

УДК 159.9:141

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТОМЛЮВАНОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Мостова Т.Д., к. психол. н., асистент  
кафедри загальної психології та психології розвитку особистості  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

Сметанюк А.В., викладач біології вищої категорії  
Одеське обласне базове медичне училище

У статті, за результатами емпіричного дослідження, висвітлено особливості стану і ступеня гострого стомлення студентів на етапі адаптації до навчання у вищому навчальному закладі, визначено показники стійкості уваги та динаміки працездатності, переважного типу мотивації в навчальній діяльності.

**Ключові слова:** ступінь гострого стомлення, увага, працездатність, емоційне вигорання, адаптація до навчання.

В статье, по результатам эмпирического исследования, обобщены особенности состояния и степени острого утомления студентов на этапе адаптации к обучению в вузе, определены показатели устойчивости внимания и динамики работоспособности, преобладающего типа мотивации в учебной деятельности.

**Ключевые слова:** степень острого утомления, внимание, работоспособность, эмоциональное выгорание, адаптация к обучению.

Mostova T.D., Smetanyk A.V. PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STUDENTS FATIGUE ON ADAPTATION STAGE TO LEARNING AT UNIVERSITIES

The results of an empirical study highlight the features of the condition and degrees of acute fatigue on the stage adaptation of students to study at universities are described. Indicators of stability of attention and dynamic performance, predominant type of motivation in learning activities are presented in this paper.

**Key words:** degree of acute fatigue, focusing, hard work, emotional burnout, adaptation to learning.

**Постановка проблеми.** Розв'язання завдань з оптимізації різних видів трудової діяльності передбачає комплексне вивчення функціональних станів, які виникають у процесі праці або навчальної діяльності (Л.Г. Дика, В.П. Зінченко, В.М. Муніпов, А.В. Леонова, В.І. Медведєв, К.К. Платонов, В.В. Розенблат). Характер діяльності, а також особливості її організації можуть бути джерелами формування несприятливих функціональних станів, таких як стрес, тривога, втома, монотонія тощо [1; 4; 5]. Розвиток зазначених станів може призводити до зниження ефективності та якості праці, до аварій і травм, втрати фізичного та психічного здоров'я суб'єктів діяльності (Л.А. Басаргіна, В.В. Раєвський, Б.І. Тенюшев). Тому знання про специфіку формування функціональних станів є основою для організації корекційної та профілактичної роботи, спрямованої на вдосконалення трудової та навчальної діяльності [5].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема втоми й відновлення, у розробку якої Г.В. Фольборт вніс істотний вклад, продовжує залишатися однією з найбільш актуальних у теоретичному й практичному відношенні. Чотири правила Г.В. Фольборта відіграли значну роль у формуванні

вихідних позицій декількох поколінь фізіологів і не втратили свого значення і сьогодні. Перше з них свідчить: «Працездатність органу не є його постійною властивістю, а визначається в кожний даний момент рівнем, близько якого коливається баланс процесів виснаження і відновлення» [2, с. 109]. Після тривалої або напруженої діяльності працездатність знижується, що підтверджено як життєвою практикою, так і численними експериментами.

У зв'язку з інтенсифікацією та оптимізацією навчальної діяльності, необхідністю засвоювати великий обсяг інформації, а також нерівномірним розподілом навантаження під час навчального процесу проблема розумової втоми студентів, які навчаються у ВНЗ, стає актуальною. Активна навчально-трудова та пізнавальна діяльність молоді є дуже складним процесом, який відбувається в умовах об'єктивно існуючих протиріч, до яких відносяться такі: протиріччя між потребою засвоїти значний за обсягом матеріал і дефіцитом часу, між поступовим, багаторічним процесом становлення майбутнього спеціаліста та бажанням скоріше самоствердитися і проявити себе, між необхідністю регулярно відвідувати заняття і неможливістю обме-



жуватися лише тими освітніми послугами, які пропонує вищий навчальний заклад. Крім цього, методи та організація навчання у вузі різко відрізняються від тих, що застосовуються в загальноосвітній школі. Вони вимагають значного підвищення самостійності в оволодінні навчальним матеріалом, уміння планувати свій навчальний і вільний час. Для вирішення цих протиріч студенти докладають чимало фізичних і психічних зусиль. У результаті знижується працездатність і стійкість до психоемоційного навантаження, зростає нервово-психічне напруження, збільшується ймовірність появи розумової втоми, яка знижує працездатність студентів, призводить до погіршення психічного здоров'я [2; 7].

