтелекту для уникнення труднощів, пов'язаних з соціальною адаптацією й академічною успішністю.

Наступними за поширеністю стали такі прояви негативних психічних станів як агресивність (69,38 %), для яких характерними були відкриті фізичні та вербальні агресивні дії, прояви негативізму, грубе поводження з іншими та низьке почуття провини, що корелювало із дослідженнями [64], де відсоток студенток з показником спонтанної агресивності становив 55,9 %, а реактивної агресивності 72,3 %.

За рівнями реактивної й особистісної тривожності відповідно 35,27 % та 21,91 % студенток мали високий рівень, тобто вони є схильними до постійної тривоги, спричинити яку могли не тільки ставлення до навчання, але й різні

життєві ситуації. Ці дані практично ідентичні з результатами досліджень [124], де кількість студенток з високим показником тривожності становила у середньому від 29 % на першому курсі до 20 % на третьому.

Приблизно така ж картина спостерігалася і для показника депресії. У нашому випадку субдепресивний стан або стан маскованої депресії мали 8,91 % студенток, а легкої депресії ситуативного або невротичного генезу – 32,95 %, тобто 41,86 % студенток мали той чи інший прояв депресивності. За даними досліджень [64] кількість студенток з депресивними станами становила 54,35 %, а за даними [124] – депресія спостерігалася в 38 % студенток.

Аналіз отриманих результатів за методикою САН засвідчив, що середнє арифметичне показників самопочуття, активності й настрою студенток, котрі взяли участь у дослідженні, відповідало середній та високій оцінкам за шкалами «самопочуття» та «активність» і тільки 1,16 % від усіх студенток мали поганий настрій, що не узгоджується з дослідженнями [64], де незадовільне самопочуття мали до 32 % студенток, поганий настрій – 30 %, слабо виражену активність – 38% студенток. Проте ці дані узгоджуються з дослідженнями [154], де самопочуття, активність та настрої студенток 15–17-ти років оцінили середніми й високими балами, при цьому рівень активності всіх представниць 15–17-ти років був достовірно меншим за показники самопочуття та настрою.

Таким чином, показник активності як психоемоційна характеристика відображає низьку РА студенток.

Середнє значення показника прагнення до самоактуалізації як інтегральної характеристики розвитку особистості студенток становило $(57,91 \pm 7,31)$ бала. У 36,43 % студенток цей показник перебував у межах норми (45–55 балів), за нижньою межею опинились тільки 2,33 % студенток і більшість (61,24 %) потрапили у так званий «діапазон самоактуалізації» (більше 55 балів). Ці дані дещо суперечать результатам дослідження [105], де середній показник рівня прагнення до самоактуалізації майбутніх учителів становив 49,71 бала, а за нижньою межею опинились 31,07 % студенток.

Значний відсоток респондентів з низьким прагненням до самоактуалізації викликає занепокоєння, адже говорить про неможливість молоді віднайти та проявити себе, про наявність низки психологічних проблем і, за певних обставин, про схильність до психічних розладів. Необхідність витримувати тиск напруженого навчання, долати складні життєві ситуації, гармонійно існувати в швидкому та насиченому темпі інформаційного суспільства вимагає від особистості відповідної психологічної готовності. Інакше виникає внутрішній дисбаланс, який має ряд зовнішніх проявів: на фоні загальної дезадаптації спостерігається надмірна тривожність, невпевненість у собі, залежність від обставин, схильність до афективних проявів тощо.

Низка дослідників вважають, що серед факторів, які впливають на процес адаптації, головними є ставлення до навчання (обраної спеціальності) та індивідуальні особливості студенток, зокрема адаптаційний потенціал та фізичне здоров'я студента. Ознаками низького рівня адаптації першокурсників до навчання у ЗВО є зниження рівня працездатності, втома, сонливість, головний біль, тривожність, загальмованість або, навпаки, гіперактивність, порушення дисципліни, пропуски занять, зниження мотивації навчальної діяльності [145, 266, 283], що й було підтверджено результатами нашого дослідження. Так, 41,09 % студенток були незадоволені вибором професії повністю або частково, що, на нашу думку, стало джерелом додаткового напруження психічного стану та емоційного дискомфорту.

На думку [125, 129, 229, 247] активна фізична діяльність має дуже важливе значення для психічних процесів людини. Проблема вузівської психогігієни полягає в тому, що необхідно враховувати не тільки вік студенток, специфіку навчального процесу, а й постійно дбати про психічне здоров'я студенток, ліквідацію дискомфорту, надмірної тривожності, що породжує невпевненість, а, часом і страх, про створення здорового, оптимістичного психічного настрою студенток [223].

Спортивно-оздоровча система фітнес є достатньо розгалуженим середовищем з великою кількістю різноманітних фітнес-програм, що базуються

як на фізичному впливі, так і на ментальних засобах фітнесу (медитація, дихальні вправи). Актуальність дослідження впливу засобів оздоровчого фітнесу на психічний стан підтверджує той факт, що ще сторіччя тому І.М. Сеченов [175] і П.Ф. Лесгафт [102] вказали на важливість наукової розробки та розвитку психомоторних здібностей людини як єдності її фізичної та психічної сфер.

Вважаємо, що використання у цьому процесі комплексного поєднання оздоровчого і ментального фітнесу надає нову інформацію щодо збалансованого педагогічного впливу як на фізичні якості, так і на психічні функції й інтелектуальні здібності особистості студента, про що підтверджено в роботах [46, 107, 124].

Незважаючи на численні дослідження, актуальним залишається питання впровадження сучасних оздоровчих технологій (як на фізичному, так і ментальному рівнях) у навчальний процес ЗВО, тобто запровадження діяльнісно-орієнтованого підходу, який забезпечує урахування фізичних здібностей, індивідуально-психологічних особливостей та мотивів студенток до занять фізичною культурою, ставлення студенток до розвитку важливих психічних і психофізіологічних якостей, необхідних у професійній діяльності [49, 52, 55, 60, 63].

Вирішення цієї проблеми вимагає розроблення нових підходів і технологій, які дозволять організувати навчальний процес із фізичного виховання на основі врахування індивідуально-психологічних особливостей студенток.

Аналіз досліджень низки науковців [40, 101, 190, 191] показав, що найбільш затребуваними та популярними є фітнес-програми аеробної, силової та ментальної спрямованості, які в нашому дослідженні були взяті для розробки технології корекції негативних психічних станів студенток закладів вищої освіти. На цей час програма з фізичного виховання в ЗВО передбачає одне обов'язкове заняття на тиждень, а також інші форми занять у спортивних чи оздоровчих секціях за вибраними спортивно-оздоровчими системами.

Технологію корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу ми розробляли виходячи з того, що існує тісний взаємозв'язок між психічним та фізичним станом людини [162, 172, 213].

Згідно [158] через розвиток пластичності в тілі стабілізується емоційна рівноваженість, зменшується агресивність, відбувається розвиток вольових якостей людини, таких як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самовладання, самостійність та ініціативність. Розвиваються стійкість до стресів, уміння керувати емоціями й рухами, здібність сприймати, аналізувати й реагувати на інформацію в умовах дефіциту часу та простору.

Є.П. Ільїн також підкреслював необхідність вивчення психічної та фізіологічної основ станів особистості [80], що й було використано нами при розробленні технології корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу.

Всі ці положення і результати досліджень слугували обґрунтуванням технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу і були покладені нами в основу розроблення програми корекції.

За розробленою нами програмою корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу до планового навчального заняття з фізичної культури у ЗВО нами передбачалися тренінгові заняття а об'ємі 20 год, які проходили у формі дискусій, ситуативних рольових і рухових ігор, психогімнастики, комплексів спеціальних дихальних і фізичних вправ, елементів оздоровчих систем, методик музичної і танцювальної терапії, а також індивідуально психологічного консультування, а також трьохразові заняття оздоровчим фітнесом на тиждень по 2 год, тобто в сумі 140 год. Факультативні практичні заняття з оздоровчого фітнесу організовувались відповідно до навчально-тематичного плану і передбачали у своєму змісті комплекси мобілізуючих та заспокійливих дихальних комплексів, загально-розвивальних вправ на етапі розминки, аеробне, силове тренування, комплексний фітнес, стретчинг, пілатес, імітаційні і танцювальні ігрові моделі, релаксаційні вправи з елементами навіювання, аутотренінгу та музичного супроводу.

Програмою також були передбачені самостійні заняття, що проходили у формі ранкової гігієнічної гімнастики у поєднанні із загартовуючими процедурами щоденно (30 хв) та корекційно-тренувальних занять (до 60 хв чотири дні на тиждень, вільні від факультативних занять).

Таким чином, реалізовані в ході формувального експерименту заняття оздоровчим фітнесом у поєднанні з ментальним фітнесом є спонукальною, спрямовуючою та регулюючою силою, яка регламентує поведінку студенток на цих заняттях, а саме: потреба в руховій активності, у самоствердженні, поліпшенні якості життя через зниження проявів негативних психічних станів, отримання позитивних емоцій. У здоров'язберігаючому середовищі нами визначено такі домінуючі мотиви особистості: домагання визнання в своєму оточенні шляхом гармонізації фізичного розвитку та досягнення високих тілесних кондицій; бажання бути соціально зрілим; отримання задоволення від процесу позааудиторних занять, а не від кінцевого результату; отримання задоволення від занять у комфортних умовах (активне дозвілля та релаксація).

Самоорганізація фізичного самовдосконалення нами визначається як прагнення студенток до пошуку нетрадиційних засобів фізичного виховання: фітнес, йога, пілатес, аеробіка та ін., які реалізуються як особистісні цілі, вміння правильно оцінити свої фізичні здібності, формувати фізичні та психічні якості особистості.

Завдяки саморегуляції в процесі фізичного самовдосконалення створюється здатність студента до саморефлексії на основі сприймання й усвідомлення своєї поведінки і власних психічних процесів.

Критеріями ефективності технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу слугували: динаміка показників психічного стану, фізичної підготовленості та стану соматичного здоров'я. Порівняння даних, які були отримані під час проведення формувального педагогічного експерименту, свідчить, що в експериментальній групі студенток з негативними психічними станами спостерігалися достовірно вищі результати у показниках психічного та фізичного стану, ніж у студенток контрольної групи, що

підтверджує доцільність використання запропонованої нами технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу.

Отже, за результатами досліджень отримано три групи даних:

підтверджено дані: Н.І. Турчиної, Г.В. Коробейнікова, Ю.А. Попадюхи (2010), Ю.В. Кузьмина (2011), О.В. Попрошаєва, О.В. Чумакова, Г.А. Кашинського (2011), О.З. Блавт (2012), М.С. Гончаренка (2012), Т.В. Сичова (2012), М.В. Дутчака (2013), Д.В. Пятницької (2016), К.В. Максимова, К.В. Мулик (2017), О.А. Томенка (2018) про те, що більшість студенток мають низький рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості; О.В. Попрошаєва, О.В. Чумакова, Г.А. Кашинського (2011), У.В. Іскри, К.Ю. Слюсар, В.І. Коваленко (2015), Л.Ю. Дудорової (2016), Є.А. Захаріної, Т.А. Глоби (2017), О. Павленко (2017) про необхідність оптимізації урочних та позаурочних форм фізичної культури для студенток шляхом застосування засобів оздоровчого фітнесу; І.В. Волженцевої (2004, 2006), О. Баклицької, Р. Сірко (2006), О.Б. Ігумнової (2010, 2012, 2013, 2015), В.С. Макеевої, С.В. Шавиріної (2010), А.О. Прохорова (2010), С.А. Шмелевої (2010), І.Н. Андрєєвої (2011), І. Боднар, Л. Вовканич, Т. Духти (2012), Н.В. Гули (2014), У.В. Іскри, К.Ю. Слюсар, В.І. Коваленко (2015), Н. Семенової, А. Магльованого (2015), L.N. Dytbye, M.R. Thomas, T.D. Shanafelt (2006), E-H. Lee (2012) щодо проблеми корекції негативних психічних станів студенток ЗВО.

– доповнені результати досліджень О.Л. Благій, Н.М. Лисакової (2013), О.К. Корносенка (2013), Т. Бесараб, О. Герасімова (2015), В.В. Іваночко, В.М. Завійської, Л.В. Дмитренка (2015), Н.В. Петренка (2015), А. Харченка (2015), В. Жамардія (2016, 2018), С.С. Ільченка (2016), А.І. Маракушина, О.А. Мкртічана (2016), К.В. Максимової (2018) про особливості застосування засобів оздоровчого фітнесу з метою корекції негативних психічних станів студенток;

– до нових результатів роботи належать:

обґрунтування та розробка технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу, яка передбачає мету, завдання,

принципи, педагогічні умови реалізації її змісту в закладах вищої освіти, форми і засоби, методи і методичні прийоми, критерії оцінювання, та експериментальна перевірка її ефективності;

розробка та апробація авторської програми «Корекція негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу», завданнями якої є поглиблення теоретичних знань про вплив негативних психічних станів на здоров'я людини; сприяння підвищенню рівня рухової активності студенток; формування практичних навиків занять оздоровчим фітнесом з метою зменшення деструктивного впливу негативних психічних станів на їх життєдіяльність;

на основі кластерного та факторного аналізів виділення системи найбільш типових для студенток негативних психічних станів та встановлення взаємозв'язку між їх психічним і фізичним компонентами.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

На основі аналізу результатів літературних джерел та проведеного нами дослідження ми пропонуємо комплекс практичних рекомендацій для формування фізичного та психічного стану студентів, необхідних для успішної їх адаптації до професійної підготовки у закладах вищої освіти та середніх спеціальних навчальних закладах.

В авторській технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу структурні компоненти психічного здоров'я ми розглядали в рамках холістичного підходу, тобто в єдності фізичного (тілесного), психічного (почуттєвого, емоційного), соціального (самореалізація) та духовного (принципів гуманізму, справедливості, честі) [287].

Алгоритм реалізації авторської технології:

1. Для формування мотивації студенток з негативними психічними станами до занять оздоровчим фітнесом необхідно:

- проводити лекції, бесіди, опитування, диспути, презентації з метою формування знань про роль рухової активності та її вплив на психічний стан людини, а також можливостей оздоровчого фітнесу в корекції негативних психічних станів;

- включити у зміст відповідної програми засоби та методики оздоровчого та ментального фітнесу, які є як цікавими для студенток, так і сприяють зміцненню їх психічного та фізичного здоров'я.

2. Для успішної реалізації технології та програми корекції негативних психічних станів студенток під час самостійних занять оздоровчим фітнесом проводити різного роду інструктивно-методичні тренінги (соціально-психологічний, особистісного зростання, психорелаксаційний, психокорекційний) та практичні заняття з оздоровчого та ментального фітнесу з метою формування навиків освоєння відповідних методик (ментального фітнесу, оздоровчого фітнесу, дихальних методик, точкового масажу).

3. Факультативні практичні заняття з оздоровчого фітнесу рекомендовано проводити двічі на тиждень по 2 академічні години відповідно до навчально-тематичного плану. Факультативні заняття мають містити чотири групи програм з оздоровчого фітнесу [262, 274, 276, 282, 285, 288]:

1-а група, до якої входять програми фітнесу аеробної спрямованості (класична аеробіка, степ-аеробіка, слайд-аеробіка, фітбол-аеробіка, аквааеробіка, танцювальні вправи).

2-а група, до якої входять програми фітнесу силової спрямованості (атлетична гімнастика, памп-аеробіка, ABD, ABL, ABS та інші).

3-а група, до якої входять програми «ментального фітнесу» психорегулювальної та антистресової цільової конструкції, що базуються на реалізації принципів контролю власного тіла за допомогою розуму (йога, китайська гімнастика у-шу, кунг-фу, стретчинг, пілатес).

4-а група. Корекційні комплекси фізичних вправ, спрямовані на розвиток відстаючих фізичних якостей, що підбиралися індивідуально [286].

