

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ
СТУДЕНТІВ 1-4 КУРСІВ У ПРОЦЕСІ
НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ
ЗАКЛАДІ**

Дмитро Цись

Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка



Аннотация

Психические состояния в организме человека играют важное значение в формировании личности подрастающего поколения. В статье проанализировано исследование по проблеме исследования психических состояний студентов I-V курсов в процессе учебы в высшем учебном заведении. Рассмотрены и охарактеризованы результаты исследования за методикой опросника Г.А. Айзенка “Оценка психических состояний”, проведена диагностика психического состояния исследуемых студентов за четырьмя параметрами его оценивания: личностная тревожность, фрустрация, агрессия, ригидность. На основе изложенного материала сделаны выводы и выделены как позитивные, так и проблемные, аспекты психического состояния студентов, которые требуют в последующем коррекционно-развивающего влияния на отдельные составляющие (фрустрация, ригидность).

Ключевые слова: психическое состояние, психические процессы, студенты, физические и физиологические потенциал.

Annotation

Mental conditions in the organism of man play an important role in personality formation of rising generation. The problem of research of mental conditions of the students of I-IV courses in the process of studies in higher educational establishment is analysed in the article. The results of the research are considered and described according the methodology of questionnaire G. A. Aizenka “Estimation of mental conditions”, and diagnostics of mental condition of the investigated students was conducted on four parameters of his evaluation : personality anxiety, frustration, aggression, rigidity. On the basis of the expounded material the conclusions were made and both positive and problem aspects of students’ mental condition that need further corrective and developmental influence on separate constituents (frustration, rigidity) are distinguished.

Key words: mental condition, mental processes, students, physical and physiological potential.

Постановка проблеми.

На сьогодні сучасний прогрес науки і техніки ставить перед людиною високі вимоги до її фізичного стану і збільшує навантаження на психічну, розумову та емоційну сфери. Водночас здоров’я населення України характеризується підвищенням захворюваності, передусім, – серед осіб молодого віку. У результаті у них спостерігається різке зниження рухової активності, надлишкова маса тіла, перенапруження нервової системи [2].

На сучасному етапі є очевидним, що більшості студентам властива загальна емоційна напруженість, що виявляється в тривожності, підвищенні неконтрольованої агресивності, небажанні спілкуватися, схильності до самотності, швидкій стомлюваності. У цих умовах зростає значення наукової організації праці, яка забезпечує високу працездатність студентів, зберігає їх здоров’я. Основний засіб збереження здоров’я і активного відпочинку під час розумової діяльності – фізичні вправи і спорт [6].

Аналіз наукових досліджень дозволяє зробити висновок, що фізичні вправи і заняття різними видами спорту впливають на розумову і фізичну працездатність. Так, проведені педагогічні і фізіологічні дослідження виявили різноманітні зміни в стані організму і розумової працездатності. Під



впливом різних величин сумарної рухової активності функціональний стан ЦНС студентів досить чітко відображався на їх розумовій працездатності та динаміці впродовж навчального дня і року [8].

Повноцінне оволодіння професійними знаннями і вміннями у ВНЗ можливо тільки за високої фізичної, розумової та психічної працездатності студента.

Вивчення психологічних особливостей студентів пов'язано з вивченням їх особистісних якостей. Особистість у психології фізичного виховання – це сукупність індивідуальних властивостей психіки, керуючих фізичною активністю. Чинники, що визначають фізичну активність студентів, обумовлюють спеціальну спрямованість навчання, вони тісно взаємопов'язані зі змістом та характером навчально-виховного процесу. Найважливіший обов'язок кожного викладача (тренера) – всебічно аналізувати і враховувати їх у фізичному вихованні студентів. Педагогу необхідно знати якомога більше про можливості студента, його психологічні особливості. Щоб передбачити поведінку студентів на заняттях, педагог (тренер) з'ясовує, як вони підготовлені до навантажень фізично і морально, які мотиви і установки закріпилися у них в якості основних особливостей особистості [3, 5, 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психолого-педагогічної літератури стосовно дослідження психічних станів студентів свідчить про те, що досліджувана проблема розглядається науковцями в різних аспектах, а саме: вивчення саморегуляції психічних станів студентів (Л. Дика, Є. Ільїн, А. Прохоров, Р. Габдреева), дослідження психічних станів у навчальній діяльності (Т. Васильєва, М. Ванюхіна, Р. Генінг, Р. Шавалієва), вивчення станів школярів та студентів у компютеризованій діяльності (А. Серезкіна), залежність емоційних станів від шкільної успіш-

ності (А. Горбатков), становлення та розвитку психічних функцій, регуляції психічної активності (З. Рубінштейн).