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у виявленні стану і ступеня гострого стомлення студентів, визначення стійкості уваги та динаміки працездатності, переважного типу мотивації в навчальній діяльності. Метою дослідження є виявлення психологічних особливостей стомлюваності на етапі адаптації до умов навчання у зв'язку з розвитком уваги і мотивації навчання.

Вивчення особливостей ступеня стомлюваності студентів на етапі адаптації до умов навчання проводилось на базі Одеського обласного базового медичного училища серед студентів 1 курсу денної форми навчання за спеціальністю «Сестринська справа». Вікові межі обстежуваних – 15–17 років. У дослідженні брали участь 20 студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для реалізації покладених завдань, досягнення мети, перевірки гіпотези використані загальнонаукові теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (Тест «Таблиця Горбова-Шульте», методика «Мотиви вибору професії» Р.В. Овчарова, методика «Самодіагностика гострого стомлення» А.Б. Леонова, методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка) та методи статистичної обробки даних (Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена).

На першому етапі емпіричного дослідження було визначено основні психологічні та функціональні стани гострого стомлення студентів. Діагностика зазначених станів дозволяє нам констатувати певні закономірності та перебіг цих станів у навчальній діяльності студентів. Основний зміст результатів проведення методики «Самодіагностика гострого стомлення» висвітлено на рис. 1.

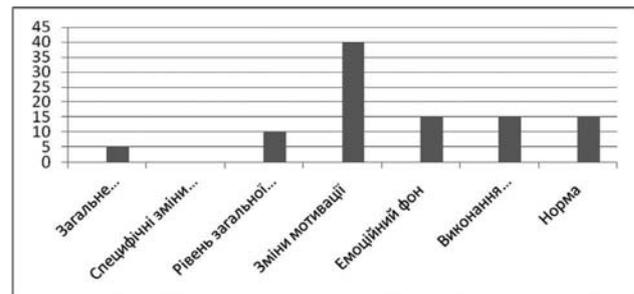


Рис. 1. Показники самодіагностики гострого стомлення студентів

Згідно представлених даних у 40,0% досліджуваних переважає блок «зміна мотивації», у 15,0% – емоційний фон, виконання праці та трудових операцій, норма спостерігається лише у 15,0% досліджуваних, у 10% – впливає на рівень загальної активності, у 5% – стомленість від навчальної діяльності поширюється на загальне самопочуття.

Отримані дані свідчать про те, що під час стомлення в більшості студентів домінує зміна мотивації, що цілком дезадаптивно може впливати на успішність навчальної діяльності. Таким чином, підтверджується наше припущення про вплив навчальної ситуації на мотивацію студентів першого року навчання на етапі адаптації до нового освітнього середовища.

На наступному етапі нашого дослідження за методикою «Мотиви вибору професії» були отримані такі результати (див. рис. 2)

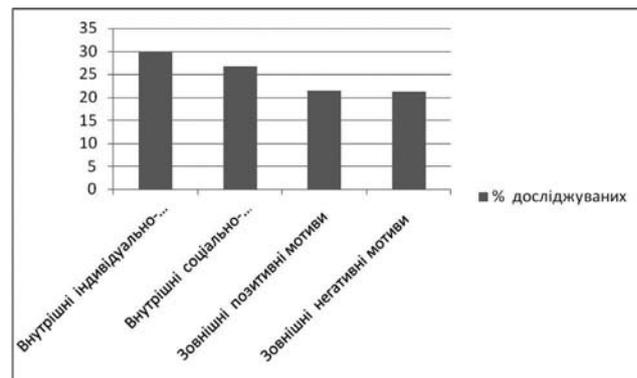


Рис. 2. Мотиви вибору професії студентами

Отримані дані свідчать про те, що досліджуваним студентам притаманні такі мотиви вибору професії, як внутрішні індивідуально-значущі – у 29,7%; внутрішні соціально-значущі – 26,7%; зовнішні позитивні мотиви – 21,4%; зовнішні негативні мотиви – 21,2%.