4. Структурна побудова факультативного заняття оздоровчим фітнесом не відрізняється від традиційного тренувального та включає в себе підготовчу, основну та заключну частини, кожна з яких складається з кількох блоків. Кожен блок містить різні комбінації, з'єднання та елементи, які використовуються відповідно до завдань і є варіативними [130, 131, 192, 204, 211].

Підготовча частина факультативних занять тривалістю до 15 хвилин спрямована на підвищення показників температури м'язів, активізацію дихальної, серцево-судинної та, особливо, опорно-рухової систем. Вправи ЗРВ підбираються таким чином, щоб залучити в низькоамплітудну роботу якнайбільше груп м'язів. Робота в підготовчій частині виконується під музику в темпі 120–140 ударів метронома за хвилину.

Основна частина факультативних занять оздоровчим фітнесом, тривалістю 55–65 хв, містить кілька цілеспрямованих блоків фізичних вправ (названих вище) різної інтенсивності. Як правило, складається з трьох блоків – перший блок містить заняття середньої інтенсивності (20–25 хв при 130–150 ударах метронома

за хвилину), другий блок – завдання високої інтенсивності (20–30 хв при 150–170 ударах метронома за хвилину), третій блок – середньої та інтенсивності (10–15 хв при 130–140 ударах метронома за хвилину).

У заключній частині факультативних занять (10–20 хв), як правило, вправи виконуються в положенні сидячи та лежачи. Вона містить релаксаційні вправи, аутотренінг, психогімнастику, музичну терапію, заспокійливу дихальну гімнастику.

5. Серед інших рекомендацій, пов'язаних з профілактикою негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу, можна вказати такі:

- підбираючи музичний супровід занять, викладач повинен враховувати тип музичного твору (зустрічний, заспокійливий), характер (танцювальний, енергійний, спокійний), призначення (зняття втоми або стресового напруження, покращення настрою), темп, ритм, а також рівень гучності (вона повинна дорівнювати 65–85 децибелів);

- відповідність інтелектуального та образного змісту тексту пісень особливостям контингенту, дотримання принципів доступності та естетичної доцільності; не допускається звучання на заняттях пісень з ненормативною лексикою, навіть якщо вони популярні серед контингенту).

6. Самостійні заняття студенток проходять у формі ранкової гігієнічної гімнастики у поєднанні з загартувальними процедурами щоденно (30 хв) та корекційно-тренувальних фітнес-занять (до 60 хв чотири дні на тиждень, вільні від факультативних занять).

7. З метою більш ефективної організації самостійної роботи студенток рекомендовано у запропонованих засобах, методиках, техніках подати їх короткий опис, який би містив технічну складову та пояснення їх позитивного впливу на фізичний і психічний стани [114].

8. Протягом виконання усієї програми профілактики негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу студенткам рекомендовано вести щоденники контролю, які дозволяють оперативно фіксувати, інтерпретувати та використовувати результати фізичної підготовки, психічного та соціального

станів студенток у виховному просторі ЗВО, що забезпечує системну психолого-педагогічну діяльність, потребу в якісній індивідуальній підготовці, надання можливостей самостійної продуктивної діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Проведений аналіз за проблемою дає змогу визначити психічні стани як відносно стабільну цілісну структурну організацію компонентів психіки, яка виконує роль активної взаємодії індивіда з зовнішнім середовищем, представленим конкретною ситуацією за певних умов у певний проміжок часу, в якій відбитий зв'язок поведінки та переживання. Психічний стан, у нашому розумінні, – це характер реакції індивіда на вплив соціуму у певний період часу, що відрізняється від традиційного стану. Формувальним чинником для психічних станів виступає потреба, яка ініціює той чи інший стан. Основні причини виникнення негативних станів у студенток вченими класифіковано у три групи: дидактичні (інформаційна перенасиченість використання інноваційних форм, методів контролю за навчальною діяльністю тощо); соціально-психологічні (перехід до самостійного життя, широке коло спілкування, самодисципліна, самоконтроль, відповідальність за життєдіяльність та успішність); професійні (необізнаність із соціальною роллю фахівця вибраної професії, страх, невпевненість, боязнь, тривога в умовах сесії, у період педагогічної практики та ін.).

2. За результатами констатувального експерименту встановлено, що більшість опитуваних (69,38 %) мають низький рівень розвитку емоційного інтелекту, а третина (30,62 %) – середній; у студенток виявлено схильність проявляти агресію в прихованій формі (непряма агресія, роздратування, почуття провини, негативізм), а соціально дезадаптовані студентки демонструють відкриті форм агресивної поведінки – переважання фізичної та вербальної агресії; 24,42 % студенток мали одночасно високий рівень як реактивної, так і особистісної тривожності, що засвідчує про деякі проблеми їх особистісного розвитку; за шкалою самоконтролю 41,47 % студенток мають низький його рівень, трохи більше чверті мають високий рівень самоконтролю з середнім значенням ($10,47 \pm 0,50$) бала, що свідчить про надконтроль над власною поведінкою,

обмеження власної спонтанності дій, що призводить до внутрішньої напруженості; 21,71 % студенток мають проблеми з рефлексією та самоконтролем; схильними до депресії (субдепресивний стан або стан маскованої депресії) виявилось 8,91 % студенток, для 32,95 % студенток характерна легка депресія ситуативного або невротичного генезу.

У 11,4 % студенток виявлено низький рівень інтересу до занять фізичною культурою, а 9,69 % респондентів взагалі не виявили інтересу. Як результат, мінімальний рівень фізичної підготовленості мали 17,44 % студенток, задовільний – 67,44 %, добрий та дуже добрий рівні фізичної підготовленості мали тільки 12,79 % та 2,33 % студенток відповідно; серед досліджуваного контингенту студенток тільки 7,37 % мають безпечний рівень, а 92,63 % знаходяться за його межами. Задовільну адаптацію мають 67,4 % досліджуваного контингенту, у 32,6 % студенток спостерігалася напруга механізмів адаптації.

3. Обґрунтовано технологію корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу студенток, яка передбачає сукупність таких структурних елементів: мету, завдання, основні компоненти, зміст, етапи реалізації (інформаційно-мотивуючий, корекційно-поведінковий, особистісно-діяльнісний), форми і засоби (факультативні заняття; самостійні заняття (гігієнічна гімнастика, корекційні тренування); міні-лекції; семінари; тренінги; дидактичні рухливі ігри; засоби оздоровчого фітнесу (аеробіка, скіпінг, пілатес, елементи оздоровчих систем)), методи і методичні прийоми (словесні (пояснення, бесіда, дискусія, розповідь); наочні (відео-матеріали, демонстрація техніки, схеми); інструктивно-методичні тренінги; практичні (ігровий, моделюючий); інтерактивні; корекційні; аналіз і самоаналіз; контроль і самоконтроль), принципи (модульний; дидактичні (систематичності, послідовності, доступності); єдності діагностики і корекції; комплексного використання методів, прийомів корекційно-педагогічної діяльності; принцип інтеграції особистісних зусиль та соціального оточення), педагогічні умови (навчально-корекційне середовище, що забезпечує взаємозв'язок навчання, виховання, розвитку; забезпечення задоволеності від занять; створення доброзичливої атмосфери у суб'єкт-суб'єктній взаємодії між

учасниками навчально-виховного процесу; контроль і самоконтроль за психоемоційним станом студенток) та критерії оцінювання (показники психічного та фізичного станів студенток).

Складовою технології була програма корекції негативних психічних станів засобами оздоровчого фітнесу, розрахована на 9 місяців, яка реалізувалася в три етапи: інформаційно-мотивуючому (20 год), корекційно-поведінковому (160 год: 20 год – тематичні тренінги, 140 год – оздоровчий фітнес); особистісно-діяльнісному (самостійні заняття – 280 год), що разом складало 460 год. Метою програми було формування знань і практичних умінь щодо запобігання та корекції негативних психічних станів, формування мотиваційно-поведінкових чинників зміцнення фізичного і психічного здоров'я студентської молоді.

4. Упровадження технології корекції негативних психічних станів сприяло суттєвому покращенню параметрів психічного стану студенток ЕГ порівняно зі студентками КГ: по-перше, стан тривоги знизився на 23,31 %, стан агресії – на 6,66 %, стан астенії – на 9,98 %; частка студенток ЕГ з низьким і високим рівнями агресивності зменшилася відповідно на 10,43 % і 16,67 % ($p < 0,05$); зменшилося на рівні статистичної тенденції значення показника фізичної агресії у порівнянні як з вихідним значенням, так і у порівнянні з таким же в КГ після експерименту ($p < 0,1$); якщо у студенток ЕГ до експерименту 54,17 % мали помірну, а 45,83 % високу реактивну тривожність, то після експерименту частка студенток з високим рівнем тривожності зменшилася до 33,33 %, 54,17 % мали помірну тривожність і 12,50 % – низьку ($p < 0,05$), а також на рівні статистичної тенденції зменшилася на 20,83 % частка студенток ЕГ з високим рівнем особистісної тривожності ($p < 0,1$); високий рівень самоконтролю наприкінці експерименту в ЕГ мали 12,50 % студенток, тоді як до експерименту таких не було, середній рівень – 75,00 % проти 66,67 % на початку і низький 12,50 % проти 33,33 % ($p < 0,01$); в ЕГ достовірно зменшилася частка студенток з субдепресивним станом – з 20,83 % до 4,17 %, частка студенток з відсутньою депресією наприкінці експерименту становила в ЕГ 43,75 %, з легкою депресією ситуативного або невротичного генезу – 52,08 % ($p < 0,01$); наприкінці

експерименту в ЕГ значення показника самопочуття покращилось на 5,42 бала ($p < 0,01$), активність в ЕГ покращилась на 5,47 бала ($p < 0,05$), а настроїв на 4,77 бала ($p < 0,01$); слід відзначити статистично значущі відмінності між показниками студенток ЕГ і КГ після експерименту за такими субшкалами, як орієнтація в часі ($p < 0,01$), погляд на природу людини ($p < 0,05$), потреба в пізнанні ($p < 0,01$), автономність ($p < 0,05$), аутосимпатія ($p < 0,01$), контактність ($p < 0,05$) і гнучкість в спілкуванні ($p < 0,05$). Це вказує на вищу ефективність занять оздоровчим фітнесом порівняно з традиційною системою фізичного виховання щодо профілактики негативних психічних станів студенток.

5. У результаті експерименту в ЕГ знизилася на 35,42 % і 18,75 % частки студенток з низьким і нижче середнім рівнями СЗ та збільшилася на 43,75 % їх частки з середнім рівнем ($p < 0,01$). Слід відзначити також, що 10,42 % та 2,08 % студенток ЕГ мали відповідно вище середнього та високий рівні СЗ. У КГ на 4,26 % зросла кількість студенток з низьким рівнем СЗ за рахунок відповідного зменшення частки з середнім (на 2,13 %) та вище середнього (на 2,13 %) рівнями, що узгоджувалося із загальною тенденцією щодо оцінки рівня фізичного здоров'я молоді студентського віку.

У студенток ЕГ суттєво покращився інтегральний показник фізичної підготовленості. Кількість студенток ЕГ з негативними психічними станами, які займалися за програмою оздоровчого фітнесу, і мали наприкінці експерименту мінімальний рівень фізичної підготовленості зменшилася на 25,00 %, задовільний – на 2,08 %, частка студенток із добрим і високим рівнями фізичної підготовленості зросла відповідно 25,00 % і на 2,08 % ($p < 0,01$).

6. Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу на показники їх психічного та фізичного станів. Отримані результати дають підстави рекомендувати розроблену технологію корекції негативних психічних станів студенток з використанням оздоровчого фітнесу для навчально-виховного процесу з фізичного виховання студенток ЗВО.

Перспективи подальших досліджень передбачають упровадження технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу у навчально-виховний процес з фізичного виховання ЗВО різних рівнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева ЮА. Сучасна модель консультативної роботи з підлітками. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2012;10: 5–12. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2012_10_3.
2. Альошина А, Колос М. Коррекция функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата студентов в процессе физического воспитания. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015;4:52–56.
3. Андреева ИИ. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии. Новополюцк: ПГУ; 2011. 388 с.
4. Андреева ОВ. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015; 1:7–10.
5. Андреева О. Концептуальні основи рекреаційно-оздоровчої діяльності різних груп населення. Молодіж. наук. вісн. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2014;16:7–11.
6. Андреева О, Катерина У. Аналіз мотивації студентів до позанавчальних форм організації занять з фізичного виховання. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2014; 4(18):18–27.
7. Андреева О, Оріховська А. Соціально-психологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді з вадами слуху. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016; 4:25–31.
8. Андреева О, Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016;1:19–22. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2016.1.19-22>.
9. Апанасенко ГЛ. Индивидуальное здоровье: сущность, механизмы, проявления. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации, 2006; 1(16):66–69.

10. Асаулюк ІО, Дяченко АА. Особливості фізичної підготовленості студентів закладів освіти в процесі фізичного виховання. *Health, sport, rehabilitation*. 2019;1:9–14. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/hsr_2019_1_3.
11. Базильчук ВБ. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу [автореферат]. Львів; 2004. 22 с.
12. Баканова ОФ. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів [автореферат]. Харків: ХДАФК; 2013. 20 с.
13. Баклицька О, Сірко Р. Аналіз методів корекції психічного здоров'я студентської молоді. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. пр. Рівне, 2006; 4:82–87.
14. Барібіна ЛМ. Індивідуалізація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах із урахуванням психофізіологічних можливостей студентів [дисертація]. Харківська державна академія фізичної культури; 2013. 339 с.
15. Башавець НА. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і рекомендації щодо його вдосконалення. *Наука і освіта*. 2016; 4:105–11.
16. Бельорін-Еррера ОМ, Корженко ІО, Удовенко МА. Холістичний підхід до збереження здоров'я студентської молоді. Педагогіка здоров'я: VII Всеукр. наук.–практ. конф. (7–8 квітня): зб. наук. пр. Т. І. Чернігів: ЧНТУ; 2017:57–59.
17. Бесараб Т, Герасімов О. Кросфіт як форма організації фізичних навантажень, що спрямовані на розвиток функціональних можливостей та силових здібностей людини. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студенток, аспірантів і молодих учених / За заг. ред. В. В. Білецької. Т. І. Київ: НАУ; 2015. 82 с.
18. Блавт ОЗ. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні

проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць під ред. Єрмакова С.С. 2012; 11:14–18.

19. Благій ОЛ, Лисакова НМ. Тенденції розвитку групових фітнес-програм. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013; 2:54–58.

20. Боднар І, Вовканич Л, Духта Т. Властивості нервової системи та психоемоційний стан студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012;3:94–98.

21. Бойко ВФ. Сучасні підходи до модернізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання в закладах вищої освіти. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. 2017; (27):34–8.

22. Бондарєв ДВ. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу [автореферат]. Львів: Львівський держ. ун-т фізичної культури; 2009. 20 с.

23. Босенко АІ, Самокиш П, Страшко СВ та ін. Оцінювання рівня мобілізації функціональних резервів студенток молодших курсів педагогічного при дозованих фізичних навантаженнях. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013; 11:3–9.

24. Босенко АІ, Холодов СА, Коваль ОГ. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник. за ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006»; 2016. 88 с.

25. Бохонкова ЮО. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів: монографія. Східноукраїнський національний університет ім. В. Даля. Луганськ; 2011. 200 с.

26. Бурлака ІВ, Лукачина АВ. Дослідження рівня фізичного стану студентів груп тенісу у ВНЗ неспортивного профілю. Молодий вчений. 2016; 2(29):255–60.

27. Верблюдов ІБ. Оптимизация индивидуальной тренировочно-оздоровительной программы для студентов высших педагогических учебных заведений [автореферат]. Харьков; 2007. 20 с.

