

УДК 378[159.913+796]

**Искра У.В.,**

*доцент кафедри фізичної культури та спортивної майстерності Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка, кандидат наук з фізичного виховання та спорту;*

**Слюсар К.Ю.,**

*старший викладач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності Гуманітарного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка;*

**Коваленко В.І.,**

*студент Київського університету імені Бориса Грінченка*

## **ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ВНЗ ТА ОСОБЛИВОСТІ СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСОБУ ЙОГО ОПТИМІЗАЦІЇ**

*Проблема психічного стану студентів ВНЗ на сьогодні є актуальною, ряд досліджень вказує на неоптимальність психічного стану студентів, що відображається на мотивації студентів, якості їхнього життя та навчання. Організовані (секційні) заняття з фізичного виховання (у даній роботі на прикладі занять з плавання) дозволили реалізувати широкий спектр впливів і на організм, і на психічний стан студентів. Найбільшою мірою позитивній динаміці зміни настрою студентів сприяли ситуації оцінювання та успіху в процесі занять.*

**Ключові слова:** *освітній простір ВНЗ, психічні стани студентів, оптимізація психічного стану, організовані (секційні) заняття з фізичного виховання.*

Вища освіта є завершальним етапом процесу отримання фахової освіти та основною стадією спеціалізації й професійної підготовки майбутніх фахівців. Крім того, вона справляє значний вплив на психіку студентів, на становлення їх особистості [1; 2; 8; 9]. Навчання у ВНЗ характеризується значним емоційним та інтелектуальним напруженням, гіпокінезією та наявністю стресових ситуацій, що негативно позначається на психофізичному стані студентів. Психічні стани, значною мірою зумовлюючи протікання психічних процесів (пізнавальних у тому числі), фізичне та психічне здоров'я студентів є важливими детермінантами успішності їх навчальної діяльності [1–5; 8; 9]. У багатьох працях показано, що психічні стани є однією з центральних інтегруючих ланок пізнавальних процесів та суттєво впливають на ефективність навчан-

ня [3; 5; 9]. Виникаючи у процесі діяльності, психічні стани є не тільки невід'ємним її компонентом, а й активно виконують функцію регуляції самої діяльності. Однак, не дивлячись на те, що існує значна кількість робіт, присвячених дослідженню психічних станів студентів, означена проблема є далекою від свого вирішення. Так, дослідження вказують на домінування у студентів негативних психічних станів (нудьги, тривожності, хронічної втоми тощо), що пояснюється доволі складними взаємовідносинами у трійці «особистість — стан — навчальна діяльність» та зумовлює актуальність подальшого пошуку шляхів забезпечення оптимального психічного стану студентів у процесі навчання у ВНЗ [1–5; 8; 9].

Отже, вирішення багатогранних завдань реформування та модернізації всієї системи вищої освіти потребує активного пошуку нових форм, засобів та методів навчання, спрямованих на вдосконалення та інтенсифікацію навчального процесу [1; 6]. Актуальним є дослідження можливостей використання засобів фізичної культури (у даній роботі — оздоровчого плавання) як складової системи вищої освіти з метою оптимізації психічного стану студентів та підвищення ефективності їх основної — навчальної діяльності.

Таким чином, **метою нашої роботи** є дослідження особливостей впливу секційних занять з плавання на психічний стан студентів у залежності від умов занять шляхом педагогічного констатуючого експерименту.

У роботі послідовно вирішувалися наступні **завдання**:

1. Теоретично проаналізувати та узагальнити дані спеціальної літератури та досвіду передової практики з питань дослідження.

2. Експериментально дослідити динаміку психічного стану студентів під час занять з плавання в залежності від умов проведення занять та індивідуальних особливостей досліджуваних.

3. Встановити, які форми, засоби та умови проведення занять найбільш позитивно впливають на динаміку психічного стану студентів.

Для вирішення поставлених у роботі завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури; анкетування; педагогічний констатуючий експеримент з використанням різних методик («градусник» — шкальована самооцінка настрою, тест Люшера та ін.), методи математичної статистики.