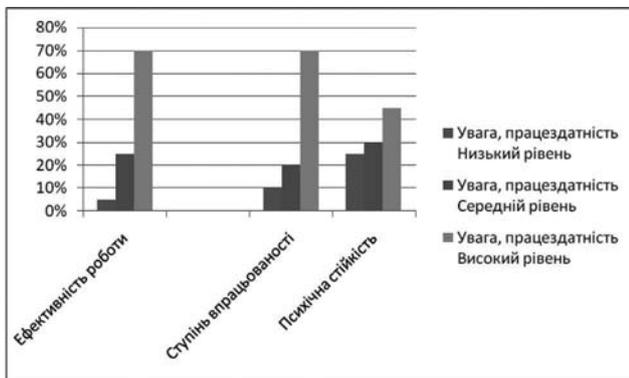
У цілому спостерігається полімотивованість вибору професії. Ми можемо констатувати, що сама студентська група, якою є

наші досліджувані, не є мономотивованою, а це говорить про те, що в такій групі достатньо складно побудувати навчальний процес. Через такі розбіжності в мотивації вибору професії саме перебування в групі може сприяти внутрішньоособистісним та міжособистісним конфліктам, конфліктам із викладачами.

Одним із можливих і необхідних напрямів роботи з групою досліджуваних ми вважаємо узгодження мотивів студентів, оскільки значна кількість аудиторних годин під час навчання відводиться на групові форми роботи. Тому неузгодженість мотивації студентів групи негативно впливатиме на її динаміку, у чому ми можемо бачити соціальні та групові передумови навчальної мотивації студентів.

Третій етап емпіричного дослідження було присвячено вивченню особливостей пізнавального процесу уваги та працездатності студентів. Із цією метою була використана методика «Таблиця Горбова-Шульте». Основні результати представлено в рис 3.

Згідно таблиці за розрахунками можна визначити, що найбільше домінує високий рівень за всіма показниками. Це свідчить, що у випробовуваних переважає високий рівень стійкості уваги та динаміки працездатності.



**Рис. 3. Показники уваги та працездатності студентів**

Показник ефективності роботи на високому рівні розвитку є властивим 70,0% досліджуваних, на середньому – 25,0%, на низькому – 5,0% досліджуваних.

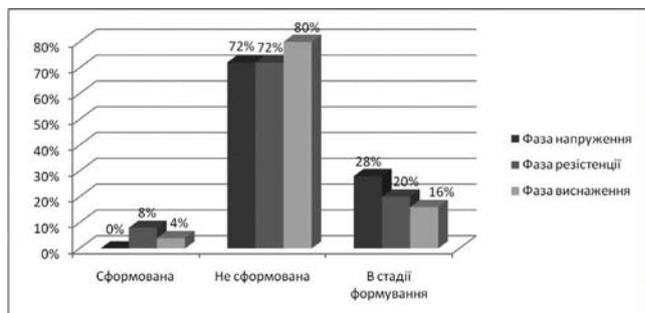
У нашому випадку ступінь спрацьованості, зауреності в навчальну діяльність є таким: високий рівень спостерігається в 70,0%, середній – у 20,0% та низький у 10,0% досліджуваних. Також спостерігається достатньо ефективна тенденція в навчальній діяльності.

Щодо показника психічної стійкості, яку ми розглядаємо як важливий компонент

навчальної діяльності та професіоналізації, слід зазначити, що показники є дещо гіршими, ніж за попередніми шкалами. Переважна кількість досліджуваних мають середній та низький рівні її розвитку. І менше половини (45,0%) виявляють високий рівень психічної стійкості.

Як ми наголошували, психічний компонент у навчальній діяльності є одним із головних чинників її розвитку. Тому ми вважаємо за доцільне рекомендувати студентам підвищувати рівень психічної стійкості.

Четвертий етап дослідження був присвячений виявленню рівня емоційного вигорання студентів. Отримано такі результати за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко. (дивись рис. 4).



**Рис. 4. Показники фаз емоційного вигорання студентів**

Таким чином, можна зробити висновок, що за методикою В.В. Бойка «Діагностика рівня емоційного вигорання» в студентів виражені три фази розвитку вигорання: «напруження», «резистенція» і «виснаження». Більша кількість студентів знаходяться в несформованій фазі «напруження» і не сформованій фазі «резистенції» – 72%, а 80% – у несформованій фазі «виснаження». У цілому ми можемо спостерігати сприятливу картину стабільності станів студентів, тому що дуже маленький відсоток (8%) мають сформовану фазу резистенції, а 4% – сформовану фазу виснаження.