28. Верховна Рада України. Закон України про фізичну культуру і спорт (за станом на 28 лютого 2018 р.). [Інтернет] Київ; 2018. [цитовано 2018 Груд 03] Доступно: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
29. Випасняк І. Корекційно-профілактичні технології у фізичному вихованні студентів із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату, практична складова концепції. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал. 2018;(29):21–28.
30. Власенко ЮО. Психологічний аналіз інноваційного потенціалу особистості [автореферат]. Одеський нац. ун-т. Ім. І.І.Мечнікова. Одеса; 2003.20 с.
31. Войнер Ю. Физическое воспитание в польских высших школах. Теория и практика физической культуры. 2000;12:45–51.
32. Волженцева ІВ. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі. Педагогічний процес: теорія і практика: Зб. наук. праць / Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. К.: П/п ЕКМО, 2004; (2):319–29.
33. Волженцева ІВ. Оптимізація психічних станів студентів у навчальній діяльності засобами музичного впливу [дисертація]. Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти Академії педагогічних наук України. Київ; 2006. 216 с.
34. Волков ВЛ. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки: монографія. Київ: Освіта України; 2011. 420 с.
35. Воробйова АВ. Індивідуалізація рекреаційно-оздоровчих занять підлітків з акцентуаціями характеру [автореферат]. Київ; 2012. 20 с.
36. Воронін ДЄ. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів ВНЗ засобами фізичного виховання [автореферат]. Херсон: ХДУ; 2006. 20 с.
37. Галус О. Здоровий спосіб життя студента як чинник його успішної адаптації до навчання в умовах ступеневої підготовки у вищому педагогічному навчальному закладі. Наукові записки Тернопільського національного

педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Серія: Педагогіка [Текст]: научное издание. 2005;(1):44–47.

38. Гладощук ОГ. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі [автореферат]. Київ: Нац пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова; 2008. 20 с.

39. Глоба ТА. Відношення студентів вищих навчальних закладів до змісту занять з фізичного виховання у різних навчальних закладах України. Науковий Часопис національного педагогічного університету імені МП. Драгоманова. 2015;6(62)15:25–28.

40. Глоба ТА. Сучасний стан організації занять з дисципліни «Фізичне виховання» вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2015; 129(1):60–64.

41. Глоба ТА, Піддубна А. Роль фізичної культури й освіти в організації здорового способу життя студентської молоді (теоретичний аспект). Актуальні проблеми фізичного виховання студенток в умовах кредитно-модульної системи навчання: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. 2014. Квіт. 10–11; Дніпропетровськ. Дніпропетровськ: «Нова Ідеологія»; 2014:89–93.

42. Гончаренко МС. Исследование динамики здоровья студентов в процессе обучения в классическом университете. Наука і освіта. 2012; 4:50–53.

43. Гончаренко МС. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів ВУЗів при адаптації до учбового процесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (зб. наукових праць). Харків: ХДАДМ, 2006; 3:12–14.

44. Грибан ГП. Формування готовності студентів до майбутньої професійної діяльності в системі фізичного виховання. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2014; 118(I):100–103.

45. Гула НВ. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці [автореферат]. М-во освіти і науки України / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ; 2014. 20 с.
46. Гуменний ВС. Вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;1:45–47.
47. Денисова ЛВ. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : уч. пособ. Киев: Олимпийская лит.; 2008. 127 с.
48. Димуцька АІ. Розвиток рухових якостей студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання засобами легкої атлетики [дисертація]. Чернігів; 2014. 229 с.
49. Довгань НЮ. Теоретичні і методичні основи виховання фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи [дисертація]. 2018. Режим доступу file:///C:/Users/User/Desktop/Dovhan_dis.pdf
50. Довгань НЮ. Функціональний тренінг як форма позааудиторної спортивно-масової роботи у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць. 2017;1(56):55–61.
51. Довгань НЮ., Биковська ЛБ, Короп МЮ, Копилов ОМ. Психокорекція фізичної підготовленості студентів економічних спеціальностей засобами фізичної культури і спорту. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського: збірник наукових праць: Психологічні науки, 2014;2.12(103):79–85.
52. Долгова НО. Модернізація фізичного виховання та спорту в університетській освіті Польщі та України: компаративний аналіз: монографія. Суми: Сумський державний університет; 2017. 238 с.
53. Дубинська О, Мариченко О, Беся А. Вплив рекреаційно-оздоровчої програми на фізичну підготовленість та психічний стан дівчат старшої школи на

основі застосування ментального фітнесу [Текст]. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал / МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка, 2019; 8(92):54–66. DOI: 10.24139/2312-5993/2019.08/054-066.

54. Дудорова ЛЮ. Оптимізація рухової активності студентів за допомогою позаурочних секційних занять. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016;(1):62–66.

55. Дутчак М, Круцевич Т, Трачук С. Концептуальні напрями вдосконалення системи фізичного виховання школярів і студентів для впровадження здорового способу життя. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010;2:116–19.

56. Дутчак МВ. Актуальні проблеми формування здоров'я студентської молоді в контексті професійного становлення особистості. Професійне становлення особистості. 2013;1:25–30.

57. Дутчак МВ. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2015; 2:44–52.

58. Ермаков СС, Иващенко СН, Гузов ВВ. Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки. Физическое воспитание студентов. 2012;4:59–61.

59. Ермаков СС, Козина ЖЛ. Особенности физического развития, физической подготовленности и функционального состояния юношей и девушек-студентов польских высших учебных заведений. Физическое воспитание студентов. 2013; 1:16–22.

60. Єрмаков СС, Кривенцова ІВ. Перспективи розвитку навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах України. Педагогіка та психологія: збірник наукових праць. 2015;(47):117–24.

61. Жамардій В. Концептуальна модель застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів. Вищий державний навчальний заклад України. «Українська медична стоматологічна академія», Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018; 3:77–88.

62. Жамардій ВО. Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ, 2016;139(II):59–62.
63. Завидівська Н, Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. 2010;2(10):50–54.
64. Захаріна ЄА, Глоба ТА. Секційна модель організації фізичного виховання студентів закладів вищої освіти (на прикладі настільного тенісу). Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Фізичне виховання і спорт. 2017; (27):42–46.
65. Ібрагімова ЛС. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів ВУЗів. Молодий вчений. 2016;3(30):611–15.
66. Іваночко ВВ, Завійська ВМ, Дмитренко ЛВ. Застосування сучасних фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студ. ВНЗ 3–4 рівнів акр.): метод. посіб. Львів: Видавництво львівської комерційної академії; 2015. 160 с.
67. Ігумнова ОБ. Генеза негативних психічних станів студентів. Психологія і суспільство: науковий журнал. 2013;3(53):110–15.
68. Ігумнова ОБ. Індивідуальні та особистісні властивості студентів з негативними психічними станами. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2012_5_38
69. Ігумнова ОБ. Негативні психічні стани та індивідуально-стильові особливості саморегуляції у студентів. Збірник наукових праць. Серія: педагогічні та психологічні науки; 2010;55:177–83.
70. Ігумнова ОБ. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені

М.П. Драгоманова: збірник наукових праць. Серія 12: Психологічні науки. 2015; 1(46):142–149.

71. Ільченко СС. Вплив мотивації самовдосконалення студентів на саморегуляцію активної поведінки в кредитно-модульній системі. Сучасні фітнес технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студенток, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. Т.І. К.: НАУ; 2016:33–34.

72. Ільченко СС. Ефективність впливу самоконтролю фізичного стану студентів на показники їх фізичної підготовленості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М.П Драгоманова. 2017; 8(90)17:22–26.

73. Ільченко С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів . Теорія і методика фізичного виховання. 2017;1:11–4.

74. Ільченко СС. Рухова активність як засіб профілактики шкідливих звичок. Профілактика проявів адаптивної та девіантної поведінки, шкідливих звичок та зловживання психоактивними речовинами: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Умань: ПП Жовтий О.О.; 2016:58–61.

75. Ільченко СС. Рухова і спортивна складова в ієрархії видів дозвілля студентів нефізкультурного профілю. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2016; 5:33–37.

76. Імас Є, Дутчак М, Катерина У. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту: вітчизняний та зарубіжний досвід. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2018;2:89–97.

77. Іскра УВ, Слюсар КЮ, Коваленко ВІ. Проблеми психічного стану студентів ВНЗ та особливості секційної роботи з фізичного виховання як засобу його оптимізації. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення (у циклі Анохінських читань): матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 22 листопада 2015 р:119–129.

78. Іщенко О. Вплив аеробіки на організм студента. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених / за заг. ред. В.В. Білецької. Київ: НАУ; 2015:15–17.
79. Изард КЭ. Психология эмоций. СПб.: Питер; 1999. 464 с.
80. Ильин ЕП. Психофизиология состояний человека. СПб.: Питер; 2005. 412 с.
81. Канищева ОП. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із низькими адаптаційними можливостями організму [дисертація]. Харківська державна академія фізичної культури; 2011. 220 с.
82. Катерина У, Андрєєва О. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2014;14:18–22.
83. Катерина УМ. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді [дисертація]. Київ; 2017. 208 с.
84. Катерина У, Колос М. Аналіз чинників, що сприяють залученню студентів до позанавчальних занять з фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014;2:62–68.
85. Кашуба ВА, Андреева ЕВ, Футорный СМ. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Теория и методика физической культуры. Алмааты; 2012:73–81.
86. Кашуба В, Гончарова Н, Дудко М, Мартинюк О. До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. 2016; (24):9–14.
87. Кашуба ВА, Футорный СМ. Моделирование и интегрирование информационной среды формирования здорового образа жизни в

образовательном процессе высших учебных заведениях. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК; 2017:46–50.

88. Кенсицька І. Модель формування цінностей здорового способу життя студенток у процесі фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2017;4:69–76.

89. Кенсицька І., Пальчук М. Компоненти здорового способу життя студенток вищих навчальних закладів. Теорія і методика фізичного виховання. 2016;2:48–53.

90. Кенсицька І., Пальчук М. Ставлення студентів до занять фізичним вихованням у ЗВО. Молодіжний науковий вісник східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015;(18):48–54.

91. Кобылякова ЛВ. Внедрение теории и методики оздоровительного фитнеса в систему физического воспитания студентов. Вестник Алтайской академии экономики и права. 2014; 4(36):27–30.

92. Коврига Ю, Колос М. Роль оздоровчо-рекреаційної діяльності в житті студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016;136:112–14.

93. Комінко СБ, Кучер ГВ. Кращі методи психодіагностики: навчальний посібник. Тернопіль: Карт-бланш; 2005. 406 с.

94. Корж Н. Визначення чинників формування позитивного ставлення студентів технічних спеціальностей до самостійних занять фізичною культурою. В: Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. Вінниц. ДПУ ім. Михайла Коцюбинського. 2015; 19(1):211–15.

95. Корж НЛ. Аналіз сформованості мотивації до самостійних занять фізичною культурою у студентів перших курсів технічних спеціальностей. Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: зб. наук. пр. 2015; 129(3):171–74.

96. Корж НЛ. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять [автореферат]. Дніпро; 2016. 19 с.

97. Корносенко ОК. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2013;112(3):228–32. Доступно: [http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112\(3\)_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/VchdpuPN_2013_112(3)_59.pdf).
98. Коробейніков ГВ. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за редакцією проф:С. Єрмакова]. 2009; 12:202–04.
99. Кравченко ТП. Підвищення емоційної стійкості студентів вищих навчальних закладів засобами фізичної культури та спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. 2018; 2(96):45–48.
100. Кремень ВГ, редактор. Національна доповідь про стан і перспективи розвитку освіти в Україні. Київ: Педагогічна думка; 2016. 48 с. (До 25-річчя незалежності України).
101. Круцевич ТЮ, Пангелова НЄ. Сучасні технології щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016; 3:109–14.
102. Круцевич ТЮ, Андрєєва ОВ, Благій ОЛ. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвілєвої діяльності студентської молоді. Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012:178–180.
103. Кузнєцова ОТ. Системний підхід як засіб управління якістю навчання студентів у вищому навчальному закладі. Науковий вісник Кременецької гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогіка. 2015; 5:80–87.
104. Кузьмина ЮВ. Самооценка уровня здоровья и образа жизни студентов во взаимосвязи с биосоциальными факторами и личностными ресурсами [автореферат]. Томск; 2011. 24 с.

105. Кулібаба С, Лісчишин Г, Лисак І. Організація процесу фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах [Інтернет] [цитовано 2018 Груд 03]. Доступно: [file:///C:/Users/User/Downloads/Fkszn_2014_18\(1\)_29%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Fkszn_2014_18(1)_29%20(1).pdf).
106. Куренна ТВ. Самоактуалізація як інтегральна характеристика розвитку особистості педагога. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. 2012;24(6):224–32. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pzpp_2012_24_6_31.
107. Лосік ТМ. Організаційно-педагогічні аспекти оптимізації процесу фізичного виховання студентів на основі застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій [Інтернет] [цитовано 2017 Груд 05]. Доступно: [Sitimn_2013_34_81\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Sitimn_2013_34_81(1).pdf).
108. Макеева ВС, Шавырина СВ. Управление психофизическим состоянием студентов в процессе физического воспитания. Образование и саморазвитие. 2010;1(17):225–30.
109. Максимова КВ. Передумови впровадження методичної системи формування фітнес-культури студентів різних ВНЗ України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи: зб. наук. праць. 2018; 60(2):13–16.
110. Максимова КВ, Мулик КВ. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17–21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2017; 10:301–11.
111. Маракушин АІ, Мкртічан ОА. Сучасні оздоровчі фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. 2016; 10(80):64–67.

112. Мартинова НП. Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів. Слобожанський науково-спортивний весник. 2014; 1(39):62–65.
113. Марченко ОЮ, Марченко ОЮ, Ільченко СС. Гендерні особливості формування ціннісних орієнтацій фізичної культури молоді. Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали XII міжнародної науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І. Вржеснєвського. К.: НАУ; 2017:72–74.
114. Медведєва ІМ, Радзієвський ВП, Новікова ІВ. Теоретичні та методичні основи навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів ВНЗ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2016;10:67–72.
115. МОН України. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах [Інтернет]. [цитовано 2017 Бер 5]. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.2015 року. Доступно: https://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/.
116. Мороз ОО, Джіоєва ТТ. Ефективність занять по системі фітнес-йога. Молодий вчений. 2018; 3.3 (55.3): 82–85.
117. Москаленко Н. Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2015; 2:124–28.
118. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009;1:19–22.
119. Москаленко Н, Корж Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;1:201–06.
120. Москалець ВП. Структурно-функціональна організація особистості. Психологія і суспільство. Український теоретико-методологічний соціогуманітарний часопис. 2010; 2(40):20–26.
121. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

[Інтернет] [цитовано 2017 Січ 23]. Доступно: <http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/42/20160>

122. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: указ Президента України №344 2013 р. [Інтернет] [цитовано 2017 Січ 23]. Доступно: www.president.gov.ua/documents/15828.html.

123. Нікітенко С. Актуальні проблеми вдосконалення професійно орієнтованої підготовки студентів засобами фізичної культури та спорту. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. 2015; 19(2):181–87.

124. Носков ВІ. Актуальні проблеми психогігієни у контексті удосконалення освітніх систем. Проблеми загальної та педагогічної психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. 2002; 4(І):181–89.

125. Оплетин АА. Нормализация психических состояний студентов на занятиях физической культурой при формировании физкультурно-спортивной компетенции саморазвития. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017;12(1): 146–52. DOI 10.14526/01_2017_194.

126. Орехов ЛИ, Караваева ЕЛ, Асмолова ЛА. Мировые стандарты планирования экспериментов и статистической обработки в педагогике, психологии и физической культуре: учеб. пособ. Алматы; 2009. 210 с.

127. Оріховська А, Андрєєва О. Оцінка доцільності розробки та впровадження програми занять фізичної рекреації студентів з вадами слуху: експертний аналіз. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017;26:31–37.

128. Осіпцов АВ, Пристинський ВМ, Пристинська ТМ. Шляхи удосконалення психолого-педагогічних умов організації професійно-прикладного фізичного виховання учнів і студентів в системі неперервної освіти. Теорія та методика фізичного виховання: наук-метод, журнал. 2006; 3(23):9–12.