Під психічними розуміють мінливі стани людини, які описують у термінах психології. Емоційно насичені, вони виникають під впливом життєвих обставин, стану здоров'я, інших факторів. У кожному пси-

хічному стані виділяють три виміри: мотиваційно-спонукальний, емоційно-оцінковий і активаційно-енергетичний (визначальним виступає перший вимір) [7]. Психічні стани характеризуються цілісністю, рухливістю і відносною стійкістю (інертністю), взаємозв'язком з психічними процесами і властивостями особистості. Психічні стани є мінливими та мають певні стадії протікання (початок, певна динаміка і закінчення). Водночас вони мають відносну стійкість, їх динаміка менш виражена, ніж у психічних процесів. Психічні стани впливають на психічні процеси і є фоном їх протікання.

Психічні стани виступають як «будівельний матеріал» для формування якостей особистості, в першу чергу характерологічних.

Психічні стани впливають на хід і досягнення результатів діяльності студента, на її успішність, якість знань, навичок, умінь, на формування професійно важливих якостей. Успішному розв'язанню навчальних завдань сприяють певні позитивні психічні стани. Найважливішим із них є психічний стан готовності до розв'язання конкретних завдань [7], що сприяє швидкій перебудові всієї психіки і включенню у розв'язання завдань без витрат енергії на подолання внутрішнього опору й напруження.

Різноманітність і творчий характер навчальної діяльності роблять можливим виникнення у студента психічних станів, близьких за своїм змістом і структурою до стану творчого натхнення, властивого вченим, письменникам, художникам, акторам, музикантам тощо [1; 3; 9]. Підтримка позитивних психічних станів пов'язана з подоланням низки негативних психічних станів на різних етапах діяльності. Налаштування, попереднє емоційне переживання ситуації дозволяє студенту: а) відчувати, що діяльність, яку він виконує, є «його діяльністю»; б) ніби дистанційно оцінювати умови протікання професійної навчальної діяльності, що планується, тобто здійснювати так зване попереднє «емоційне планування». Відбувається взаємодія «інтелектуальних» і «ситуативних» емоцій [9]. Вплив незвичних умов діяльності може призвести до виникнення у студента стану стресу, через що виникають ускладнення у здійсненні функцій, пов'язаних зі спрямованістю мислення на вирішення певних завдань. Стрес виступає як чинник, що руйнує попереднє «емоційне планування», а в кінцевому результаті — і всю схему майбутньої діяльності або спілкування. При сильному стресі виникає загальна реакція збудження, і поведінка студента стає (більшою або меншою мірою) дезорганізованою, якість діяльності різко знижується. Подальше посилення стресу призводить до загального гальмування, пасивності, бездіяльності [9].

Як правило, стресорами виступають емоційно-негативні подразники (наприклад, невдачі в навчальній діяльності і спілкуванні, страх критики або прийняття відповідального рішення, «цейтнот», перевантаження інформацією тощо). Стан стресу може супроводжуватися таким складним психічним станом, як неспокій, тривога, тривожність. Умовами, що викликають тривогу, є несподівані зміни в обстановці діяльності; невдачі і помилки; можливість різних прикросців, зумовлених специфікою навчальної діяльності або спілкування студента; тривале очікування певного результату тощо [2].

Для більшості студентів-першокурсників злам стереотипу в навчальній діяльності та пристосування до нових умов життя і побуту є складним процесом. Через це у них часто розвиваються такі стани, як монотонія, нудьга, психічне перенасичення [2; 3; 5; 8]. Непідготовленість людини до дій в умовах самостійної навчальної діяльності, викликана у студентів під час виконання індивідуальних завдань, підготовки документації з навчально-виробничої практики, спричинює боязнь ініціативи та відповідальності — специфічну форму страху, що паралізує активність людини.

Труднощі і можливі невдачі в навчальній діяльності за певних умов можуть призвести до виникнення стану фрустрації, коли особисто значимий мотив залишається незадоволеним або його задоволення гальмується, а почуття незадоволення досягає міри вираженості, що перевищує «поріг терпимості» конкретного студента [7]. Якщо у студента часто повторюються фрустрації, то його особистість може набути деформаційних рис, таких як: агресивність, заздрісність, озлобленість (при фрустраціях у формі агресії) або втрата ділового оптимізму і нерішучість (при «автоагресії»), млявість, байдужість, безініціативність (при депресії); персеверативність, ригідність тощо [9].