Для керування психічними станами досить широко використовуються аутогенне тренування (Г. Леонова, В. Лобзін, М. Петров, О. Ромен, Е. Шварц, І. Шульц), бібліотерапія (В. Бехтерев, В. Закусів, Н. Нагорна, О. Панов, К. Платонов), природні запахи (В. Аршавський, Н. Гольдштейн, В. Кривенко, Н. Макарчук, Г. Маносова). У той самий час проблема регуляції психічних станів у навчальному процесі вищої школи мало досліджувалася. Студенти фактично не володіють способами усунення нерво-психічної напруги і стомлення.

Психічні стани відбивають усю те, що в даний відрізок часу відбувається у психіці людини. А це особливості перебігу пізнавальних процесів (відчуття, сприйняття, пам'ять, мислення), емоційно-вольових (емоції, почуття, воля) та індивідуально-психологічних проявів (темперамент, характер, здібності), психологічна характеристика діяльності (її мотивація, ступінь усвідомленості) [4,5].

Мета дослідження – проаналізувати та дослідити рівні психічного стану студентів I-IV курсів за роками навчання у Глухівському Національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка.

Необхідність проведення даного дослідження викликана такими причинами:

– зі змінами соціально-економічних умов змінилися умови навчання (з'явилися нові предмети, збільшився обсяг інформації, яку необхідно сприйняти, відбулися значні відмінності у програмах різних ВНЗ тощо);

– вивчити особливості психічних станів студентів у навчальній діяльності.

Методи дослідження: теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел, що дав можливість виявити, узагаль-

нити і систематизувати матеріали з проблеми дослідження; бесіда, інтерв'ю, анкетування, спостереження, на основі яких проаналізовані особливості психічних станів студентів; математико-статистичні методи обробки даних.

Робота виконується відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015рр. за темою 3.3 “Сучасні тенденції фізичної підготовки студентів вищих педагогічних закладів”.

Результати дослідження та їх обговорення. Загальновідомо, що активність особистості і її фізичний та фізіологічний потенціал нерозривно пов'язані з певною системою психологічних механізмів, що забезпечують особливе сприйняття навколишньої дійсності. Постає необхідність у дослідженні саме цих інтегративних компонентів з метою комплексного аналізу індивідуальних характеристик студентів 1-4 курсів ГНПУ імені Олександра Довженка.

За допомогою опитувальника Г.А. Айзенка “Оцінка психічних станів”, нами було проведено діагностику психічного стану досліджуваних студентів за чотирма **параметрами його оцінювання:**

– *особистісна тривожність*, що характеризується низьким пороговим показником виникнення реакції тривоги й проявляється у формі напруженості, стурбованості, нервозності, відчутті безсилля, незахищеності, нездатності прийняти рішення, а також негативно відбивається на фізіологічному рівні (посилюється серцебиття, підвищується тиск, частота дихання, знижуються пороги чутливості тощо);

– *фрустрація* – це психічний стан, детермінований появою реальної або вигаданої перешкоди, перешкоджає досягненню необхідної мети. Ефективність діяльності помітно знижується;

– *агресія* – характеризується підвищеною психологічною ак-



тивністю, прагненням до лідерської позиції шляхом застосування сили по відношенню до оточуючих;

– *ригідність* – складність або нездатність перебудуватись під час виконання завдань навіть за умови, що цього вимагають обставини, виражається інертністю, млявістю тощо.

У таблиці 1 подано числові показники, які отримано у ході дослідження.

тривожності – від 8% на першому курсі до 52% на третьому курсі.

Кількість студентів 1-4 курсів, у яких рівень тривожності відповідав норми, становить: 8–14%. Вони показали емоційну урівноваженість, спокійність, розкутість, невимушеність, впевненості в собі, готовність до активних дій. Так, на 3 і 4 курсах він відповідає 52% і 40%, відповідно, на 1 курсі становить 18%, щодо другокурсників, то відбувається наростання

Завищені показники фруструючого стану (внутрішні конфлікти між прагненнями й можливостями, домінування негативних емоцій, розгубленість, відчуття незахищеності, відмова від боротьби тощо) констатували: 22% – 1 курсу, 42% опитаних другокурсників, серед студентів 3 курсу виявлено 46% і 34% на останньому курсі.