129. Отравенко ОВ. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки). 2016; 4:141–49.
130. Павленко О. Клубна форма організації занять у розвитку студентського спорту. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2017;2:78–83.
131. Павленко ТВ. Методика навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою гімнастикою [автореферат]. Київ; 2014. 18 с.
132. Петренко НВ. Оптимізація фізичної та розумової працездатності студентів економічних спеціальностей засобами аквафітнесу [автореферат]. Київ; 2015. 19 с.
133. Петрушин ВИ. Музыкальная психотерапия: Теория и практика: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС; 1999. 176 с.
134. Пилатес как средство физического воспитания: метод. реком. / сост. Н.Г. Димидович. Минск: БНТУ; 2014. 97 с.
135. Пилипей ЛП. Стан рекреаційної активності студентів вищих навчальних закладів на сучасному етапі. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2012;8:17–19.
136. Пічурін ВВ. Особливості взаємозв'язку фізичної підготовленості і психофізичних характеристик у студентів. Науковий часопис. Серія: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2017; 3К(84)17:365–68.
137. Піщенко ІВ. Стретчинг – основа розвитку гнучкості на заняттях з черлідінгу. Фізичне виховання: теорія і практика: Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2016; 3:185–90.
138. Пономарьова ГФ, Петриченко ЛО, Кондрацька ЛВ та ін. Психолого-педагогічна діагностика якості освіти у педагогічному ВНЗ: навч.-метод. посіб. Харків: Компанія СМІТ; 2016(2). 366 с.
139. Презлята ГВ, Випасняк ІП, Ковальчук ГА. Формування педагогічної майстерності вчителя фізичної культури. Вісник Прикарпатського університету.

- Фізична культура. 2010;11:45–49. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2010_11_10.
140. Попрошаєв ОВ, Чумаков ОВ, Кашинський ГА. Вплив традиційної, традиційно-секційної та секційної форм організації навчальних занять з фізичного виховання на рівень соматичного здоров'я студентів-юристів (1–4 курсів). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;12:81–84.
141. Приходько ВВ. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання. Теорія і практика фізичного виховання. 2004;2:31–36.
142. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах: наказ Міністерства освіти і науки України від 11.01.2006 р. №4 [Інтернет] [цитовано 2017 Січ 23]. Доступно: www.nau.kiev.ua.
143. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України Наказом Міністерства молоді та спорту України від 15 грудня 2016 року №4665. [Інтернет] [цитовано 2017 Січ 23]. Доступно: <http://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17>.
144. Проект Стратегії розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року. [Інтернет]. 2018 [цитовано 2018 Груд 05]. Доступно: <http://sportmon.org/wp-content/uploads/2018/03/STRATEGIYA-Studentskoyi-molodi.doc>.
145. Прохоров АО. Взаимодействие психических состояний и когнитивных процессов субъекта (на примере учебной деятельности). Экспериментальная психология. 2010;2:33–44.
146. Психологічний ресурс простору вищої освіти: Зб-к наук. праць / За ред. О.В.Винославської. К.: ІВЦ «Політехніка»; 2004. 124 с.
147. Психологія стресостійкості студентської молоді / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України; 2018. 198 с.
148. Психология человека от рождения до смерти / под ред. А. А. Реана]. СПб.: Прайм-Еврознак; 2002. 656 с.

149. Психологу для роботи. Діагностичні методики: Збірник / уклад.: М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші; 2012. 616 с.: іл.
150. Пятницька ДВ Extracurricular classes in cheer-dance show as an effective form to motivate students of non-core universities to engage in physical exercises. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015; 129(III):352–55.
151. Пятницька ДВ. Розвиток фізичних якостей студенток вищих навчальних закладів на позааудиторних заняттях новими видами аеробіки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016;136:177–80.
152. Пятницька ДВ. Вплив занять фізичного виховання із застосуванням роуп-скіпінгу на розвиток рухових якостей студентів. Pedagogika. Osiagniecia naukowe, rozwoj, propozycje na rok 184 2015: Zbior artykulow naukowych. Konferencji Miedzynarodowej NaukowoPraktycznej (Варшава, 30.12.2015–03.01.2016). Warszawa: Wydawca: Sp.z o.o. «Diamond trading tour»; 2015:68–70.
153. Пятницька ДВ. Дослідження рівня фізичної підготовленості студенток молодших курсів вищих навчальних закладів засобами аеробіки (черлідінгу, скіпінгу). Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення: матеріали V Відкр. наук.-практ. конф. факул. фіз. вих. Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (22–23.04.2016 р.) / за загал. ред. О. М. Школи. Харків: ХГПА; 2015:112–16.
154. Пятницька ДВ. Професійно-прикладна підготовка студентів педагогічних навчальних закладів в системі фізкультурно-масової роботи Pedagogika. Teoria. Praktyka : Zbior raportow naukowych (Варшава, 29.11.2014 р.). Warszawa: Wydawca: Sp.z o.o. «Diamond trading tour»;2014:118–19.
155. Пятницька ДВ, Кузнєцова АА. Розробка та впровадження методики «Табата» для студенток 1-2 курсів ВНЗ у процесі позааудиторних занять. Розвиток виховної роботи у сучасному вищому навчальному закладі: змістовні

домінанти та тенденції: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 22.11.2016 р.). Харків: ФОП Петров В. В.; 2016:355–58.

156. Резнікова ОА. Адаптованість особистості в контексті різних методологічних підходів до проблеми адаптації. Психологічні перспективи: збірник наукових праць / гол. ред. Лариса Засекіна. 2011;17:220–32.

157. Робинсон Л, Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса. Минск: ООО «Попурри»; 2003. 128 с.

158. Романчук А, Сушко О. Перспективи застосування хатха-йоги у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студенток, аспірантів і молодих учених. Київ: НАУ; 2015:34–35.

159. Рубинштейн СЛ. Проблемы общей психологии. М., Педагогика; 1993:24–25.

160. Рудницький ОВ. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу [автореферат]. Київ; 2016. 19 с.

161. Савчин МВ. Відповідальність: смисловий принцип мотиваційної регуляції поведінки особистості. Педагогіка та психологія: наук.-теор. та інформ. журнал АПН України. 1996;1:10–18.

162. Садовський ОО. Формування рекреаційної культури студентської молоді в процесі фізичного виховання [дисертація]. Київ; 2017. 237 с.

163. Садовський О, Андрєєва О. Аналіз передумов розробки технології формування рекреаційної культури студентської молоді. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2015;20:39–44.

164. Самер КІ. Організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2016. 21 с.

165. Семенова Н, Магльований А. Рухова активність та психоемоційний стан студенток 15–17 років. Physical education, sport and health culture in modern society. 2015; 2(30):95–98.

166. Сенченко Д, Білик Х, Васюк О. Ставлення до занять аеробікою у студенток гуманітарного інституту. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студенток: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студенток, аспірантів і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. Київ: НАУ; 2015:36–38.
167. Сергіна ТИ. Система «Шейпинг» в программе физического воспитания для студентов вузов. Казань: КФУ; 2014. 44 с.
168. Сергіна ТИ. Степ-аэробика начального уровня сложности в программе физического воспитания для студентов вузов: учеб.-метод. пособ. Казань: Казан. ун-т; 2016. 40 с.
169. Сергієнко ВМ. Теоретико-методологічні основи контролю рухових здібностей студентської молоді у процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2016. 46 с.
170. Синиця СВ. Використання занять оздоровчою аеробікою в професійно-прикладній підготовці студенток педагогічних вищих навчальних закладів [дисертація]. Харків: Харків. держ. акад. фіз. культури; 2014. 247 с.
171. Синиця ТО, Синиця СВ. Оздоровча аеробіка як популярний засіб підвищення рівня рухової активності жінок. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф., 23–24 квіт. 2020 р., м. Львів. Львів: ЛДУФК; 2020:176–81.
172. Сичова ТВ. Іноваційні технології зміцнення здоров'я студенток в процесі фізичного виховання [автореферат]. Дніпропетровськ: Дніпропетр. держ. ін-т. фізич. культ. і спорту; 2012. 20 с.
173. Скачек АІ. Оптимізація програми з фізичного виховання шляхом включення пляжного волейболу як засобу виховання студентів ВНЗ. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка. 2016;112(3):322–24.
174. Смирнов СД. Психологические факторы успешной учебы студентов ВУЗа. Вестник МГУ. Сер.20. Педагогическое образование. 2004;1:10–34.
175. Соколова ОВ. Ефективність використання засобів степ-аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18–19 років: [автореферат]. Днепропетровськ: Дніпропетр. держ. ін-т. фізич. культ. і спорту; 2011. 23 с.

176. Стасюк РМ. Оптимізація соціальної адаптації студентів початкових курсів засобами фізичної культури [автореферат]. Харківська держ. акад. фіз. культури; 2008. 20 с.
177. Стратегія реформування вищої освіти України до 2020 року [Інтернет]; 2010 [цитовано 2010 Вер 3]. Доступо: <https://mon.gov.ua/.../18-strategiya-reformuvannya-vishhoi-osviti-...>
178. Стратегія розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року. [Інтернет]; [цитовано 2010 Вер 3]. Доступно: <http://studsport.com.ua/normatyvno-pravova-baza/>
179. Тенденція розширення завдань закладів вищої освіти: проблеми і перспективи. [Інтернет]; [цитовано 2018 Вер 3]. Доступно: <http://e-works.com.ua/work/6470-Tendenciya-rozshirenniya-zavdan-zakladiv-vishoi-osviti-problemi-i-perspektivi.htm>
180. Ткаченко ПП. Модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. 2016;139(1):183–86.
181. Томащук ОГ, Сенько ВІ. Організація фізичного виховання студентів закладів вищої освіти у сучасних умовах. В: XVI Всеукраїнська практично-пізнавальна інтернет-конференція. Наукове мислення [Інтернет]; 2018 [цитовано 2018 Вер 3]. Доступно: <http://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/46-shistnadtsyata-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/357-organizatsiya-fizichnogo-vikhovannya-studentiv-zakladiv-vishchoji-osviti-u-suchasnikh-umovakh>
182. Томенко ОА, Бондар АС. Особливості залучення дітей та молоді до фізкультурно-оздоровчої діяльності у сучасних умовах. Молодий вчений. 2018;11:69–73.
183. Томенко ОА, Мазний ДО. Особливості та ефективність програм з фізичного виховання в коледжах та університетах США. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016;2(56):107–14.

184. Томенко ОА. Відмінності у показниках соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості й мотиваційно-ціннісної сфери старшокласників та студентів залежно від статі. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2018;4:45–48.
185. Тунік ЛД, Ворожцова ТВ. Динаміка показників фізичної підготовленості студенток-економістів під впливом секційних занять із спортивних ігор. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2016;(2):186–90.
186. Турчина НІ, Коробейніков ГВ, Попадюха ЮА. Дослідження здоров'я та рівня фізичного розвитку у студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010; 12:150–52.
187. Файчак РІ, Волочій ФП, Лучко ОБ, Васильків ММ. Особливості фізичного розвитку, які займаються ігровими видами спорту. Біомеханічні, педагогічні та психологічні аспекти фізичного виховання та спорту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. ТГ. Шевченка. 2014;118(1):351–55.
188. Федоренко АФ. Зміст та структура ціннісно-смислового розвитку студентської молоді. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2015;19–20:206–14. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2015_19-20_21
189. Філіпович ВМ. Психологічні чинники формування інтелектуальної компетентності у студентів гуманітарного профілю [дисертація]. Київський університет імені Бориса Грінченка; 2016. 211 с.
190. Фоменко ОВ. Методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики [дисертація]. Харків; 2014. 190 с.
191. Фурман ЮМ, Мірошніченко ВМ, Драчук СП. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія. К.: НУФКСУ, вид-во "Олімп. л-ра"; 2013. 184 с.
192. Футорний СМ. Теоретико-методичні основи іноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2015. 43 с.

193. Футорний С, Маслова О, Осадча О, Шматова О. Питання щодо структури захворюваності студентів в процесі фізичного виховання. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. 2019; 35:26–32.
194. Хадер Самер Розробка сучасних фітнес-технологій у фізичному вихованні молоді. Теорія і методика фізичного виховання. 2015;4:53–56.
195. Хадер Самер, Левицький В, Довгич О. Організаційні та соціально-педагогічні передумови впровадження фітнес-технологій. Спортивна наука України (електронне видання). 2015;5:39–43.
196. Хадер Самер, Лысакова Н. Разработка модели инновационной деятельности по внедрению фитнес-технологий в физическое воспитание студенческой молодежи Палестины. Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы 18 развития: сб. тез док. X Междунар. наук.-практ. конф. Тула; 2015:23–28.
197. Хадер Самер. До питання тлумачення поняття фітнес-технології. Науковий часопис національного педагогічного університету ім. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015;6 (62)15:68–70.
198. Харченко А. Вплив занять оздоровчим фітнесом на розвиток якостей особистості студенток. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студенток, аспірантів і молодих учених; за заг. ред. В. В. Білецької. Т. І. Київ: НАУ; 2015:45–46.
199. Хлопецький В. Дослідження ефективності технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. 2019; 34:37–46.
200. Хлопецький В, Курилюк С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі

Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. 2019;33:26–33.

201. Хлопецький В, Курилюк С. Технологія корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. 2019; 35:41–7.

202. Хлопецький В, Курилюк С, Презлята Г. Самокорекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. 2019; 36:22–6.

203. Хлопецький ВМ, Курилюк СІ. Вплив технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу на їх фізичний стан. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;34:145–53.

204. Хлус НО. Вплив різних режимів навантаження на фізичну підготовленість студентів засобами степ-аеробіки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка / гол. ред. Носко М.О. 2014;118(1):360–64.

205. Хоули Т, Френкс Б. Оздоровительный фитнес: руководство инструктора оздоровительного фитнеса. М.: Олимпийская литература; 2010. 359 с.

206. Цибульська ВВ. Організаційно-методичні умови формування мотивації студенток заочної форми навчання до професійно-прикладної фізичної підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014; 6:120–125. Доступно: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sns_v_2014_6_25.

207. Цибульська ВВ. Професійно-прикладна фізична підготовка в системі фізичного виховання педагогічних вузів на сучасному етапі. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: Матеріали II Всеукраїнської науковопрактичної Інтернет-конференції. (Умань, 10 квітня). Умань: ВПЦ «Візаві»; 2014. 176 с.

208. Цибульська ВВ. Формування мотивації до професійно-прикладної фізичної підготовки студентів на різних формах навчання [автореферат]. Дніпропетровськ; 2015. 21 с.
209. Черевичко ОГ, Щеглов ЄМ. Адаптація студентів до занять у ВНЗ за допомогою рухової активності. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. 2011;91(1):472.
210. Шишкіна О, Бейгул І, Тонконог В, Скабицький М. Поєднання різних видів фітнесу в навчально-тренувальному процесі зі студентською молоддю. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць 2013;1(21):127–130.
211. Школа ОМ, Журавльова МІ. Теорія та методика навчання аеробіки: навч. посіб. / за ред. О. М. Школи. Харків: ФОП Бровін О. В.; 2014. 264 с.
212. Шмелева СА. Взаимосвязь психических состояний студентов и профессионально важных качеств в педагогической деятельности. Актуальные проблемы современного человека: психолого-педагогический аспект: Материалы I открытой научно-практической конференции студентов и аспирантов. Казань: Изд-во Фолиантъ; 2010:91–93.
213. Шмелева СА. Психическое состояние студентов педагогических специальностей и их взаимосвязь с профессионально важными качествами в процессе обучения в вузе [автореферат]. Казань; 2010. 24 с.
214. Юрчишин ЮВ, Дутчак МВ. Ефективність експериментальної технології залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у покращенні показників фізичного стану. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012;8:130–33.
215. Ядвіга ЮП. Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір [дисертація]. Київ: НУФВСУ; 2011. 226 с.
216. Яременко ВВ, Малинський ІЙ, Колос МА, Шандригось ВІ. Застосування елементів єдиноборств у фізичному вихованні студентської молоді. Педагогіка,

психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011;5:121–24.

217. Яременко ОО, Балакірєва ОМ. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. К.: Ін-т соціології; 2008. 168 с.

