

УДК 378.4.147.016:796

Белых С. И.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ ДОНЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА

В статье представлены результаты исследований ценностей и психических состояний студентов типичного украинского университета. Психическое здоровье – это состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Нравственное здоровье (социальное здоровье) – комплекс характеристик мотивационной, потребностной и информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, в определенном человеческом обществе. Физически и психически здоровый человек может быть безнравственным, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Установлено, что существующий уровень организации учебного процесса по физическому воспитанию не создает необходимой основы для эффективного формирования физической культуры студентов и получения ими неспециального физкультурного образования и лишь частично решает задачи их физической подготовки и рекреации.

В нашем исследовании мы сконцентрировали свое внимание на блоке терминальных ценностей, а именно: здоровье (физическое, психическое и нравственное); познание (возможность расширения своего образования, кругозора и общей культуры) и развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование). На наш взгляд, лично ориентированный подход в физическом воспитании должен оказать влияние на актуализацию именно этих ценностей в структуре формирующейся личности.

Ключевые слова: психическое, физическое и нравственное здоровье студентов, ценности и психическое состояние студентов, физическое воспитание.

Введение. Можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном) [3].

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. *Психическое здоровье* – это состояние психической сферы, основу которого составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную поведенческую реакцию. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. *Нравственное здоровье (социальное здоровье)* – комплекс характеристик мотивационной, потребностной и информативной сферы жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида. Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Физически и психически здоровый человек может быть безнравственным, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья.

Здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигает, тем самым неувядающей молодости духа и внутренней красоты.

Все указанные грани здоровья специалиста имеют прямое отношение к формированию деятельностного потенциала выпускника университета, его социально-профессиональной компетентности [1, 2, 4].

Обобщая, заметим, – модель целостной социально-профессиональной компетентности можно представить в виде четырех условных блоков: базовый, личностный, социальный, профессиональный.

Из представленного очевидно, что к формированию различных аспектов социально-профессиональной компетентности прямое отношение имеет личностно ориентированное физическое воспитание, которое мы апробировали в педагогическом эксперименте, проведенном в Донецком национальном университете.

Цель исследования – установить особенности психических состояний у студентов Донецкого национального университета.

Методы и организация исследования. Для достижения цели применялись следующие методики: "Ценностные ориентации" (М. Рокича); диагностика уровня социальной фрустрации Л. И. Вассермана; дифференциальная диагностика депрессивных состояний В. Зунге (модификация Т. И. Балашовой); исследование уровня нервно-психической адаптации (И. Н. Гурвич) и уровня тревожности с помощью теста "Личностная шкала определения тревожности" Дж. Тейлора (модификация В. Г. Норакидзе).

Изложение основного материала исследования. Для сравнения двух средних величин исследуемых психических показателей, которые относятся к двум выборочным совокупностям, и для выявления статистически достоверных различий между ними использовался t-критерий Стьюдента. Была принята вероятность допустимой ошибки равная 0,05, при которой обеспечивается достоверность расчетов в 95 %, допустимая ошибка не превышает 5 %, а также 0,01, при которой обеспечивается достоверность расчетов в 99 %, допустимая ошибка не превышает 1 %.

Для проведения дальнейших исследований нами были сформированы группы полностью эквивалентные по исследуемым психологическим показателям.

Система ценностных ориентаций определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к самому себе, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции. Изучая структуру ценностных ориентаций студентов экспериментальной группы, нас интересовало, насколько, внедренный личностно ориентированный подход мог повлиять на изменение рейтинга их жизненных ценностей.

В методике "Ценностные ориентации" М. Рокич выделяет два класса жизненных ценностей: терминальные – убеждения в том, что конечная цель индивидуального существования стоит того, чтобы к ней стремиться; инструментальные – убеждения в том, что какой-то образ действий или свойство личности является предпочтительным в любой ситуации.

В нашем исследовании мы сконцентрировали свое внимание на блоке терминальных ценностей, а именно: здоровье (физическое и психическое); познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие) и развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование). На наш взгляд, личностно ориентированный подход в физическом воспитании должен оказать влияние на актуализацию, возможно, наряду с другими, именно этих ценностей в структуре формирующейся личности.