Однак у 28% студентів фаза напруження в стадії формування, яке може при несприятливих умовах навчальної діяльності сформуватися. 20% студентів у стадії формування фази резистенції, а 16% – знаходиться на стадії формування фази виснаження.

Слід зазначити, що під «напруженням» розуміють, підвищену тривогу, відповідальність тощо. «Резистенція» – опір, людина намагається захистити себе від негативних вражень. «Виснаження» – це зниження психічних ресурсів та емоційного тону.

Як ми бачимо з отриманих даних, більшість студентів не знаходяться в синдромі емоційного вигорання. Цей факт може го-



ворити про те, що більшість із них можуть подолати негативні прояви синдрому емоційного вигорання. Проте за результатами дослідження встановлено групу ризику, якій слід приділяти увагу психологу.

З метою **перевірки гіпотези дослідження** про те, що стомлюваність студентів у навчальній діяльності може бути пов'язана з пізнавальною, мотиваційною та емоційною сферою був використаний математичний метод – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Результати дослідження виглядають так (таблиця 1).

Результати кореляційного аналізу показали, що внутрішні негативні мотиви впливають на загальне самопочуття ( $r = -0,33$ ), яке пов'язане з фазою виснаження емо-

ційного вигорання ( $r = 0,36$ ). Ефективність роботи також впливає на специфічні зміни самопочуття ( $r = -0,28$ ), які у свою чергу пов'язані з рівнем психічної стійкості ( $r = 0,31$ ).

Внутрішні індивідуально-значущі мотиви впливають на рівень загальної активності ( $r = -0,38$ ), тоді як ця активність також пов'язана з соціально-значимими мотивами ( $r = 0,36$ ), ефективністю роботи ( $r = 0,29$ ).

Зміни в мотиваційній сфері під час стомлення впливають на внутрішні негативні мотивами ( $r = 0,32$ ), ефективність роботи ( $r = 0,34$ ), ступінь спрацьованості ( $r = 0,33$ ).

Зміни в емоційному фоні навчальної діяльності впливають на психічну стійкість ( $r = 0,32$ ).

Таблиця 1

### Кореляційний аналіз показників стомлюваності студентів із параметрами пізнавальної, мотиваційної та емоційної сфери

Параметри стомлюваності студентів у навчальній діяльності	Внутрішні індивідуально-значущі мотиви	Внутрішні соціально-значущі мотиви	Внутрішні позитивні мотиви	Внутрішні негативні мотиви	Ефективність роботи	Ступінь спрацьованості	Психічна стійкість	Фаза напруження	Фаза резистенції	Фаза виснаження
Загальне самопочуття				-0,33						0,36
Специфічні зміни самопочуття					-0,28		0,31			
Рівень загальної активності	-0,38	-0,27		0,36						
Зміни мотивації				0,32	0,34	0,33				
Емоційний фон							0,40			
Виконання праці, операцій		0,32								
Норма			-0,31		0,29		0,34			

Примітка: у таблиці цифрами позначено коефіцієнт кореляції на рівні достовірності при  $p > 0,01$ .

Виконання праці та операцій впливає на внутрішні соціально-значущі мотиви ( $r = 0,32$ ).

Стан втоми в нормі залежить від внутрішніх позитивних мотивів ( $r = -0,31$ ) та впливає на ефективність роботи ( $r = 0,29$ ) і психічну стійкість ( $r = 0,34$ ).

Слід констатувати, що в цілому спостерігається полімотивованість вибору професії досліджуваними. Ми можемо констатувати, що сама студентська група, якою є наші досліджувані, не є мономотивованою, а це говорить про те, що в такій групі достатньо складно побудувати навчальний процес. Через такі розбіжності в мотивації вибору професії саме перебування в групі може сприяти внутрішньоособистісним та

міжособистісним конфліктам, конфліктам із викладачами.