218. Ячнюк МЮ. Технологія впровадження засобів активного туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді [автореферат]. Київ; 2016. 20 с.

219. Acevedo Edmund. Exercise Psychology: Understanding the Mental Health Benefits of Physical Activity and the Public Health Challenges of Inactivity. The Oxford Handbook of Exercise Psychology; 2012. 10.1093/oxfordhb/9780195394313.013.0001.

220. Ahmed I, Banu H, Al-Fageer R, Al-Suwaidi R. Cognitive emotions: depression and anxiety in medical students and staff. J Crit Care. 2009;24(3):e1–e7. doi: 10.1016/j.jcrc.2009.06.003.

221. Al-Kubaisy Waqar. Attitude and ability to overcome barriers in practicing of physical exercise among academy staff in faculty of medicine, uitm. life: International Journal of Health and Life-Sciences. 2016;1:197–213.

222. Biddle S. Physical activity and mental health: evidence is growing. World Psychiatry. 2016;15(2):176–77. doi: 10.1002/wps.20331.

223. Brazeau CM, Schroeder R, Rovi S, Boyd L. Relationships between medical student burnout, empathy, and professionalism climate. Acad Med. 2010;85(10 suppl):S33–S36. doi: 10.1097/ACM.0b013e3181ed4c47.

224. Cardinal BJ, Park EA, Kim M, Cardinal MK. If exercise is medicine, where is exercise in medicine? review of U.S. medical education curricula for physical activity-related content. Phys Act Health. 2015;12(9):1336–43. doi: 10.1123/jpah.2014-0316.

225. Carek PJ, Laibstain SE, Carek SM. Exercise for the treatment of depression and anxiety. Int J Psychiatry Med. 2011;41(1):15–28. doi: 10.2190/PM.41.1.

226. Castelli Darla & Hillman, Charles & Buck, Sarah & Erwin, Heather. Physical fitness and academic achievement in 3rd and 5th grade students. Journal of sport & exercise psychology. 2007;29:239–52. 10.1123/jsep.29.2.239.

227. Cecil J, McHale C, Hart J, Laidlaw A. Behaviour and burnout in medical students. *Med Educ Online*. 2014;19:25209. doi: 10.3402/meo.v19.25209.
228. Charlemagne-Badal, Sherma & Lee, Jerry & Butler, Terry & Fraser, Gary. Conceptual Domains Included in Wellbeing and Life Satisfaction Instruments: A Review. *Applied Research in Quality of Life*. 2014; 10. 10.1007/s11482-014-9306-6.
229. Coe DP, Pivarnik JM, Womack CJ, Reeves MJ, Malina RM. Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Med Sci Sports Exerc*. 2006;38(8):1515–1519. doi: 10.1249/01.mss.0000227537.13175.1b.
230. Dacey ML, Kennedy MA, Polak R, Phillips EM. Physical activity counseling in medical school education: a systematic review. *Med Educ Online*. 2014;19:24325. doi: 10.3402/meo.v19.24325.
231. Dyrbye LN, Thomas MR, and Shanafelt TD. Medical student distress: causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clin Proc*. 2005;80(12):1613–22. doi: 10.4065/80.12.1613.
232. Dyrbye LN, Thomas MR, Huntington JL. Personal life events and medical student burnout: a multicenter study. *Acad Med*. 2006;81(4):374–84.
233. Dyrbye LN, Thomas MR, Shanafelt TD. Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Acad Med*. 2006;81(4):354–73.
234. Fox CK, Barr-Anderson D, D-Neumark Sztainer, Wall M. Physical activity and sports team participation: Associations with academic outcomes in middle school and high school students. *Journal of School Health*. 2010;80(1):31–37.
235. Frank E, Tong E, Lobelo F, Carrera J, Duperly J. Physical activity levels and counseling practices of U.S. medical students. *Med Sci Sports Exerc*. 2008;40(3):413–21. doi: 10.1249/MSS.0b013e31815ff399.
236. Futorny Serhii, Maslova Olena, Osadchay Okcana, Shmatova Elena. The modern social, psychological, biological aspects of forming the concept of "human health" among the different groups of population. *Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації: інтернет-конференція 25-26 квітня 2019 р.; Харків: ХДАФК; 2019. 5. С. 257–265.*

237. Gerd Schulte-Körne. Mental Health Problems in a School Setting in Children and Adolescents. *Dtsch Arztebl Int.* Mar. 2016;113(11):183–19.
238. Iermakova TS. Peculiarities of forming health culture of pupils in Poland: historical aspect. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.* 2014;(6):16–20. doi: 10.6084/m9.figshare.1004090.
239. Imas Y, Dutchak MV, Andrieieva OV, Kashuba VO, Kensytska IL, Sadovskyi OO. Modern approaches to the problem of values' formation of students' healthy lifestyle in the course of physical training. *Physical Education of Students.* [Internet]. [цитовано 2018 ЖОВТ 3]; 2018;22(4):182–89. Доступно: <https://doi.org/10.15561/20755279.2018.0403>.
240. Jackson ER, Shanafelt TD, Hasan O, Satele DV, Dyrbye LN. Burnout and alcohol abuse/dependence among U.S. medical students. *Acad Med.* 2016;91(9):1251–56. doi: 10.1097/ACM.0000000000001138.
241. Kanning M, Schlicht W. Be active and become happy: an ecological momentary assessment of physical activity and mood. *J Sport Exerc Psychol.* 2010;32(2):253–61.
242. Kashuba V, Andrieieva O, Goncharova N, Kyrychenk V, Karp Ion, Lopatskyi S, Kolos M. Physical activity for prevention and correction of postural abnormalities in young women. *Journal of Physical Education and Sport.* 2019;19(2):500–06.
243. Kashuba V, Andrieieva O, Goncharova N, Kyrychenko V, Karp I, Lopatskyi S, Kolos M. Physical Activity for Prevention and Correction of Postural Abnormalities in Young Women. *Journal of Physical Education and Sport.* 2019;19: 500–6.
244. Kashuba V, Kolos M, Rudnytskyi O, Yaremenko V, Shandrygos V, Dudko M, et al. Modern approaches to improving body constitution of female students within physical education classes. *Journal of Physical Education and Sport.* 2017;17(4):2472–76. doi:10.7752/jpes.2017.04277.
245. Kashuba VA, Futorny SM, Andreeva EV. Modern approaches to preservation of health at students in the course of physical education. *Physical Education of Students.* 2012;5:50–58.

246. Khlopetskyi V, Kuryliuk S. Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem. *Journal of Education, Health and Sport*. 2017. 7 (2):859–70. eISSN 2391-8306. doi <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3879686>.
247. Krzepota J, Biernat E, Florkiewicz B. The relationship between levels of physical activity and quality of life among students of the University of the Third Age. *Cent Eur J Public Health*. 2015;23(4):335–39. doi: 10.21101/cejph.a4136.
248. Kuznetsova OT, Zubrytskyi BD. Innovative aspects of implementation of university students' professionally applied physical preparation. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017; 1(82)17:19–25.
249. Kwak L, Kremers S.P, Bergman P, Ruiz J.R, Rizzo N.S, Sjöström M. Associations between physical activity, fitness, and academic achievement. *J Pediatr*. 2009;155(6):914–18. doi: 10.1016/j.jpeds.2009.06.019.
250. Lapkin S, Levett-Jones T, Gilligan C. Using the Theory of Planned Behaviour to examine health professional students' behavioural intentions in relation to medication safety and collaborative practice. *Nurse Education Today*. 2015;35(8):935–40.
251. Lee E-H. Review of the psychometric evidence of the Perceived Stress Scale. *Asian Nurs Res*. 2012;6(4):121–27. doi: 10.1016/j.anr.2012.08.004.
252. Lorraine Silver Wallace, Janet Buckworth, Timothy E.Kirby, W. Michael Sherman. Characteristics of Exercise Behavior among College Students: Application of Social Cognitive Theory to Predicting Stage of Change. *Preventive Medicine*. 2000;31(5):494–505. Available: <https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0736>.
253. Lubans D, Richards J, Hillman C, Faulkner G, Beauchamp M, Nilsson M. et al. Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 2016; 138(3): e20161642. doi: 10.1542/peds.2016-1642.
254. Mathieu Bélanger, François Gallant, Isabelle Doré, Jennifer L. O'Loughlin, Marie-Pierre Sylvestre, Patrick Abi Nader, Richard Larouche, Katie Gunnell, Catherine M Sabiston. Physical activity mediates the relationship between outdoor time and

mental health. *Prev Med Rep.* 2019 Dec; 16:101006. Published online 2019 Oct 21. doi: 10.1016/j.pmedr.2019.101006.

255. McCormack HM, Horne DJ, Sheather S. Clinical applications of visual analogue scales: a critical review. *Psychol Med.* 1988;18(4):1007–19.

256. McMahon EM, Corcoran P, O'Regan G, et al Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *Eur Child Adolesc Psychiatry.* 2017;26(1):111–22. doi: 10.1007/s00787-016-0875-9.

257. Mesica Vanes. Identifying Country-Specific Cultures of Physics Education: A differential item functionin approach. Mesica Vanes. *International Journal of Science Education.* 2012;34(16):2483–2500.

258. Mousa OY, Dhamoon MS, Lander S, Dhamoon AS. The MD blues: under-recognized depression and anxiety in medical trainees. *PLoS One.* 2016;11(6):e0156554. doi: 10.1371/journal.pone.0156554.

259. Navarro SE, Sanz JLG, delCastillo JM, Rodriguez MM. S-B Motivational Factors and Physician Advice for Physical Activiti in Older Urban Adults. *Journal of Aging and Physical Activati.* 2007; 15:241–256.

260. Parkerson GRJ, Broadhead WE, Tse CK. The health status and life satisfaction of first-year medical students. *Acad Med.* 1990;65(9):586–88.

261. Pichurin VV. Psychological and psycho-physical training as a factor of personal anxiety at students. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports.* 2015; (3):46–51. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0307>.

262. Pilates for every body:strengthen, lenghthen, and tine – with this complete 3–week body makeover / Denis Austin. Printed in tht USA, Rodale; 2003. 310 p.

263. Plante TG, Coscarelli L, Ford M. Does exercising with another enhance the stress-reducing benefits of exercise. *Int J Stress Management.* 2001;8(3):201–13.

264. Price DD, McGrath PA, Rafii A, Buckingham B. The validation of visual analogue scales as ratio scale measures for chronic and experimental pain. *Pain.* 1983;17(1):45–56.

265. Prusik K, Prusik K, Kozina Zh, Iermakov S. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls-students of Polish higher

- educational establishments. *Physical Education of Students*. 2013;(1):54–61. doi: 10.6084/ m9.figshare.96415.
266. Pucci G, Reis RS, Rech CR, Hallal PC. Quality of life and physical activity among adults: population-based study in Brazilian adults. *Qual Life Res*. 2012;21(9):1537–43. doi: 10.1007/s11136-011-0083-5.
267. Pucci GC, Rech CR, Fermino RC, Reis RS. Association between physical activity and quality of life in adults. *Rev Saude Publica*. 2012;46(1):166–79.
268. Rauramaa R. Physical activity, fitness, and health. International proceedings and consensus statement / J. T. In: Salonen, C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens (eds). Champaign, IL : Human Kinetics;1994: 471–79.
269. Revutskaya I. The conceptual model of correction of negative mental states and psychosomatic disorders in preschool children by means of body-oriented therapy. *Psychological journal*. 2018;4(5):129–141. <https://doi.org/10.31108/1.2018.5.15.9>.
270. Roberti JW, Harrington LN, Storch EA. Further psychometric support for the 10-Item version of the Perceived Stress Scale. *J College Counseling*. 2006;9:135–47. doi: 10.1002/j.2161-1882.2006.tb00100.x
271. Roters TT. Physical improvement of students during interactive physical and aesthetic education. *Physical Education of Students*. 2013;(4):72–76. doi: 10.6084/ m9.figshare.663624.
272. Shankovsky A, Vypasniak I. On the Use of Information Technologies in the Process of Physical Education of Student Youth. *Journal of Education, Health and Sport formerly Journal of Health Sciences*. 2017;7(6):902–17.
273. Sheets KJ, Gorenflo DW, Forney MA. Personal and behavioral variables related to perceived stress of second-year medical students. *Teach Learn Med*. 1993;5(2):90–95. doi: 10.1080/10401339309539598.
274. Sinitsa TA, Sinitsa SV. Healthy aerobics in the system of motor activity of women of the first mature age. *Perspectives of world science and education: 2 nd International scientific and practical conference, October 30–31, 2019. Osaka, Japan: CPN Publishing Group; 2019:547–51.*

275. Siri A, Rui M. Distance Education for Health Professions' Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2015; (174):730–38.
276. Step-Aerobik. *Fitnessstraining für Schule, Verein und Studio* / Iris Pahmeier, Corinna Niederbeumer. Aachen: Meyer und Meyer; 1996. 144 p.
277. Stuart Biddle. Physical activity and mental health: evidence is growing. *World Psychiatry*. 2016Jun; 15(2): 176–77. Published online. Jun 5. doi: 10.1002/wps.20331.
278. Szot Zbigniew red. *Aerobik. Teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania*. Wydawnictwo: AWF Gdańsk. I.; 2002. 286 s.
279. Thomas MR, Dyrbye LN, Huntington JL, et al How do distress and well-being relate to medical student empathy? a multicenter study. *J Gen Intern Med*. 2007;22(2):177–183. doi: 10.1007/s11606-006-0039-6.
280. Thompson Walter. Worldwide survey of fitness trends for 2019. *ACSM's Health & Fitness Journal*. 2018;22:10–17. 10.1249/FIT.0000000000000438.
281. Trninic M, Trninic S, Papic V. Development. Management Model of eliteathletes in team sports games. *Collegium Antropologicum*. 2009;33(2):363–72.
282. Vrublevskiy E, Skidan A, Sevdalev S. Content of health related shaping training methodic for girls in the process of physical education. *Physical Education of Students*. 2015; 6:56–62.
283. Wagner Petra. *Determinanten der Ausreichternaltung sportlicher Aktivitat in gesundheits – orientierten sportprogrammem*. Darmstadt: wisseschatteiche Buchgesellschaft; 2009. 298 p.
284. West CP, Shanafelt TD, Kolars JC. Quality of life, burnout, educational debt, and medical knowledge among internal medicine residents. *JAMA*. 2011;306(9):952–60. doi: 10.1001/jama.2011.1247.
285. Yaira Barranco-Ruiz, Susana Paz-Viteri, Emilio Villa-González. Dance Fitness Classes Improve the Health-Related Quality of Life in Sedentary Women. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jun;17(11):3771. Published online 2020 May 26. doi: 10.3390/ijerph17113771.

286. Yarmak O, Galan Y, Hakman A, Dotsyuk L, Teslitskyi Y. The use of modern means of health improving fitness during the process of physical education of student youth. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017;17(3):1935–40.
287. Yermakova TS. Individualization of forming health culture in schoolchildren of Polish schools. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015;(1):29–33. doi: 10.15561/18189172.2015.0106.
288. Zaporozhanov V, Borachinski T. On the transfer of skills skill in different conditions of motor activity. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2013;(9):25–28. <http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.749693>.
289. Zaporozhanov V, Boraczynski T. Discussion on the concepts of “coordination” and “agility” in terms of physical education. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2015;(3):15–19. <http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2015.0303>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації**

1. Khlopetskyi V, Kuryliuk S. Correction of students negative states by health fitness means as a scientific problem = Корекція негативних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу, як наукова проблема. Journal of Education, Health and Sport [Інтернет]. 2017;7(2):859-70. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.3879686>. Доступно:

<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/7766>. Наукове періодичне видання іншої держави (Польщі), яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Дисертантом особисто проведено аналіз науково-методичної літератури, оброблено результати дослідження та сформульовано висновки. Внесок співавтора полягає в оформленні публікації, підборі методів.*

2. Хлопецький В, Курилюк С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;33:26-33. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, здійсненні дослідження, оформленні публікації, співавтора – у виявленні проблеми, формулюванні висновків.*

3. Хлопецький В. Дослідження ефективності технології корекції негативних психічних станів студенток засобами оздоровчого фітнесу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал. 2019; 34: 37-46. Фахове видання України.