В таблице 1 представлены статистические данные по психологическим показателям у юношей экспериментальной группы до и после эксперимента.

Таблица 1

Статистические данные по психологическим показателям среди юношей экспериментальной группы до и после эксперимента (n = 160)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента
	\bar{X}	$\pm m$	\bar{X}	$\pm m$	
Нервно-психическая адаптация, баллы	25,08	11,73	22,71	10,09	1,9
Социальная фрустрация, баллы	0,86	0,88	0,87	0,71	1,1
Депрессия, баллы	53,74	5,46	50,54	4,17	5,9**
Тревожность, баллы	21,68	7,78	18,79	6,3	3,7**
Здоровье, рейтинг	7	3,94	4,89	3,56	5,1**
Познание, рейтинг	9,88	3,23	7,92	2,82	5,9**
Развитие, рейтинг	10,71	3,09	8,86	2,64	5,8**

Примечание: * – обозначены статистически достоверные различия ($p \leq 0,05$) между показателями группы до и после эксперимента, ** – обозначены статистически достоверные различия ($p \leq 0,01$) между показателями группы до и после эксперимента.

Полученные у юношей экспериментальной группы результаты свидетельствуют об улучшении рейтинга выделенных нами жизненных ценностей, таких как "Здоровье" с $\bar{X} = 7$ до $\bar{X} = 4,89$, при $t = 5,1$ ($p \leq 0,01$), "Познание" с $\bar{X} = 9,88$ до $\bar{X} = 7,92$, при $t = 5,9$ ($p \leq 0,01$) и "Развитие" с $\bar{X} = 10,71$ до $\bar{X} = 8,86$, при $t = 5,8$ ($p \leq 0,01$).

Согласно данным, поданным в табл. 2, у юношей контрольной группы отсутствуют достоверные различия по исследуемым ценностям. Рейтинг ценности "Здоровье" составил в начале исследования $\bar{X} = 7,16$, в конце – $\bar{X} = 6,59$, при $t = 1,5$ ($p \geq 0,05$); "Познание", соответственно $\bar{X} = 9,74$ и $\bar{X} = 9,09$, при $t = 1,9$ ($p \geq 0,05$) и "Развитие" – $\bar{X} = 10,17$ и $\bar{X} = 9,59$, при $t = 1,9$ ($p \geq 0,05$).

Таблиця 2

Статистические данные психологических показателей юношей контрольной группы до и после эксперимента (n = 160)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента
	\bar{X}	$\pm m$	\bar{X}	$\pm m$	
Нервно-психическая адаптация, баллы	27,00	14,46	26,99	13,12	0,13
Социальная фрустрация, баллы	1,17	0,97	1,29	0,93	1,2
Депрессия, баллы	53,21	5,82	52,42	5,28	1,3
Тревожность, баллы	21,41	7,82	21,69	7,59	0,3
Здоровье, рейтинг	7,16	3,62	6,59	3,29	1,5
Познание, рейтинг	9,74	3,08	9,09	3,03	1,9
Развитие, рейтинг	10,17	2,87	9,59	2,84	1,9

Из данных табл. 3 видно, что среди девушек экспериментальной группы статистически достоверные изменения рейтинга отмечались по ценностям "Здоровье" с $\bar{X} = 6,26$ до $\bar{X} = 3,53$, при $t = 6,3$ ($p \leq 0,01$) и "Познание" с $\bar{X} = 10,11$ до $\bar{X} = 8,09$, при $t = 4$ ($p \leq 0,01$).

Таблиця 3

Статистические данные по психологическим показателям среди девушек экспериментальной группы до и после эксперимента (n = 160)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента
	\bar{X}	$\pm m$	\bar{X}	$\pm m$	
Нервно-психическая адаптация, баллы	25,51	8,18	22,74	7,39	1,5
Социальная фрустрация, баллы	0,91	0,84	0,9	0,71	1,6
Депрессия, баллы	54,61	4,98	52,14	4,19	4,8**
Тревожность, баллы	21,51	6,44	18,96	5,58	3,8**
Здоровье, рейтинг	6,26	4,29	3,53	3,47	6,3**
Познание, рейтинг	10,11	4,76	8,09	4,49	4**
Развитие, рейтинг	9,69	4,33	8,84	4,09	1,8

Примечание: ** – обозначены статистически достоверные различия ($p \leq 0,01$) между показателями группы до и после эксперимента.

