

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІНИ НАСТРОЮ У СТУДЕНТІВ РІЗНИХ КУРСІВ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Юрій Мосейчук

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича



Анотація

С целью определения психологической готовности студентов к совершенствованию процесса обучения нами проведен анализ изменения их настроения. Был обнаружен целый ряд последовательностей динамики перепадов настроения во время разных периодов учебного года.

Annotation

For the purpose of determination of psychological alacrity of students to fulfillment the process of studying we have analyzed the changes of their mood. A range of regularities of the dynamics of dropping of mood during different periods of academic year was revealed.

Постановка проблеми. Однією з вагомих стресових ситуацій є і навчання у вищому навчальному закладі, що обумовлено зміною попереднього життєвого стереотипу, потужним і стрімким інформаційним потоком з незвичною складністю завдань, необхідністю забезпечення високої швидкості переробки інформації, необхідністю поєднання декількох видів діяльності без можливості зниження інтенсивності жодного з них, невизначеністю ситуації з можливим виникненням конфліктів [1, 3, 8].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На даний час порушення психічного здоров'я у популяції цілої планети набуло надзвичайного поширення. За статистикою, у кожній четвертій сім'ї є особа, яка страждає або страждала від психічних порушень [2, 7, 9].

Найяскравішою ілюстрацією ситуації, що склалася, є депресивні стани, що напряду пов'язані із зміною настрою, які на сьогоднішній день посідають четверте місце серед причин захворюваності та інвалідності. Очікується, що до 2020 року вони вийдуть на друге місце [7, 10]. Спостерігається тенденція до збільшення поширеності депресії серед підлітків, особливо студентської молоді [6]. Причин такої ситуації надзвичайно багато. На сьогоднішній день відбувається нівелювання вартості окремої особистості, перетворення її на малозначущий «гвинтик» гігантської машини суспільства. Все це справляє великий тиск на людину, а стрес, як відомо, є чи не найвагомі-

шим чинником розвитку порушень психоемоційної сфери [4, 5].

Мета дослідження: з'ясувати залежність динаміки настрою серед студентів залежно від періоду навчального року та тривалості навчання у вищому навчальному закладі.

Організація та методи дослідження. У дослідженні прийняли участь 61 студент I, III і V курсів основної медичної групи педагогічного, фізичного та географічного факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, які були розподілені на три підгрупи, залежно від курсу на якому вони навчалися на момент дослідження: підгрупу 1 склали студенти I курсу (n=21), підгрупу 2 – студенти III курсу (n=22), підгрупу 3 – студенти V курсу (n=18). На початку навчального року (вересень) та в період екзаменаційної сесії (травень-червень) було проведено тестування з метою встановлення динаміки настрою у студентів. Методика оцінювання проводилась за адаптованим опитувальником профілю настрою «POMS – profile of mood states» [11]. Анкета складається з 65 пунктів – означень, які характеризують стан настрою на даний час. Всі означення, залежно від свого емоційного забарвлення, розподілені на 6 груп. До першої групи, позначеної як «гнів/ворожість», входить 10 характеристик настрою: «сердитий», «роздратований», «буркотливий», «озлоблений», «драгівливий», «не в дусі», «заведений», «бунтівний», «оскаженілий», «конфліктний».



Другу групу – «розгубленість/розсіяність» – формують 12 наступних характеристик: «спантеличений», «розгублений», «невпевнений», «розсіяний», «заплутаний», «безпорадний», «збентежений», «дезорієнтований», «пригнічений», «недбалий», «невизначений», «розгублений». Для третьої групи – «депресія/негативізм» – притаманні такі характеристики: «нещасливий», «сумний», «меланхолійний», «безнадійний», «подавлений», «зневірений», «ображений», «самотній», «нещасний», «похмурий», «розчарований», «знецінений». Четверту групу – «втома/інертність» – сформовано наступними 10-ма особливостями: «втомлений», «той, що жалкує», «байдужий», «розслаблений», «ослаблений», «виснажений», «добродушний», «безнадійний», «безініціативний», «довірливий». П'яту групу – «напруженість/тривожність» – характеризують такі 9 якостей: «винуватий», «наляканий», «насторожений», «неспокійний», «нервозний», «тривожний», «панічний», «напружений до краю», «напружений». Шосту, останню групу – «енергійність/активність» – характеризують наступні 12 рис: «дружній», «розсудливий», «веселий», «вдумливий», «активний», «енергійний», «прихильний», «готовий допомогти», «бадьорий», «повний енергії», «безтурботний», «рішучий».