4. Хлопецький В, Курилюк С. Технологія корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;35:41-7. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в*

обробці матеріалів дослідження, здійсненні дослідження, оформленні публікації, співавтора – у виявленні проблеми, формулюванні висновків.

5. Хлопецький В, Курилюк С, Презлята Г. Самокорекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2019;36:22-6. Фахове видання України. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, здійсненні досліджень, оформленні публікації, співавторів – у виявленні проблеми, формулюванні висновків.*

6. Хлопецький ВМ, Курилюк СІ. Вплив технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу на їх фізичний стан. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2019;34:145-53. Фахове видання України, яке включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus. *Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження, здійсненні досліджень, оформленні публікації, співавтора – у виявленні проблеми, формулюванні висновків.*

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

1. Хлопецький В. Негативні психічні стани як перешкода самоактуалізації особистості студентів вищих навчальних закладів. В: Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві: зб. матеріалів 4-ї Всеукраїнської наук.-практ. конф. з міжнар. участю; 2017 Верес 28-29; Івано-Франківськ. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»; 2017. с. 74-7.

2. Хлопецький ВМ. Використання засобів оздоровчого фітнесу для корекції негативних психічних станів студентів. В: зб. наук. праць. Матеріали звітної наук.-практ. конф. викладачів, докторантів, аспірантів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»; 2019. с. 160-2.

ДОДАТОК Б

Відомості про апробацію результатів дисертаційного дослідження

№ з/п	Назва конференції	Форма участі
1	V Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції» (Тернопіль, 2016)	Доповідь
2	Міжнародна науково-практична конференція «Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві» (Луцьк, 2016, 2017)	Доповідь
3	I–II Всеукраїнські науково-практичні конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини у сучасному суспільстві» (Чернівці, 2015, 2016)	Доповідь
4	IV Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві» (Івано-Франківськ, 2017)	Доповідь Публікація
5	Звітна наук.-практ. конф. викладачів, докторантів, аспірантів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (Івано-Франківськ, 2019)	Доповідь Публікація
6	Регіональна науково-практична конференція «Фізична культура в школі: стан та перспективи розвитку» (Івано-Франківськ, 2020)	Доповідь

ДОДАТОК В

Тест «Мій професійний вибір» (за Т.Д. Дубовицькою)

/Вашу відповідь на кожне питання підкресліть/

Вам пропонується двадцять тверджень про ваш професійний вибір і професійні наміри.

Щиро висловіть думку, сформовану у Вас на цей момент. Це допоможе Вам краще зрозуміти себе та визначити, чи правильно прийнято рішення. Виберіть один із варіантів відповідей, який найповніше відображає Вашу позицію.

1. Кожна людина повинна мати можливість отримати ту професію, яка їй подобається, відповідає її інтересам та здібностям:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

2. Після закінчення ЗВО я хочу працювати в школі вчителем:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

3. Мій професійний вибір зумовлений не стільки бажанням отримати цю професію, скільки певними обставинами:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

4. Моє бажання отримати дану професію достатньо обґрунтоване:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

5. Хочу навчатися, перш за все, для того, щоб отримати вищу освіту, обрана професія, як така мене цікавить менше;

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

6. В обраній професії для себе я бачу мало привабливого:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

7. Мої захоплення та заняття у вільний час певним чином пов'язані з обраною професією:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

8. У світі є багато інших професій, які подобаються мені значно більше, ніж ця:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

9. Із власної ініціативи я читаю додаткову літературу, шукаю інформацію, яка стосується обраної професії:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

10. Після закінчення навчання в університеті, буду самовдосконалюватися та підвищувати кваліфікацію з цієї професії, щоб працювати ефективніше:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

11. Обрана професія та робота за фахом навряд чи принесуть мені у майбутньому моральне задоволення:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

12. Я намагатимусь зробити все можливе, щоб не працювати у майбутньому за цією спеціальністю:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

13. Навіть якщо буде важко після закінчення навчання, я намагатимусь працювати за обраною спеціальністю:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

14. Я б хотів (-ла) навчатись і працювати (паралельно) за обраною спеціальністю:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;

— неправильно.

15. У мене немає бажання у майбутньому працювати за цією спеціальністю:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

16. Мені цікаво знайомитись і спілкуватись зі спеціалістами з обраної професії:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

17. Якщо я в майбутньому буду працювати за обраною професією, то недовго:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

18. Робота за обраною професією дасть мені змогу в майбутньому цілком проявити себе, свої здібності:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

19. Після закінчення навчання хотів (-ла б) би отримати ще одну освіту і працювати за нею:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;

– неправильно.

20. У житті людини не все залежить від її самої, їй доводиться інколи миритися з обставинами:

- правильно;
- мабуть правильно;
- мабуть неправильно;
- неправильно.

Обробка результатів відбувається так: по одному балу нараховується за відповіді «правильно», «мабуть правильно» у твердженнях 2, 4, 7, 9, 10, 13, 14, 16, 18 та за відповіді «неправильно», «мабуть неправильно» у твердженнях 3, 5, 6, 8, 11, 12, 15, 17, 19. 1 та 20 твердження – не враховуються.

За отриманими результатами визначають рівень професійної спрямованості:

0–4 бали: у Вас низький рівень професійної спрямованості. Схоже, що Ваш вибір продиктований обставинами, а не інтересом до цієї професії. Продумайте, проаналізуйте ще раз свої можливості та бажання.

5–10 балів: у Вас середній рівень професійної спрямованості, хоча маєте певні сумніви. Проте при наполегливій праці Ви зможете оволодіти обраною професією.

11–14 балів: у Вас достатній рівень професійної спрямованості.

15–18 балів: у Вас високий рівень професійної спрямованості. І те, що Вам подобається обрана професія і Ви хочете у подальшому працювати за фахом, сприятиме успішному навчанню.

ДОДАТОК Г

Анкета ставлення студента до занять фізичною культурою

Перед тим, як відповісти на запитання, уважно прочитайте всі запропоновані відповіді, потім виберіть ту, що збігається з вашою думкою. Дані, які будуть отримані в ході опитування. Не розголошуються і будуть використані в узагальненому вигляді, прізвище вказувати не обов'язково. Дякуємо за допомогу.

1. Ваш інтерес до фізичної культури: дуже високий, високий, середній, низький, інтерес відсутній, ставлюсь негативно (підкресліть).

2. Чи займалися Ви раніше в спортивній секції? (так, ні – підкресліть).

Якщо так, то в якій? _____

3. Чи хотіли б Ви зараз займатися в спортивній секції? (так, ні – підкресліть).

Якщо так, то в якій? _____

4. Чи маєте Ви спортивний розряд? (так, ні – підкресліть).

Якщо так, то який? _____

5. Яка, на Вашу думку, повинна бути мета фізичного виховання у закладі вищої освіти? (підкресліть)

- 1) Зміцнення здоров'я ;
- 2) Формування рухових умінь і навичок;
- 3) Професійно-прикладна фізична підготовка;
- 4) Підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- 5) Формування спеціальних знань в галузі фізичної культури і спорту;
- 6) Сприяння розумовому розвитку студенток;
- 7) Формування потреб і мотивів до регулярних занять фізичною культурою;
- 8) Розвиток моральних, вольових та естетичних якостей особистості;
- 9) Підготовка спортсменів – розрядників;

Інша _____

6. На Вашу думку, заняття фізичною культурою впливають на стан Вашого здоров'я ? (підкресліть).

- Впливають позитивно;
- Не впливають;
- Не можу відповісти.

7. Чим, як правило, Ви займаєтесь у вільний час? (допускається декілька варіантів відповідей)

- спілкуюся з друзями;
- відпочиваю вдома в колі сім'ї;
- граю в компютерні ігри;
- читаю газети, журнали, художню літературу;
- слухаю музику;
- відвідую дискотеки;
- займаюся фізичною культурою;
- відвідую, концерти, кінотеатри, виставки;
- дивлюсь телевізор;
- немає вільного часу.

Інші захоплення _____

8. Чи подобається Вам займатися фізичною культурою? (підкресліть):

- йду на заняття з великим бажанням;
- йду на заняття без особливого бажання;
- йду на заняття без бажання.

9. Як часто Ви пропускаєте заняття з фізичної культури? (підкресліть)

- практично не пропускаю;
- пропускаю 3-4рази за семестр;
- пропускаю більше 5 разів за семестр.

10. Після занять фізичною культурою Ваше самопочуття (підкресліть).

- погіршується;
- залишається без змін;

- стає кращим.

11. За останні роки Ваш стан здоров'я (підкресліть):

- покращується;
- залишився без змін;
- погіршився

12. Чи відчуваєте Ви втому після занять у ЗВО? (підкресліть)

- так і досить швидко
- так, але після тривалої і напруженої роботи;
- дуже рідко, практично ніколи.

13. Чи є у Вашій сім'ї будь-який спортивний інвентар? (допускається кілька варіантів відповідей).

- немає ніякого спортивного інвентарю;
- є лижі, ковзани;
- є гантелі, штанга, гирі;
- є велосипед;
- є туристичне спорядження;
- є тренажер;
- є інший спортивний інвентар _____

14. Які показники здорового способу життя притаманні вам? (підкресліть)

Виконання ранкової гімнастики, самостійні заняття фізичними вправами протягом дня, виконання загартовуючих процедур, регулярне медичне обстеження, дотримання режиму дня, організація харчування (2.3.4. рази на добу), тривалість нічного сну (до 7 годин, 7-8 годин, більше 8 годин), систематичний догляд за гігієною тіла. Одягу та взуття, паління, вживання алкогольних напоїв, наркотиків.

15. Ваші мотиви відвідування занять з фізичного виховання (поставте за мірою значимості, за рейтингом):

- зміцнити здоров'я ;
- підвищити фізичний розвиток і фізичну підготовленість;
- звичка до сумлінного виконання будь-яких обов'язків взагалі;

- оволодіти технікою видів спорту;
- прагнення поспілкуватися з товаришами;
- прагнення уникнути неприємностей, пов'язаних з пропуском занять;
- інтерес до особистості викладача як до людини, спеціаліста, вченого.

Інші вказати _____

16. Назвіть причини, які заважають Вам займатися спортом або фізичною культурою (:підкресліть):

- відсутність спортивної бази і споруд за місцем проживання;
- немає вільного часу;
- не дозволяє стан здоров'я ;
- немає можливості оплачувати заняття;
- немає бажання взагалі займатися спортом;
- немає компанії, з яким б я відвідував заняття.
- відсутність необхідних знань для організації самостійних занять;
- відсутність секцій з видів спорту, які мене цікавлять;
- відсутність спортивного одягу і взуття;
- відчуваю себе здоровим, тому і не займаюся.

Інші причини _____

17. Вкажіть, будь ласка, про себе:

Прізвище, ім'я, по-батькові _____

Факультет _____ Група _____ Курс _____

Вік _____ р. Стать _____

ДОДАТОК Д
Методика дослідження соціально-психологічної адаптації
К. Роджерса - Р. Даймонда

Спрямованість методики: визначення ступенів адаптації, самоприйняття, прийняття інших, емоційної комфортності, інтегральності, прагнення до домінування.

Вік досліджуваного: з 14 років.

Інструкція досліджуваному: «Шановний респонденте, в опитувальнику містяться висловлювання про людину, її спосіб життя, тривоги, думки, звички, стилі поведінки. Їх завжди можна порівняти з нашим власним способом життя. Отже, прочитавши висловлювання в опитувальнику, порівняйте його зі своїми звичками, способом життя і оцініть, в якій мірі дане висловлювання можна співставити з вами. Для того, щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть один із семи варіантів оцінок, пронумерованих від 0 до 6, що, на вашу думку підходить вам»:

- 0- це мене зовсім не стосується;
- 1- це мене не стосується;
- 2- мабуть, це мене не стосується;
- 3- не знаю, чи це мене стосується;
- 4- це схоже на мене, але не впевнений;
- 5- це схоже на мене;
- 6- це точно я.

Текст методики

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Має до себе високі вимоги.
5. Часто сварить себе за те, що зробив.

6. Часто відчуває себе пригнобленим.
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена; тримається осторонь.
11. У невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на неї можна покластися.
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.
14. На багато речей дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Подобається мріяти, іноді - вдень; важко повертається від мрії до реальності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для нього - не проблема.
20. Часто змінюється настрій: настає нудьга.
21. Усе, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі, зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.
27. Важко боротися із самим собою.
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.
30. Людина вперта; таких називають важкими.
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.

32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.
37. Приймаючи рішення, виконує його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Усім задоволений.
42. Почувається погано: не може організувати себе.
43. Відчуває млявість; усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не може стриматися.
46. Часто відчуває себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата: бракує стриманості.
48. Буває, що поширює плітки.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття: перед тим як щось зробити, добре поміркує.
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".

60. Боїться думок інших про себе.
61. Честолубний, небайдужий до успіху, схвалення: у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінює себе.
66. Ватажок, вміє впливати на інших.
67. Ставиться до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються сварки.
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Йому часто не щастить.
74. Людина приємна, приваблює інших.
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подібатись як людина, особистість.
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.
79. Уміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що росте, дорослішає: змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Схвильований, напружений.
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.
85. Відчуває невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.
88. Людина, якій подобається міркувати.
89. Іноді подобається хизуватися.
90. Приймає рішення і відразу змінює їх; звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не запізнюється.
93. Відчуває внутрішню несвободу.
94. Відрізняється від інших.
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.
97. Товариська, відкрита людина; легко спілкується з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати; усе може виконати.
99. Себе не цінує: ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.
101. Усі свої звички вважає позитивними.

Обробка та оцінювання результатів:

Результати, менші від норми, інтерпретуються як надмірно низькі, а більші від норми – як високі.

<i>№ з/п</i>		<i>Показники</i>	<i>Номери висловлювань</i>	<i>Норма</i>
А	а	Адаптивність	4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80,	68-136

			88, 91, 94, 96, 97, 98	
	б	Деадаптивність	2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100	68-136
2		Неправда -	34,45, 48,81,89	18 - 36
		Неправда +	8, 82, 92, 101	
S	а	Прийняття себе	33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96	22 – 42
	б	Неприйняття себе	7, 59, 62, 65, 90, 95, 99	14 – 28
L	а	Прийняття інших	9, 14, 22, 26, 53, 97	12 – 24
	б	Неприйняття інших	2, 10,21,28, 40, 60, 76	14 – 28
E	а	Емоційний комфорт	23,29,30,41,44,47, 78	14 – 28
	б	Емоційний дискомфорт	6, 42, 43, 49, 50, 83, 85	14 – 28
I	а	Внутрішній контроль	4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98	26 – 52
	б	Зовнішній контроль	13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77	18 – 36
D	а	Домінування	58,61,66	6 – 12
	б	Підлеглість	16, 32, 38, 69, 84, 87	12 – 24
8		Есканізм (уникнення проблем)	17, 18, 54, 64, 86	10 – 20

ДОДАТОК Е

**Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та
А. Дарки (адаптація О. Осницького)**

Спрямованість методики: виявлення форм агресії.

Вік досліджуваного: з 12 років.

Процедура дослідження.

Психолог пропонує прочитати твердження і з'ясувати, наскільки воно відповідає стилю поведінки, способу життя досліджуваного, та дати відповідь: “так”, “мабуть, так”, “мабуть, ні”, “ні”.