Одним із можливих і необхідних напрямів роботи з групою досліджуваних ми вважаємо узгодження мотивів студентів, оскільки значна кількість аудиторних годин під час навчання відводиться на групові форми роботи. Тому неузгодженість мотивації студентів групи негативно впливатиме на її динаміку, у чому ми можемо бачити соціальні та групові передумови навчальної мотивації студентів.

У випробовуваних переважає високий рівень стійкості уваги та динаміки працездатності. Також спостерігається достатньо ефективна тенденція в навчальній діяльності.

Щодо показника психічної стійкості, яку ми розглядаємо як важливий компонент навчальної діяльності та професіоналізації, слід зазначити, що показники є дещо гіршими, ніж за попередніми шкалами. Переважна кількість досліджуваних мають середній та низький рівень її розвитку. І менше половини виявляють високий рівень психічної стійкості.

Більшість студентів не мають синдрому емоційного вигорання. Цей факт може говорити про те, що більшість із них можуть подолати негативні прояви синдрому емоційного вигорання, проте за результатами дослідження встановлено групу ризику, якій слід приділяти увагу психологу.

Результати кореляційного аналізу показали, що внутрішні негативні мотиви впливають на загальне самопочуття, яке пов'язане з фазою виснаження емоційного вигорання. Ефективність роботи також впливає на специфічні зміни самопочуття, які у свою чергу пов'язані з рівнем психічної стійкості.

Внутрішні індивідуально значущі мотиви впливають на рівень загальної активності, тоді як ця активність також пов'язана із соціально-значимими мотивами, ефективністю роботи. Зміни в мотиваційній сфері під час стомлення впливають на внутрішні негативні мотивами, ефективність роботи, ступінь спрацьованості. Зміни в емоційному фоні навчальної діяльності впливають на психічну стійкість. Виконання праці та операцій впливає на внутрішні соціально значущі мотиви. Стан втоми в нормі залежить від внутрішніх позитивних мотивів та впливає на ефективність роботи та психічну стійкість.

**Висновки з проведеного дослідження.** З наведеного вище можна зробити такі висновки. Під час стомлення в більшості студентів домінує зміна мотивації, що цілком дезадаптивно може впливати на успішність навчальної діяльності. Таким

чином, підтверджується наше припущення про вплив навчальної ситуації на мотивацію студентів першого року навчання на етапі адаптації до нового освітнього середовища. Таким чином, гіпотеза нашого дослідження про те, що стомлюваність студентів у навчальній діяльності може бути пов'язана з пізнавальною, мотиваційною та емоційною сферою підтвердилася. Різним параметрам стомлюваності відповідають специфічні мотиваційні, пізнавальні та емоційні прояви.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Волженцева И.В. Изменение психических состояний студентов в процессе учебной деятельности / И.В. Волженцева // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 12 «Психологічні науки». – К. : НПК, 2004. – № 1 (25). – С. 302–312.
2. Габдреева Г.Ш. Управление психическим состоянием и его роль в совершенствовании учебного процесса / Г.Ш. Габдреева // Психологическая служба в ВУЗе. – Казань : Казанский университет, 1981. – С. 105–174.
3. Герасимова А.С. Теория учебной мотивации в отечественной психологии / А.С. Герасимова [Электронный ресурс]. – Режим доступа : [www.ipras.ru/cntnt/rus/dop\\_dokume/mezhdunaro/nauchnyem/razdel\\_2\\_p/gerasimova.html](http://www.ipras.ru/cntnt/rus/dop_dokume/mezhdunaro/nauchnyem/razdel_2_p/gerasimova.html).
4. Кочарян А.С. Эффективность учебной деятельности студентов: проблема выбора факторов успешности и мишенной педагогического воздействия / А.С. Кочарян, Е.В. Фролова, В.Н. Павленко, Н.А. Чичихина // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – 2009. – Вип.2. – С.379–387.
5. Карпова Е.В. Структура и генезис мотивационной сферы личности в учебной деятельности : автореф. дис. ... докт. психол. наук : спец.19.00.07 / Е.В. Карпова. – Ярославль, 2009. – 51 с.
6. Натаров В.И. Нервно-психическое напряжение и психопрофилактика состояний здоровья студентов / В.И. Натаров, Т.А. Немчин // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9. – № 3. – С. 87–92.
7. Розенблат В.В. Проблема утомления / В.В. Розенблат. – М. : Медицина, 1975. – 240 с.