Кожне з означень оцінювали за п'ятибальною шкалою: від «анітрохи» до «дуже сильно». Аналіз набраних балів проводили спочатку окремо по групах, а потім виводили набрану суму і характеризували загальний профіль настрою.

Результати дослідження. Для студентів усіх курсів (табл. 1) були притаманні підвищені бальні еквіваленти груп настрою «гнів/ворожість», «розгубленість/розсіяність», «депресія/негативізм», «втома/інертність», «напруженість/тривожність». Так, у осіб підгрупи 2 (III курс) схильність до депресії (група «депресія/негативізм») у травні була досить високою 4,9±0,3 балів, відповідно. Водночас, профіль настрою студентів у травні характеризувався вірогідним зменшенням бального еквіваленту групи «енергійність/активність». Цікавими виявилися також дані, отримані при порівнянні динаміки показників настрою різних підгруп на початку семестру і в період складання іспитів. У студентів I курсу спостерігали зменшення бальної характеристики «енергійність/активність» (з 47,8±6,3 на початку року до 19,3±2,9 в період сесії, $p<0,05$), що поєднувалося зі збільшенням бальної характеристики «втома/інертність» (з 37,5±5,7 до 46,6±6,0, $p<0,05$). Бальні вирази інших характеристик настрою у

вказаного контингенту обстежених істотно не змінилися.

У студентів III курсу відзначено збільшення бальних виразів «гніву/ворожість» (з 27,1±3,3 до 60,6±5,7, $p<0,05$), «розгубленості/розсіяності» (з 30,9±3,7 до 57,7±6,0, $p<0,05$), «напруженості/тривожності» (з 29,6±4,1 до 52,5±5,8, $p<0,05$). З цієї групи характеристик настрою зменшився тільки бальний вираз «депресія/негативізм» (з 38,3±4,1 до 21,1±3,3, $p<0,05$). Стабільним залишався показник «втома/інертність». Водночас для них було притаманне зменшення бального еквіваленту «енергійність/активність» (з 24,8±6,6 до 16,4±5,1, $p<0,05$).

Для студентів V курсу було характерним підвищення бальних показників «гніву/ворожість» (з 24,7±3,0 до 47,4±7,0, $p<0,05$), «розгубленості/розсіяності» (з 36,7±3,6 до 53,1±7,3, $p<0,05$), «депресії/негативізму» (з 41,4±3,2 до 68,2±6,8, $p<0,05$), «втоми/інертності» (з 27,0±2,4 до 52,1±6,3, $p<0,05$), «напруженості/тривожності» (з 31,9±2,9 до 50,4±6,0, $p<0,05$). Вказані зміни поєднувалися в них зі зменшенням бального еквіваленту «енергійність/активність» (з 48,1±6,4 до 19,9±2,8, $p<0,05$).

У цілому виявилось, що максимальні рівні емоційної напруги припадають на початок I курсу і на закінчення всіх трьох аналізованих курсів. Мінімальна емоційна напруга була характерна для початку

Таблиця 1.

Динаміка настрою у студентів, залежно від періоду навчального року, бали

Групи настрою	I курс Підгрупа 1 (n=21)		III курс Підгрупа 2 (n=22)		V курс Підгрупа 3 (n=18)	
	верес.	трав.	верес.	трав.	верес.	трав.
Гнів/ворожість	45,3±6,2	43,6±6,2	27,1±3,3	60,6±5,7»	24,7±3,0	47,4±7,0»
Розгубленість/ розсіяність	51,0±7,4	44,0±6,8	30,9±3,7	57,7±6,0»	36,7±3,6	53,1±7,3»
Депресія/негативізм	49,7±6,9	51,5±7,7	38,3±4,1	21,1±3,3»	41,4±3,2	68,2±6,8»
Втома/інертність	37,5±5,7	46,6±6,0»	33,4±3,6	49,0±5,5»	27,0±2,4	52,1±6,3»
Напруженість/ тривожність	42,0±5,9	38,8±5,4	29,6±4,1*	52,5±5,8»	31,9±2,9	50,4±6,0»
Енергійність/ активність	47,8±6,3	19,3±2,9»	24,8±6,6	16,4±5,1»	48,1±6,4	19,9±2,8»

Примітка: * – зміна показника у травні достовірна, в порівнянні з його аналогом у вересні ($p<0,05$).