Текстовий матеріал

1. Іноді я не можу подолати бажання комусь нашкодити.
2. Іноді я можу пліткувати про людей, яких недолюблюю.
3. Я легко роздратовуюсь, але й легко заспокоююсь.
4. Якщо мене не улестити, прохання не виконаю.
5. Не завжди одержую те, на що маю право.
6. Знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути.
8. Якщо обманюю когось, відчуваю почуття провини.
9. Мені здається, що я здатен ударити людину.
10. Ніколи не нервуюся настільки, щоб кидати речі.
11. Завжди розумію чужі недоліки.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочу його порушити.
13. Інші люди завжди вміють використовувати сприятливі обставини.
14. Мене непокоять люди, які ставляться до мене надто дружньо.
15. Часто не погоджуюся з людьми.
16. Іноді міркую над безсоромними речами.
17. Якщо хтось ударить мене, я йому не відповім.
18. Коли я розгніваний, я грюкаю дверима.
19. Я більше роздратований, ніж здається.

20. Якщо хтось намагається керувати мною, я роблю все навпаки.
21. Мене пригнічує моя доля.
22. Вважаю, що деякі люди мене не поважають.
23. Не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Уникання роботи повинно викликати почуття провини.
25. Хто грубо ставиться до мене або моєї сім'ї, буде обов'язково покараний.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює гнів, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди виставляють себе керівниками, я намагаюся довести їм протилежне.
29. Майже щотижня бачу когось із тих, хто мені не подобається.
30. Дуже багато людей заздять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене пригнічує факт, що я мало чого роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно дратують мене, заслуговують на ляпас.
34. Від злості іноді буваю похмурим.
35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається порушити мій настрій, я не звертаю уваги.
37. Іноді я дуже заздрю, хоча й не показую цього.
38. Іноді мені здається, що наді мною насміхаються.
39. Навіть коли злюся, не вдаюся до "міцних" виразів.
40. Хочу, щоб мої гріхи були пробачені.
41. Якщо хтось ударить мене, лише інколи даю здачі.
42. Ображаюся, коли не виходить по-моєму.
43. Іноді люди дратують мене своєю присутністю.
44. Немає такої людини, до якої б я відчував ненависть.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряй чужинцям".
46. Якщо хтось дратує мене, я ладен сказати про нього все, що думаю.

47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо злюся, можу вдарити кого-небудь.
49. З десятирічного віку у мене не було сплесків гніву.
50. Часто відчуваю себе так, ніби ось-ось вибухну.
51. Якби люди знали, що я відчуваю, мене б вважали важкою людиною.
52. Завжди думаю про те, які приховані причини змушують людей робити щось приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я кричу у відповідь.
54. Невдачі пригнічують мене.
55. Встряю у бійки не більше й не менше за інших.
56. Можу пригадати такі випадки, коли хапав якісь речі та ламав їх від гніву.
57. Іноді відчуваю, що можу першим почати бійку.
58. Іноді відчуваю, що життя до мене несправедливе.
59. Раніше вважав, що більшість людей говорить правду, тепер так не вважаю.
60. Сварюся тільки зі злості.
61. Коли щось вчиняю неправильно, то відчуваю провину.
62. Якщо для захисту своїх прав треба застосувати силу, я її застосовую.
63. Іноді виражаю свій гнів тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим із людьми, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б намагалися скривдити мене.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які здатні довести мене до бійки.
69. Не переймаюся через дрібниці.
70. Мені рідко здається, що люди намагаються зробити мені щось погане.
71. Часто погрожую людям, не маючи наміру виконати погрози.
72. Останнім часом я став занудою.

73. У розмові часто підвищую голос.
74. Намагаюся приховувати погане ставлення до людей.
75. Краще погоджуся, ніж сваритимуся.

Ключ до тесту:

“1” - фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої людини.

“2” - вербальна агресія - вираження негативних почуттів як через форму (сварка, крик, вереск), так і через зміст мовних звертань до інших (погрози, прокляття).

“3” - непряма агресія - використання у непрямий спосіб чуток, пліток та вияв афектів у криках, тупотінні ногами.

“4” - негативізм - опозиційна форма поведінки, спрямована проти авторитетів та керівництва, яка може виявлятися від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів.

“5” - роздратування-схильність до збудження, готовність виявити грубість, запальність.

“6” - підозріливість - схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, упевненість у недобрих намірах оточуючих.

“7” - образливість - вияв ненависті до оточуючих та заздрості, що обумовлено почуттям гніву, незадоволеності однією людиною або всім світом за дійсні або уявні страждання.

“8” - почуття провини - ставлення та дії щодо себе або оточуючих, які переконані в тому, що досліджуваний є поганою людиною або діє неправильно: безсовісно, некорисно, зле.

«1»	«3»	«5»	«4»	«7»	«6»	«2»	«8»
1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
9-	10+	11-	12+	13+	14+	15+	16+
17-	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+
25+	26-	27+	28+	29+	30+	31+	32+

33+	34+	35-	36-	37+	38+	39-	40+
41+	42+	43+		44+	45+	46+	47+
48+	49-	50+		51+	52+	53+	54+
55+	56+	57+		58+	59+	60+	61+
62+	63+	64+			65-	66-	67+
68+		69-			70-	71+	
		72+				73+	
						74-	
						75-	
<i>K=11</i>	<i>K=13</i>	<i>K=9</i>	<i>K=20</i>	<i>K=13</i>	<i>K=11</i>	<i>K=8</i>	<i>K=11</i>

Обробка та оцінювання результатів.

Відповіді “так” і “мабуть, так” об’єднуються, так само і відповіді “мабуть, ні” та “ні”.

У випадку збігу відповіді з ключем, ставиться 1 бал. Сума балів, помножена на коефіцієнт, вказаний внизу таблиці кожного параметру агресивності, дає можливість одержати нормовані показники, які характеризують індивідуальні й групові результати (нульові значення не враховуються).

Сумарні показники:

(“1” + “2” + “3”): 3 = ІА - індекс агресивності;

(“6” + “7”): 2 = ІВ - індекс ворожості.

ДОДАТОК Ж

**Визначення рівня особистісної тривожності студенток за опитувальником
Спілберга-Ханіна**

Оцінювання результатів.

Особистісна шкала Спілберга включає 20 запитань. Кількість балів підраховують у такий спосіб: з суми відповідей на запитання 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20, віднімають суму відповідей на запитання 1, 6, 7, 10, 13, 16. 19. До отриманої різниці додають число 35. Сумарний показник за шкалою Спілберга свідчить : до 30 балів – низький, від 30 до 45 – середній, понад 45 балів – високий рівень тривожності.

Шановний друже! Обведи цифру, подану у таблиці, яка відповідає твоєму стану тривожності: у кожній із запропонованих 20 позицій.

№ п/п	Твердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	2	3	4	5	6
1	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2	Я швидко втомлююсь	1	2	3	4
3	Я можу легко заплакати	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким щасливим, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6	Я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7	Я спокійний, розсудливий і зібраний	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже тривожить мене	1	2	3	4
9	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11	Я беру все надто близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Я відчуваю себе в небезпеці	1	2	3	4
14	Я намагаюся уникнути критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У мене буває хандра	1	2	3	4

16	Я буваю задоволеним	1	2	3	4
17	Різні пустощі відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи	1	2	3	4

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна) Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і поставте відмітку у графі справа, яка відповідає Вашому самопочуттю зазвичай. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

№ п/п	Твердження	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
1	2	3	4	5	6
1	Я відчуваю задоволення.	1	2	3	4
2	Я швидко втомлююсь.	1	2	3	4
3	Я легко можу заплакати.	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.	1	2	3	4
5	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.	1	2	3	4
6	Я почуваю себе бадьорим.	1	2	3	4
7	Я спокійний, холонокровний і зібраний.	1	2	3	4
8	Очікувані труднощі дуже непокоять мене.	1	2	3	4
9	Я занадто переживаю через дрібниці.	1	2	3	4
10	Я буваю повністю щасливий.	1	2	3	4
11	Я приймаю все занадто близько до серця.	1	2	3	4
12	Мені не дістає впевненості у собі.	1	2	3	4
13	Я почуваю себе в безпеці.	1	2	3	4
14	Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.	1	2	3	4
15	У мене буває хандра.	1	2	3	4
16	Я задоволений.	1	2	3	4

17	Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина.	1	2	3	4
20	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.	1	2	3	4

ДОДАТОК И

Методика діагностування «Емоційний інтелект (EQ)» (за Н. Холлом)

Методика запропонована Н. Холлом для виявлення здатності розуміти відносини особистості, які репрезентуються в емоціях і керувати емоційною сферою на основі прийняття рішень.

Інструкція. Нижче вам будуть запропоновані вислови, які так чи інакше відбивають різні сторони вашого життя. Будь ласка, позначте зірочкою або будь-яким іншим знаком той стовпець з відповідним балом праворуч, який найбільше показує ступінь вашої згоди з висловлюванням.

Повністю не згоден (-3 бали). В основному не згоден (-2 бали). Частково не згоден (-1 бал).

Частково згоден (+1 бал). В основному згоден (+2 бали). Повністю згоден (+3 бали).

Опитувальник

	Висловлювання	Бали					
		-3	-2	-1	1	2	3
1	Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як чинити в житті						
2	Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в моєму житті						
3	Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку						
4	Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів						
5	Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя						
6	Коли необхідно, я можу викликати в себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор						
7	Я стежу за тим, як я себе почуваю						

8	Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями						
9	Я здатний вислуховувати проблеми інших людей						
10	Я не зациклююся на негативних емоціях						
11	Я чутливий до емоційних потреб інших						
12	Я можу діяти заспокійливо на інших людей						
13	Я можу змусити себе знову і знову повернутися обличчям до перешкоди						
14	Я намагаюся підходити творчо до життєвих проблем						
15	Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей						
16	Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості						
17	Коли час дозволяє, я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема						
18	Я здатен швидко заспокоїтися після несподіваного горя						
19	Усвідомлення моїх справжніх почуттів тримає мене в рівновазі						
20	Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не проявлені відкрито						
21	Я добре можу розпізнавати емоції за виразом обличчя						
22	Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти						
23	Я добре розпізнаю знаки спілкування, які						

	вказують на потреби інших						
24	Люди вважають мене хорошим знавцем переживань інших людей						
25	Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям						
26	Я здатний поліпшити настрій інших людей						
27	Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми						
28	Я добре налаштовуюся на емоції інших людей						
29	Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей						
30	Я можу легко відключитися від неприємних переживань						

ДОДАТОК К

Оцінка самопочуття, активності, настрою (САН)

Спрямованість методики: методика спрямована на оцінювання настрою, а також вимірювання емоційних станів у цілому під час інтенсивних фізичних та психічних навантажень.

Вік досліджуваного: 12-17 років.

Інструкція досліджуваному: «Вашій увазі пропонується 30 пар оціночних суджень з протилежними за змістом прикметниками (таблиця). За їх допомогою слід оцінити своє домінуюче щоденне самопочуття, активність і настрої (від 1 до 7 балів). Найбільша кількість балів вказує на переважання хорошого настрою, а мала кількість - на домінування поганого настрою».

Самопочуття погане	1 2 3 4 5 6 7	Самопочуття хороше
Почуваю себе слабким	1 2 3 4 5 6 7	Почуваю себе сильним
Пасивний	1 2 3 4 5 6 7	Активний
Малорухливий	1 2 3 4 5 6 7	Рухливий
Сумний	1 2 3 4 5 6 7	Веселий
Поганий настрій	1 2 3 4 5 6 7	Хороший настрій
Розслаблений	1 2 3 4 5 6 7	Налаштований на роботу
Безсилий	1 2 3 4 5 6 7	Повний сил та енергії
Повільний	1 2 3 4 5 6 7	Швидкий
Бездіяльний	1 2 3 4 5 6 7	Налаштований на дії
Нещасний	1 2 3 4 5 6 7	Щасливий
Безрадісний	1 2 3 4 5 6 7	Життєрадісний
Неуважний	1 2 3 4 5 6 7	Зібраний
Хворий	1 2 3 4 5 6 7	Здоровий
Безучасний	1 2 3 4 5 6 7	Захоплений
Байдужий	1 2 3 4 5 6 7	Зацікавлений

Тривожний	1 2 3 4 5 6 7	Енергійний
Меланхолічний	1 2 3 4 5 6 7	Радісний
Втомлений	1 2 3 4 5 6 7	Відпочивший
Виснажений	1 2 3 4 5 6 7	Посвіжівший
Сонливий	1 2 3 4 5 6 7	Бадьорий
Бажаю відпочити	1 2 3 4 5 6 7	Бажаю активно працювати
Схвильований	1 2 3 4 5 6 7	Спокійний
Песимістичний	1 2 3 4 5 6 7	Оптимістичний
Швидко втомлююся	1 2 3 4 5 6 7	Витривалий
В'ялий	1 2 3 4 5 6 7	Завзятий
Мислю повільно	1 2 3 4 5 6 7	Мислю швидко
Розсіяний	1 2 3 4 5 6 7	Уважний
Розчарований	1 2 3 4 5 6 7	Повний сподівань
Незадоволений	1 2 3 4 5 6 7	Задоволений

Обробка та аналіз результатів.

Обробка результатів проводилась таким чином: суму балів, які отримав студент за всіма 30 шкалами, ділилась на 30, й результат демонстрував середній показник, який переважав.

Результати оцінки самопочуття

Емоційні стани	Бали
Домінує гарний настрій	5 – 7
Домінує поганий настрій	1-3
Переважає перемінний настрій, який студент не спроможний оцінити	3,5 – 4,5

ДОДАТОК Л

Шкала депресії (адаптація Т.І. Балашової)

Спрямованість методики: диференційна діагностика депресивних станів та станів, близьких до депресії.

Вік досліджуваного: з 14 років.

Інструкція досліджуваному: «Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, як Ви почуваетесь останнім часом. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає».

Бланк для відповідей

№	Твердження	Відповідь			
		Ніколи	Іноді	Часто	Завжди
1	Я відчуваю пригніченість	1	2	3	4
2	Вранці я відчуваюся найкраще	1	2	3	4
3	У мене бувають періоди плачу чи майже сліз	1	2	3	4
4	У мене поганий нічний сон	1	2	3	4
5	Апетит у мене не гірший, ніж звичайно	1	2	3	4
6	Мені приємно дивитися на привабливих дівчат (хлопців), розмовляти з ними, перебувати поруч	1	2	3	4
7	Я помічаю, що втрачаю вагу	1	2	3	4
8	Мене непокоять запори	1	2	3	4
9	Серце б'ється швидше, ніж звичайно	1	2	3	4
10	Я втомлююся без певних причин	1	2	3	4
11	Я думаю так само чітко, як завжди	1	2	3	4
12	Мені легко робити те, що я вмію	1	2	3	4
13	Відчуваю занепокоєння і не можу ввійти на місце	1	2	3	4
14	У мене є надії на майбутнє	1	2	3	4

15	Я більш дратівливий (-а), ніж звичайно	1	2	3	4
16	Мені легко приймати рішення	1	2	3	4
17	Я відчуваю, що корисний(а) і необхідний(а)	1	2	3	4
18	Я живу достатньо повним життям	1	2	3	4
19	Я відчуваю, що іншим людям стане краще, якщо я помру	1	2	3	4
20	Мене зараз радує те, що радувало завжди	1	2	3	4

Обробка та інтерпретація результатів.

Рівень депресії (РД) визначається сумою "прямого" і "зворотного" підрахунку.

Приклад зворотного підрахунку: у висловлюванні № 2 закреслена цифра 1, ми ставимо 4 бали; у твердженні № 5 закреслена відповідь 2 - ставимо 3 бали; у № 6 - відповідь 3 - ставимо 2 бали; у № 11 - відповідь 4 - ставимо 1 бал тощо.

"Прямий" підрахунок – твердження 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19.

"Зворотний" підрахунок – твердження 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

У сумі одержуємо рівень депресії, що коливається в діапазоні 20-80 балів:

20-50 балів – депресія відсутня;

50-59 балів – легка ситуативна чи стресова депресія;

60-69 балів – субдепресивний стан;

70-80 балів – високий рівень депресії.

ДОДАТОК М

Методика дослідження вольової саморегуляції

А. Звєрькова та Є. Ейдмана

Спрямованість методики: визначення рівня розвитку вольової саморегуляції підлітка.

Вік досліджуваного: з 14 років.

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

Процедура дослідження.

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей (з номерами запитань і графами для відповідей).