Студенти, які характеризуються активною життєвою позицією, здатні долати перешкоди й приймати рішення, щоб досягти необхідної мети, мають низький рівень фрустрації і розподілились таким чином: 62% на першому курсі, 48% – другому, 42% й 58% – третій і четвертий відповідно.

Аналіз прояву агресії у студентів 1-4 курсів свідчить про значну кількість досліджуваних із завищенням рівнем агресії. Так, діапазон, що характеризує нормальний розподіл даного показника знаходиться у межах 8% – 16%. Студентам, яким властива агресивність, нестриманість через труднощі під час спілкування та співпраці з іншими притаманний показник вище норми. Такі студенти на 1 курсі становлять 40%, на 2 – 38 %, дещо вищі показники мають 3 – 4 курсі (44-54 %).

Значна частина студентів відзначається стриманістю, спокійністю, готовністю до співпраці. Таких студентів виявлено на першому курсі 44%, 48% – на другому, на третьому – 40% і 38% студентів на четвертому курсі.

Також для значної кількості студентів характерні труднощі в зміні визначеного плану дій, гнучкості, безкомпромісності, небажання сприймати нове, що характеризує їх ригідність. Завищені норми ригідності встановлені лише на старших курсах – 46-50%, на молодших курсах цей показник значно нижче – 16-28 %. У межах норми ригідність виявлена в 30% студентів першого курсу, на другому – 22% на третьому – 24% та 20% на четвертому курсі.

Таблиця 1

Характеристика психічного стану студентів 1 – 4 курсів

Показники психічного стану	n	Рівень	К у р с и			
			1	2	3	4
Особиста тривожність	50	Вище норми	9/18	15/30	26/52	20/40
		Норма (9 балів)	4/8	7/14	8/16	4/8
		Нижче норми	37/74	28/56	16/32	26/52
Фрустрація	50	Вище норми	11/22	21/42	23/46	17/34
		Норма (9 балів)	8/16	5/10	6/12	4/8
		Нижче норми	31/62	24/48	21/42	29/58
Агресія	50	Вище норми	20/40	19/38	22/44	27/54
		Норма (9 балів)	8/16	7/14	8/16	4/8
		Нижче норми	22/44	24/48	20/40	19/38
Ригідність	50	Вище норми	8/16	14/28	25/50	23/46
		Норма (9 балів)	15/30	11/22	12/24	10/20
		Нижче норми	27/54	25/50	13/26	17/34

Примітка: у чисельнику вказана кількість студентів, у знаменнику відсотки.

Як свідчать дані табл. 1, рівень особистісної тривожності, що знаходиться вище норми й характеризується емоційною нестійкістю, внутрішніми переживаннями, невдоволеністю, напруженістю, сприйняттям ситуацій як таких, що загрожують життєдіяльності та самооцінці, властивий більшою мірою для старшокурсників.

Якісна інтерпретація зібраних даних засвідчує, що за параметрами особистісної тривожності спостерігається тенденція збільшення кількості студентів, які були віднесені до показника вище норми

числового показника – 30%.

Неоднозначні дані особистої тривожності були виявлені у показниках студентів, які мали тривожність нижче норми. Так, на 1 курсі студентів з показником нижче норми становило 74%, а на 2 і 4 курсах їх значно зменшилось до 56 і 52%, ще менше було виявлено студентів на 3 курсі (32%).

Щодо складової, яка відображає психологічну стійкість, спрямованість на досягнення успіху шляхом подолання перешкод, то норма фрустрації визначена у діапазоні 8–16% студентів.



Гнучкість у зміні визначених алгоритмів дій, готовність до прийняття інших точок зору, позицій, легкість переключення уваги, тобто низький рівень ригідності, було встановлено на першому курсі у 54% студентів, на другому – 50%, на 3 і 4 курсах значно менше – 26-34 %.

Результати нашого дослідження частково співпадають з результатами інших авторів [1, 9, 10 та ін.], які проводили та аналізували аналогічні дослідження. Таким чином, встановлено, що психічний стан досліджуваних і особливості особистості проявляються лише за певних умов, які створюють або загрозу і небезпеку, або перешкоди у задоволенні своїх потреб.