В контрольной группе девушек достоверные различия по выделенным жизненным ценностям отсутствуют. Результаты исследования приведены в табл. 4.

Статистические данные психологических показателей девушек контрольной группы до и после эксперимента (n = 160)

Показатели	До эксперимента		После эксперимента		t-критерий Стьюдента
	\bar{X}	$\pm m$	\bar{X}	$\pm m$	
Нервно-психическая адаптация, баллы	25,3	10,87	26,54	10,43	1
Социальная фрустрация, баллы	0,81	0,94	0,86	0,71	1,6
Депрессия, баллы	53,75	4,85	53,72	4,57	0,46
Тревожность, баллы	21,64	7,4	20,84	6,49	0,88
Здоровье, рейтинг	6,81	4,36	5,93	3,91	1,9
Познание, рейтинг	9,71	4,30	8,84	3,73	1,9
Развитие, рейтинг	9,83	3,26	9,21	3,01	1,8

Полученные результаты по приведенным ниже методикам у юношей и девушек экспериментальной группы приведены в табл. 1 и табл. 3.

Разработанный в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. В. М. Бехтерева "Тест нервно-психической адаптации" (И. М. Гурвич, 1992) направлен на выявление у испытуемых одной из пяти групп психического здоровья. I группа – здоровые; II группа – практически здоровые с благоприятными прогностическими признаками; III группа – практически здоровые с неблагоприятными прогностическими признаками; IV группа – легкая патология; V группа – явная патология.

Полученные показатели уровня нервно-психической адаптации у юношей экспериментальной группы составили до эксперимента $\bar{X} = 25,08$ баллов, после – $\bar{X} = 22,71$ при $t = 1,9$ ($p \geq 0,05$), среди девушек – до эксперимента $\bar{X} = 25,51$ баллов, после – $\bar{X} = 22,74$ при $t = 1,5$ ($p \geq 0,05$). Различия недостоверны.

С помощью методики диагностики уровня социальной фрустрации Л. И. Вассермана (модификация В. В. Бойко) у исследуемых фиксировалась степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности: чем больше балл, тем выше уровень социальной фрустрации.

Выделяют следующие уровни: 3,5 – 4 балла – очень высокий уровень социальной фрустрации; 3,0 – 3,4 – повышенный уровень фрустрации; 2,5 – 2,9 – умеренный уровень фрустрации; 2,0 – 2,4 – неопределенный уровень фрустрации; 1,5 – 1,9 – пониженный уровень фрустрации; 0,6 – 1,4 – очень низкий уровень фрустрации; 0,0 – 0,5 – отсутствие (почти отсутствие) уровня фрустрации.

У юношей экспериментальной группы уровень социальной фрустрации до эксперимента составил $\bar{X} = 0,86$ баллов, после – $\bar{X} = 0,87$ при $t = 1,1$ ($p \geq 0,05$), среди девушек – до эксперимента $\bar{X} = 0,91$ баллов, после – $\bar{X} = 0,9$ при $t = 1,6$ ($p \geq 0,05$).

С помощью следующей методики дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге (адаптация Т. И. Балашовой) определялись депрессивные состояния и состояния близкие к депрессии.

Формирование физической культуры студентов в образовательном процессе вуза проявляется и в их отношении к ценностям физической культуры и уровню развития их собственной физической культуры. Студенты, принявшие участие в исследовании, по данным анкетирования, в зависимости от их отношения к физической культуре и уровня физкультурно-спортивной активности, условно могут быть разделены на четыре типологические группы по времени, затрачиваемому на занятия физической культурой.

1. Студенты, не проявляющие физкультурно-спортивной активности, затраты времени у которых на занятия физической культурой не более 1 ч в неделю (14,8 % опрошенных).

2. Студенты с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени у которых менее 6 ч в неделю (60,0 % опрошенных).

3. Студенты с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени у которых составляют от 6 до 7 ч в неделю (17,2 % опрошенных).