III курсу. Для прикладу, емоційні складові настрою груп «гнів/ворожість», «розгубленість/розсіяність» і «депресія/негативізм» у осіб першої підгрупи (I курс) у вересні, в середньому, складала, відповідно, $45,3 \pm 6,2$, $51,0 \pm 7,4$ і $49,7 \pm 6,9$ балів, проти $27,1 \pm 3,3$; $30,9 \pm 3,7$ і $38,3 \pm 4,1$ балів у студентів III і $24,7 \pm 3,0$; $36,7 \pm 3,6$ і $41,4 \pm 3,2$ балів у студентів V курсу, $p < 0,05$. Подібні закономірності вдалося також виявити при аналізі інших емоційних складових настрою.

Для студентів першого курсу впродовж навчального року притаманне стабільне домінування тривожно-агресивних рис характеру, що поєднується з наростанням втоми, інертності, розгубленості й розсіяності. На такому несприятливому тлі до кінця навчального року спостерігається зниження енергійності й активності. Впродовж третього курсу тривожно-агресивні риси характеру акцентуються ще більше, що сприяє утриманню на високому рівні втоми й інертності і зниженню енергійності й активності. Під час випускного року навчання схильність до агресії, напруга й тривога зростають, а енергійність і активність прогресивно зменшуються.

Висновки. Аналіз отриманих результатів підтвердив дані досліджень, що навчання у вищих навчальних закладах є вагомим фактором, який підвищує стресову напругу. Свідченням такого твердження є виразна динаміка перепадів настрою під час різних періодів навчального року. Потре-

ба виконання навчального плану сприяє формуванню й закріпленню негативних психологічних реакцій, що аргументовано доведено на прикладі стійких відхилень емоційної сфери в динаміці навчання від I до V курсів.

Проведений аналіз дозволив розробити практичні рекомендації з методики корекції психологічного стану студентів засобами фізичного виховання.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Аветосян Л. Р. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся / Л. Р. Аветосян, С. Г. Кочарова // Гигиена и санитария. – 2001. – № 6. – С. 48-49.
2. Александровский Ю. А. Посттравматические стрессовые расстройства и общие вопросы развития психических заболеваний / Ю. А. Александровский // Российский психиатрический журнал. – 2005. – № 1. – С. 4-12.
3. Баклицька О. Індивідуально-психологічні особливості і психічне здоров'я студентської молоді / Баклицька О., Сірко Р. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 355-359.
4. Василюк Ф. Е. Проблема критической ситуации / Ф. Е. Василюк // Психология экстремальных ситуаций: хрестоматия. – Минск: Харвест, 2000. – С. 39-59.

5. Кундиев Ю. И. Роль стресса в формировании здоровья населения : структурный анализ / Кундиев Ю. И., Кальниш В. В., Нагорная А. М. // Журнал АМН Украины. – 2002. – № 2. – С. 335-343.
6. Мосейчук Ю. Ю. Розповсюдженість і структура психологічних розладів серед студентів та оцінка значення способу життя як фактора їх виникнення / Мосейчук Ю. Ю., Бойчук Т. В., Лібрик О. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2006. – № 10. – С. 68-72.
7. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – № 2. – С. 3-14.
8. Рутс В. Психическое здоровье населения Европейского региона ВОЗ / Рутс В., Неру Л. // Факты и цифры. – 2003. – № 3. – С. 1-6.
9. Allgulander C. A nationwide study in primary health care : One out of four patients suffers from anxiety and depression / Allgulander C., Nilsson B. // Lakartidningen. – 2003. – Vol. 6. – P. 832-838.
10. Fricchione G. Generalized anxiety disorder / Fricchione G. // New Engl. J. Med. – 2004. – Vol. 351 (7). – P. 675-682.
11. McNair D. M., Revised manual for the profile of mood states / McNair D. M., Lorr M., Droppleman L. F. – San Diego : Educational and Industrial Testing Services, 1992. – 228 p.