Висновки

За результатами вивчення і систематизації різноманітних теоретичних підходів до проблеми психічних станів у процесі навчальної діяльності підтверджено, що значна інтенсивність розумової діяльності, підвищені вимоги, що ставлять зміст, форми і методи навчання у вищому навчальному закладі до інтелектуальної діяльності, призводять до емоційного напруження студентів, до підвищених навантажень на регуляторні механізми центральної нервової системи та інших анатомо-фізіологічних систем організму. Розуміння студентами своїх психічних станів і уміння регулювати їх дозволяє їм поліпшити ефективність навчальної діяльності, уникнути стресогенні ситуації або пом'якшити їх дію. З іншого боку, викладачі, які володіють відповідними психологічними знаннями і уміннями, можуть ефективно керувати студентами, їх навчальною діяльністю.

В результаті проведеного дослідження встановлено, що за параметрами особистісної тривожності спостерігається тенденція збільшення кількості студентів, які були віднесені до показника

вище норми тривожності – від 8% на першому курсі до 52% на третьому курсі. Кількість студентів 1-4 курсі, у яких рівень тривожності відповідає нормі, становить у межах 8-14%. На 1 курсі студентів з показником нижче норми становить 74%, а на 2 і 4 курсах їх значно зменшилось до 56 і 52%, ще менше виявлено студентів на 3 курсі (32%). Щодо складової, яка відображає психологічну стійкість, спрямованість на досягнення успіху шляхом подолання перешкод, то норма фрустрації визначена у діапазоні 8-16% студентів.

Отримані результати засвідчують, що студенти, які характеризуються активною життєвою позицією, здатні долати перешкоди й приймати рішення, щоб досягти необхідної мети, мають низький рівень фрустрації і розподілились таким чином: 62% на першому курсі, 48% – другому, 42 % й 58% – третій і четвертий відповідно. Також значна частина студентів відзначається стриманістю, спокійністю, готовністю до співпраці. Таких студентів виявлено на першому курсі 44%, 48% – на другому, на третьому – 40% і 38% студентів на четвертому курсі.

Психічні стани визначають успішність діяльності студентів, їхнє фізичне і психічне здоров'я; виявляють особливості психічної регуляції. Психічні стани є фоном психічної діяльності, впливають на динаміку психічних процесів, виконують регуляторну функцію, забезпечуючи саморегуляцію психічної діяльності. Психічні стани обумовлюють ефективність спілкування і поведінки, продуктивність діяльності.

Перспективами подальшого дослідження є: використання різноманітних засобів фізичного виховання після іспиту, з огляду на індивідуально-особистісні, вікові характеристики; розгляд проблеми впливу фізичної культури на активізацію пізнавальних процесів – пам'яті, уваги, мислення,

уяви; оптимізація не тільки екзаменаційного стресу, а й поточної навчальної діяльності.

Література:

1. Апанасенко Г.Л. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л. Апанасенко, Р.Г. Науменко // Теор. и практ. физ. культ. – М., 1998. – № 4. – С. 29.
2. Базильчук В. Зміни стану фізичного здоров'я студенток під впливом експериментальної програми занять фізичним вихованням / В. Базильчук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали IV Всеукр. наук.-практ.конф. – Л., 2004. – С. 120-123.
3. Булич Э.Г. Как повысить умственную работоспособность студента / Э.Г. Булич. – К. : Вища шк. Главное изд-во, 1989. – 56 с.
4. Варій М.Й. Основи психології і педагогіки: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 376 с.
5. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пос. / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартянов. – М.: ИЦ "Академия", 2005. – 288 с.
6. Грибков В.А. Методика восстановления умственной и физической работоспособности студентов средствами физической культуры в процессе учебно-трудовой деятельности : Автореф. дис. ... канд. пед. наук (13.00.04). – М., 1995. – 18 с.
7. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин – М.: Просвещение, 1987. – 287 с.
8. Кузнецова О.Т. Методика повышения умственной и физической работоспособности студентов с низким уровнем физической подготовленности: метод. пособие О.Т. Кузнецова, О.С. Куц. – Л.: НВФ



- „Українські технології”, 2005. – 175 с.
9. Магльований А. Аналіз варіабельності ритму серця у студентів з різним рівнем фізичної підготовленості / А. Магльований, Л. Белова // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізич. культ. та спорту. – Вип. 9. – Т. 4. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – С. 124-128.
10. Теория и методика физического воспитания: учебник для ВУЗов физич. восп. и спорта. – Том 2. / За ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская литература. – С. 167-184.