4. Студенты с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающиеся в неделю 8 ч и более (8,0% опрошенных).

Если спроецировать данные типологические группы по курсам обучения, то получим, что число студентов ДонНУ, занимающихся физкультурно-спортивной деятельностью в 2011-2012 учебном году, предшествующем педагогическому эксперименту, не более 1 ч в неделю, к 3-му курсу возрастает (на 1-м курсе -8,8%) и достигает 28,9 %. Уменьшается от 1-го курса к 3-му и число студентов, занимающихся физической культурой не более 6 ч в неделю: соответственно с 61,2 % до 49,5%. К 3-му курсу

уменьшается число студентов с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6 – 7 ч в неделю: на 1-м курсе – 17,1 %, к 3-му курсу – 8,1 % опрошенных.

При рассмотрении ответов на вопрос о достаточности их двигательного режима для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья было установлено, что 63,1% опрошенных студентов ответили удовлетворительно; 22,2 % затруднились ответить; 14,7 % готовы признать недостаточным собственный двигательный режим. В отрицательной оценке собственного двигательного режима в структуре жизнедеятельности студентов и его влияния на сохранение здоровья в большей мере прослеживается динамика по курсам: 11,2 % первокурсников, 19,6 % второкурсников и 24,3 % третьекурсников считают недостаточным свой двигательный режим. Это свидетельствует о том, что студенты старших курсов более критичны в оценке содержательных аспектов собственной жизнедеятельности.

Если проследить систематичность занятий физической культурой студентов по половому признаку, то выясняется, что к спортсменам себя отнесли 7,8 % девушек и 25,1 % юношей; к физкультурникам – 48,7 % девушек и 51,1 % юношей; к не занимающимся физической культурой и спортом – 43,5 % девушек и 23,8 % юношей. Таким образом, девушки в меньшей степени участвуют в активной физкультурно-спортивной деятельности по сравнению с юношами.

Эти данные, предшествовавшие эксперименту, были учтены в ходе проведенного формирующего педагогического эксперимента, одной из задач которого было не только поощрение к увеличению объема двигательной активности, но и акцентированное внимание к поддержанию субъективно ощущаемого оптимума своего психофизического состояния. При этом, о результатах этой активности мы решили судить не по формальному увеличению времени, отводимого на физкультурно-спортивные занятия, но по динамике физических качеств и изменениям функционального состояния всех студентов – участников эксперимента, которые мы проанализируем в последующих статьях.

Анализ полученных данных показывает, что существенно влияют на уровень физкультурно-спортивной активности студентов следующие факторы: желание повысить свою физическую подготовленность (52,1 %); необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру (49,6 %); необходимость получить зачет по предмету "Физическое воспитание" (44,5 %); возможность снять усталость, повысить работоспособность (22,4 %); воспитать волю, характер (12,1 %).

По мнению студентов, их потребности, интересы и мотивы включения в физкультурно-спортивную деятельность определяются состоянием материально-спортивной базы, направленностью содержания учебного и тренировочного процессов, наличием инвентаря, спортивной формы, доброжелательной атмосферы. Препятствуют формированию мотивации и активного положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности такие внутренние факторы, как: недостаток времени, отсутствие потребности в физкультурно-спортивной деятельности, вредные привычки (алкоголь, курение и т. п.), состояние здоровья и др.

Для повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности следует рассмотреть приоритетность выбора форм занятий физическими упражнениями в вузе. Значительный интерес студенты 1 и 2 курсов проявляют к секционным занятиям по избранному виду спорта (37,5 %).

Второй по значимости формой физической активности выступают прогулки, игры, плавание (35,1 % студентов). Часть студентов считают для себя наиболее приемлемой формой занятия в клубах по физкультурно-спортивным интересам (14,1 %). Определенное число студентов хотели бы использовать для физкультурно-спортивной деятельности одну только самостоятельную форму занятий (14,9 %).

Если рассмотреть формы физической активности студентов по курсам, то у первокурсников на первом месте стоят секционные занятия по выбранному виду спорта (33,1 %), а затем уже прогулки, игры, плавание (26,3 %); второкурсники, как оказалось, еще в большей мере заинтересованы в секционных занятиях по выбранному виду спорта (45,2 %), а затем в прогулках и играх (23,5 %).