Інструкція досліджуваному: «Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей навпроти номера даного твердження поставте знак «+» якщо вважаєте, що неправильно, знак «-»».

Тестовий матеріал

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.

7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути “в гарній формі”.
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі.
23. Сперечатися зі мною важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відвернути від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об’єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моєму терпінню та допитливості.

28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.

29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів.

30. Мене, як правило, дратує, коли “перед носом” зачиняються двері транспорту або ліфта, що від’їжджають.

Ключ для підрахунків індексів вольової саморегуляції.

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-,
Наполегливість	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
Самовладання	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Мета обробки результатів – визначення величини індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами «наполегливість» і «самовладання».

Кожен індекс – це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0–24, за субшкалою наполегливості – 0–16 та за субшкалою самовладання – 0–13.

ДОДАТОК Н

Визначення рівня самоактуалізації особистості

(опитувач САМОАЛ)

Позначте + відповідь, яка вам підходить

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
Б) Я докладно зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.
Б) Я не залишаю приємне “на потім”.
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
Б) Я собі подобаюсь.
15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
 Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.
 Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.
 Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.
 Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
 Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.
 Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.
 Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.
 Б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.
 Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.
 Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.
 Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.
 Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
 Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.
29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.
 Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.
30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.
 Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
 Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.
 Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.
33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
 Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.

40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.

Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.

41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.

Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.

42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.

Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.

43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.

Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.

44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.

Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.

45. А) Секс без любові не є цінністю.

Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.

46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.

Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.

Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.

48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.

Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.

49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.

Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.

50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.

Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.

51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.

Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.

Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.
 Б) Я не люблю суперечок.
54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
 Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.
 Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.
 Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
 Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.
 Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. А) Людині властиве прагнення до нового.
 Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.
60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.
 Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.
61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
 Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.
62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
 Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.
63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.
 Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.
64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.
 Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.
65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
 Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.
 Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.
67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.
 Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
 Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.
 Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
 Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.
 Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

- Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.
- Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.
- Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.
- Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.
- Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
- Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.
- Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.
- Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
- Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.
- Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
- Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
- Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
- Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
- Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
- Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
- Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
- Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
- Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
- Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
- Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.

92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.

Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.

93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.

Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.

94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.

95. А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, ніж нерозділене кохання в житті.

99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ опрацювання результатів самоактуалізації

1 б	2 а	3 б	4 б	5 б	6 б	7 а	8 б	9 а	10 а
11 а	12 б	13 а	14 б	15 а	16 б	17 б	18 а	19 б	20 б
21 а	22 б	23 б	24 б	25 а	26 б	27 а	28 а	29 б	30 а
31 б	32 а	33 б	34 б	35 а	36 б	37 б	38 б	39 а	40 б
41 а	42 а	43 б	44 а	45 а	46 б	47 а	48 а	49 б	50 б
51 б	52 а	53 а	54 б	55 б	56 б	57 б	58 а	59 а	60 б
61 а	62 б	63 б	64 б	65 б	66 б	67 б	68 б	69 а	70 б
71 б	72 а	73 а	74 б	75а	76 а	77 б	78 б	79 б	80 а
81 б	82 б	83 б	84 а	85 а	86 а	87 б	88 а	89 б	90 а
91 а	92 а	93 а	94 а	95 а	96 б	97 б	98 б	99 а	100 б.

Ключі окремих шкал (субшкал) тесту-опитувальника САМОАЛ

- 1) Орієнтація в часі: 1 б, 11 а, 17 б, 24 б, 27 а, 36 б, 54 б, 63 б, 73 а, 80 а (10 показників)
- 2) Цінності: 2 а, 16 б, 18 а, 25 а, 28 а, 37 б, 45 а, 55 б, 61 а, 64 б, 72 а, 81 б, 85 а, 96 б, 98 б (15 показників)
- 3) Погляд на природу людини: 7 а, 15 а, 23 б, 41 а, 50 б, 59 а, 69 а, 76 а, 82 б, 86 а (10 показників)
- 4) Потреба у життєвому пізнанні: 8 б, 24 б, 29 б, 33 б, 42 а, 51 б, 53 а, 54 б, 60 б, 70 б (10 показників)
- 5) Прагнення до творчості, або креативність: 9 а, 13 а, 16 б, 25 а, 28 а, 33 б, 34 б, 43б; 52 а, 55 б, 61 а, 64 б, 70 б, 71 б, 77 б (15 показників)
- 6) Автономність: 5 б, 9 а, 10 а, 26 б, 31 б, 32 а, 37 б, 44 а, 56 б, 66 б, 68 б, 74 б, 75 а, 87 б, 92 а (15 показників)
- 7) Спонтанність: 5 б, 21 а, 31 б, 38 б, 39 а, 48 а, 57 б, 67 б, 74 б, 83 б, 87 б, 89 б, 91 а, 92 а, 94 а (15 показників)
- 8) Саморозуміння: 4 б, 13 а, 20 б, 30 а, 31 б, 38 б, 47 а, 66 б, 79 б, 93 а (10 показників)
- 9) Аутосимпатія: 6 б, 14 б, 21 а, 22 б, 32 а, 40 б, 49 б, 58 а, 67 б, 68 б, 79 б, 84 а, 89 б, 95 а, 97 б (15 показників)
- 10) Контактність: 10 а, 29 б, 35 а, 46 б, 48 а, 53 а, 62 б, 78 б, 90 а, 92 а (10 показників)
- 11) Гнучкість у спілкуванні: 3 б, 10 а, 12 б, 19 б, 29 б, 32 а, 46 б, 48 а, 65 б, 99 а (10 показників)

ДОДАТОК П

ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ (за методикою С.В. Омеляненко)

На запитання треба відповідати лише “так” чи “ні”.

1. Часто Ви відчуваєте раптову втомленість, хоча, насправді, Ви не перевтомлені?
2. Чи буває з Вами що Ви іноді невпевнені, чи зачинили Ви за собою двері, ідучи з дому?
3. Чи часто Ви засмучуєтеся без певної причини?
4. Вам байдуже, коли, знаходячись у театрі, Ви сидите посередині ряду?
5. Чи важко Вам налаштуватися на чийсь несподіваний візит?
6. Чи лякаєтесь Ви іноді, коли дзвонить телефон?
7. Часто Ви бачите сни?
8. Чи швидко Ви приймаєте рішення?
9. Чи буде Вам неприємно, якщо Ви виявите на своєму одязі пляму і треба у такому вигляді кудись йти?
10. Чи подобаються Вам нові знайомства?
11. Чи буває з Вами, що перед поїздкою у відпустку Ви раптом хочете відмовитися від неї?
12. Чи прокидаєтесь Ви вночі з відчуттям сильного голоду?
13. Хочеться Вам часом залишитися на самоті?
14. Якщо Ви прийшли до ресторану одна (один), чи сідаєте Ви до столу, за яким сидять відвідувачі, хоча є вільний стіл?
15. Чи керуєтесь Ви у своїх вчинках переважно тим, чого чекають від Вас інші?

Показники впевненості студенток у собі

Показники впевненості	Бали
Самовпевненість, невідвертість у своїх відповідях	0
Вільні від необдуманих вчинків	1 – 4
Яскраво виражена потреба почувати себе впевненим; надійним	5 – 8
Дуже висока потреба бути впевненим у собі, що призводить до неприйняття реальності	9 – 12
Виражене почуття страху перед непередбачуваними обставинами	13 – 15

ДОДАТОК Р

Експрес-оцінка рівня фізичного (соматичного) здоров'я

(за Г.Л.Апанасенком, 1988)

Показники	Функціональні рівні				
	I	II	III	IV	V
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
1. Індекс маси тіла ($\text{кг} \cdot \text{м}^{-2}$) <i>маса тіла</i> <i>довжина тіла²</i>	16,9 і менше	17,0-18,6	18,7-23,8	23,9-26,0	26,1 і більше
Бали	-2	-1	0	-1	-2
2. Життєвий індекс ($\text{мл} \cdot \text{кг}^{-1}$) <i>ЖЄЛ</i> <i>маса тіла</i>	40 і менше	41-45	46-50	51-56	56 і більше
Бали	-1	0	1	2	3
3. Силовий індекс (%) <i>Динамометрія</i> <i>кисті, $\text{кг} \times 100 \%$</i> <i>маса тіла, кг</i>	40 і менше	41-50	51-55	56-60	61 і більше
Бали	-1	0	1	2	3
4. Індекс Робінсона (ум. од.) <i>ЧСС $\times$ АТ систол.</i> <i>100%</i>	111 і більше	95-110	85-94	70-84	69 і менше
Бали	-2	-1	0	3	5
5. Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30с	3 хв. і більше	2-3 хв.	1,30-1,59 хв.	1,0-1,29 хв.	59 с і менше
Бали	-2	1	3	5	7
6. Загальна оцінка рівня здоров'я (сума балів)	3 і менше	4-6	7-11	12-15	16-18

ДОДАТОК С

АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Хлопецького Василя Михайловича
на тему: «Корекція негативних психічних станів студентів
засобами оздоровчого фітнесу»

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження В.М. Хлопецького на тему: «Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу» виконано у відповідності до теми ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» «Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності» (номер державної реєстрації 0113U002430) на 2013–2017 рр., а також теми «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах освіти, школах і позашкільних установах та ВНЗ» (номер державної реєстрації 0116U003890) на 2015–2020 рр. Роль автора як співвиконавця теми полягала в розробці та реалізації технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу.

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Рекомендації, щодо організації і управління процесом корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Оновлено зміст навчально-виховного процесу учнівської та студентської молоді.	Розроблено технологію корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу, яка передбачає мету, цілеспрямовані завдання, авторську програму з її основними компонентами (адаптаційно-цільовий, емоційно-вольовий, особистісно-поведінковий), а також форми, методи і методичні прийоми (словесні, наочні, практичні, інтерактивні); принципи (модульності, дидактичні, корекційні); педагогічні умови, що реалізувались на інформаційно-мотивуючому, корекційно-поведінковому й особистісно-діяльнісному етапах.	Впровадження результатів дисертаційного дослідження В. М. Хлопецького в навчально-виховний процес та процес фізичного виховання студентів університету дозволило ПІДВИЩИТИ компетентність викладачів та студентів з означеної проблеми.

Автор розробник

Хлопецький В.М.

Проректор з наукової роботи
Івано-Франківського Національного
медичного університету

Вакалюк І.П.



ДОДАТОК Т



Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, 76018, тел. (0342) 75-23-51, факс (0342) 53-15-74
e-mail: office@pnu.edu.ua, Код ЄДРПОУ 02125266

№ _____
На № _____ від _____

АКТ

**про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Хлопецького Василя Михайловича**

на тему: «Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу»

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження В.М. Хлопецького на тему: «Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу» виконано у відповідності до теми ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» «Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності» (номер державної реєстрації 0113U002430) на 2013–2017 рр., а також теми «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах освіти, школах і позашкільних установах та ВНЗ» (номер державної реєстрації 0116U003890) на 2015–2020 рр. Роль автора як співвиконавця теми полягала в розробці та реалізації технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу.

Назва пропозиції. Форма впровадження, її характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Рекомендації, щодо організації і управління процесом корекції негативних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Оновлено зміст фізичного виховання студентської молоді як колективних, так й індивідуальних форм занять.	Розроблено технологію корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу, яка передбачає мету, цілеспрямовані завдання, авторську програму з її основними компонентами (адаптаційно-цільовий, емоційно-вольовий, особистісно-поведінковий), а також форми, методи і методичні прийоми (словесні, наочні, практичні, інтерактивні); принципи (модульності, дидактичні, корекційні); педагогічні умови, що реалізувались на інформаційно-мотивуючому, корекційно-поведінковому й особистісно-діяльнісному етапах.	Впровадження результатів дисертаційного дослідження В. М. Хлопецького в роботу кафедри фізичного виховання дозволило підвищити компетентність викладачів та студентів з означеної проблеми, що спостерігалось під час групових та самостійних занять.

Автор розробки
Завідувач кафедри
фізичного виховання

Проректор з наукової роботи



Хлопецький В. М.

Файчак Р. І.

Якубів В. М.

(Handwritten signatures of the three individuals mentioned in the text)

ДОДАТОК У

АКТ
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Хлопецького Василя Михайловича
на тему: «Корекція негативних психічних станів студентів
засобами оздоровчого фітнесу»

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження В.М. Хлопецького на тему: «Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу» виконано у відповідності до теми ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» «Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності» (номер державної реєстрації 0113U002430) на 2013–2017 рр., а також теми «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах освіти, школах і позашкільних установах та ВНЗ» (номер державної реєстрації 0116U003890) на 2015–2020 рр. Роль автора як співвиконавця теми полягала в розробці та реалізації технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу.

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Рекомендації, щодо організації і управління процесом корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу. Оновлено зміст навчально-виховного процесу учнівської та студентської молоді.	Розроблено технологію корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу, яка передбачає мету, цілеспрямовані завдання, авторську програму з її основними компонентами (адаптаційно-цільовий, емоційно-вольовий, особистісно-поведінковий), а також форми, методи і методичні прийоми (словесні, наочні, практичні, інтерактивні); принципи (модульності, дидактичні, корекційні); педагогічні умови, що реалізувались на інформаційно-мотивуючому, корегувально-поведінковому й особистісно-діяльнісному етапах.	Впровадження результатів дисертаційного дослідження В. М. Хлопецького в навчально-виховний процес та процес фізичного виховання студентів університету дозволило ПІДВИЩИТИ компетентність викладачів та студентів з означеної проблеми.

Автор розробник

Хлопецький В.М.

Проректор з наукової роботи
 Університету Короля Данила
 доцент



Острогляд О. В.

ДОДАТОК Ф

АКТ
про впровадження результатів дисертаційного дослідження
Хлопецького Василя Михайловича
на тему: «Корекція негативних психічних станів студентів
засобами оздоровчого фітнесу»

Ми, що нижче підписалися, склали цей акт про те, що результати наукового дослідження В.М. Хлопецького на тему: «Корекція негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу» виконано у відповідності до теми ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» «Фізичне виховання різних груп населення в системі засобів підвищення якості життя та рівня рекреаційної активності» (номер державної реєстрації 0113U002430) на 2013–2017 рр., а також теми «Теоретико-методичні основи диференційованого фізичного виховання в дошкільних закладах освіти, школах і позашкільних установах та ВНЗ» (номер державної реєстрації 0116U003890) на 2015–2020 рр. Роль автора як співвиконавця теми полягала в розробці та реалізації технології корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу.

Назва пропозиції. Форма впровадження її характеристика	Наукова новизна, рекомендації щодо використання	Ефект від впровадження
Рекомендації, щодо корекції негативних психічних станів молоді засобами оздоровчого фітнесу. Оновлено зміст фізичного виховання учнівської та студентської молоді як колективних, так й індивідуальних форм занять. Матеріали рекомендацій впровадженні у курси підвищення кваліфікації системи післядипломної освіти.	Розроблено технологію корекції негативних психічних станів студентів засобами оздоровчого фітнесу, яка передбачає мету, цілеспрямовані завдання, авторську програму з її основними компонентами (адаптаційно-цільовий, емоційно-вольовий, особистісно-поведінковий), а також форми, методи і методичні прийоми (словесні, наочні, практичні, інтерактивні); принципи (модульності, дидактичні, корекційні); педагогічні умови, що реалізувались на інформаційно-мотивуючому, корегувально-поведінковому й особистісно-діяльнісному етапах.	Впровадження результатів дисертаційного дослідження В. М. Хлопецького у методичній роботі з педагогічними кадрами системи післядипломної освіти. Матеріали дисертаційного дослідження прислужиться під час підготовки семінарів, науково-методичних конференцій, у процесі пропаганди ефективності занять оздоровчим фітнесом та розробленні методичних рекомендацій з означеної проблеми.

Автор розробник

Методист лабораторії дисциплін
естетичного циклу та фізичного виховання

Ректор Івано-Франківського обласного
інституту післядипломної педагогічної освіти
кандидат педагогічних наук, доцент:

Хлопецький В. М.

Підпис
підтверджую
Завідувач канцелярії
М. Мала Л. С.

Згідно з оригіналом
Завідувач канцелярії
М. Мала Л. С.