Выводы

1. Согласно результатам тестирования по методике дифференциальной диагностики депрессивных состояний Зунге в экспериментальной группе юношей отмечается достоверное снижение количества студентов с депрессивными состояниями. До эксперимента $\bar{X} = 53,74$ баллов и после эксперимента $\bar{X} = 50,54$ балла при $t = 5,9$ ($p \leq 0,01$). Среднеарифметические данные уровня "Депрессии" у девушек экспериментальной группы до эксперимента составили $\bar{X} = 54,61$ баллов, после эксперимента $\bar{X} = 52,14$ балла при $t = 4,8$ ($p \leq 0,01$).

2. Полученные среднеарифметические данные уровня "Тревожности" у юношей экспериментальной группы составили соответственно $\bar{X} = 21,68$ баллов и $\bar{X} = 18,79$ баллов при $t = 3,7$ ($p \leq 0,01$). У девушек экспериментальной группы $\bar{X} = 21,51$ баллов и $\bar{X} = 18,96$ баллов при $t = 3,8$ ($p \leq 0,01$).

3. Важным источником для последующих обобщений и выводов выступает анализ результатов ответов студентов на вопрос: "Что значит для студентов физическая культура"? Подавляющее

большинство опрошенных студентов считают физической культурой лишь приятным времяпрепровождением, игрой, развлечением (40,4 % опрошенных, в том числе 39,2 % юношей и 41,2% девушек).

4. Результаты анкетирования, опроса преподавателей и студентов по оценке выполнения учебной программы по дисциплине "Физическое воспитание" по годам обучения показали, что выполняемый объем лекционного курса и методико-практических занятий, традиционно планируемый в вузах Украины, недостаточен для формирования физической культуры личности студента.

5. Итак, существующий уровень организации учебного процесса по физическому воспитанию не создает необходимой основы для эффективного формирования физической культуры студентов и получения ими непрофессионального физкультурного образования и может лишь решать задачи физической подготовки и рекреации.

Использованные источники

1. Гаркуша С.В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання до використання здоров'язбережувальних технологій: теоретичний та методичний аспекти. Монографія / С.В. Гаркуша. – Чернігів : Лозовий В.М., 2014. – 392 с.
2. Белих С.І. Особистісно орієнтоване фізичне виховання студентів університетів: Навчальний посібник / С.І. Белих. – Донецьк: ДонНУ, 2013. – 253 с.
3. Доброрадных М. Б. Формирование ценности здоровья у студентов в процессе их профессионального образования: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.08 / Доброрадных Марина Борисовна. – М., 2003. – 164 с.
4. Жеребченко В.И. Диск здоровья. / В.И. Жеребченко, С.А. Платонов : Методическое пособие. – Донецк, ДонНУ, 2014. – 40 с.

Belykh S.

FEATURES OF MENTAL CONDITION OF STUDENTS OF DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

The article presents the results of studies of values and mental States of students in a typical University. Mental health is a state of mental sphere, which is based on a state of General peace of mind, ensuring adequate behavioural response. Mental health depends on the condition of the brain, it is characterized by the level and quality of thinking, attention and memory, the degree of emotional stability, development of volitional qualities. Physical health is the natural state of the body due to normal operation of all its organs and systems. Moral health (social health) – a set of motivational characteristics, needs and informative spheres of life, which defines the system of values, attitudes and motives of the individual. Moral health is determined by the moral principles that are the Foundation of human social life in a particular human society. Physically and mentally healthy person can be immoral, if he neglects moral norms. Therefore, social health is considered the highest of human health.

It is established that the existing level of organization of educational process in physical education does not create the necessary framework for the effective formation of physical culture of students, and receipt of non-special physical education and only partially solves the problems of physical training and recreation.

In our study we focused on the terminal block of values, namely: health (physical, mental and moral); cognition (the ability to expand their education, Outlook and General culture) and development (work, permanent physical and spiritual perfection). In our view, a person-oriented approach in physical education should have an impact on the actualization of these values in the structure of the emerging personality.

Key words: *mental, physical and moral health of students, values and mental state of students, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 17.09.2015 р.