Персеверація — пасивний стан, який виникає через інерцію, нав'язливий, стереотипний, в'язкий; ригідність — більш активний стан, що характеризується опором змінам, близький до упертості, показує установку студента до неприйняття змін [7]. Водночас як надто ригідні, так і надто пластичні представники студентства мають свої труднощі в інтелектуальній діяльності: перші через інертність, «застійність», другі — внаслідок такої «рухливості», яка заважає зберегти необхідні для роботи думки базисні пункти.

Труднощі, з якими стикається студент на початку навчання, підрозділяють на групи в залежності від змісту їх причин [1]. До дидактичних відносять: різку зміну змісту та обсягу навчального матеріалу (одна лекція містить інформацію у обсязі 5–10 шкільних уроків); різноманіт-

тя нових (у порівнянні зі шкільними) форм і методів викладання (лекції, семінари, колоквиуми, заліки і т. д.); складна мова наукових текстів та лекційного матеріалу, що погіршує їх сприйняття; відсутність навичок самостійної роботи; невідповідність, недостатність попередньої освіти (наприклад, у сільській школі). Соціально-психологічними є: перебудова звичок та навичок у зв'язку зі зміною місця життя, його укладу, кола спілкування; різкий перехід до самостійного дорослого життя. Постають нові матеріальні проблеми, питання самообслуговування; сумніви у своїх силах, невпевненість у своїх здібностях, страх перед сесією, опасіння бути відрахованим тощо. До професійних відносять: сумніви у правильності вибору ВНЗ, спеціальності (виникають, коли хибно сформована модель майбутньої діяльності зустрічається з вимогами реальності); невміння побачити спрямованість навчального процесу, незрозуміння того, що формування майбутнього фахівця починається з першого дня навчання.

Специфіка предметів, які вивчають студенти, також впливає на їх психічний стан [9]. Так, для студентів-гуманітаріїв характерними є стани низької психічної активності: апатія, лень, вагання. Студентам природничого напрямку — позитивні стани високої психічної активності: активація, радість, натхнення тощо. Для студентів фізико-математичної спеціалізації типовими є роздратованість, сонливість та значна втома.

Студентам усіх курсів притаманні такі «наскрізні» стани, як радість та втома. Крім того, зміст кожного з етапів навчання обумовлює формування типових психічних станів [9]. Так, для першокурсників характерними є стани активації, збудженості, радості; для студентів третього курсу — стани роздратованості, пасивності, сумнівів та розчарування; студенти п'ятого курсу переживають переважно такі психічні стани, як радість, страх, апатію, сонливість та втому.

Існує тісний взаємозв'язок між психічним та фізичним станом людини. Тому стан здоров'я також є одним із факторів, що обумовлює психічний стан [10]. Водночас, останнім часом вказують на погіршення показників здоров'я української молоді [2; 10]. У студентів спостерігаються відхилення у стані опорно-рухової системи (69 %), центральної нервової (61 %), серцево-судинної (56 %) і травної (56 %) систем. Причиною цьому є зниження якості умов життя при збільшених вимогах до рівня підготовки фахівців та інтенсифікація навчального процесу в умовах вищої освіти. Так, показники фізичного здоров'я студентів протягом навчання у ВНЗ знижуються [2; 4; 8; 10]. Однією із причин такої ситуації є й типовий спосіб життя, притаманний студентам, що не

є здоровим [10]. У цілому життєдіяльність студентів характеризується непорядкованою, хаотичною організацією (несвоєчасний прийом їжі, систематичне недосипання, недостатнє знаходження на свіжому повітрі, низька рухова активність, відсутність загартовуючих процедур, виконання самостійних завдань уночі, паління тощо). Протягом навчання у ВНЗ ці процеси суттєво впливають на стан здоров'я молоді [2].

Негативні наслідки неоптимальної організації життєдіяльності накопичуються протягом навчального року і мають здатність найбільше проявлятися перед його фіналом, у відповідальний і напружений період сесії та іспитів. Крім того, рухова активність студентів саме у період підготовки до сесії і власне сесії зменшується ще більше. Характерними є нестійкість настрою, порушення сну, нетерпеливість та погіршення самовладання [1; 2; 4; 10]. Тривала низька рухова активність зумовлює стан апатії, підвищену стомлюваність, знижує психічну активність [8].

Аналіз рівня фізичного стану першокурсників [1] показав, що кількість студентів, занесених до спеціальної медичної групи, збільшилась з 15 % до 34 %. Встановлено, що стан студентів є неоптимальний — вони мають значні показники за такими шкалами, як хронічна втома ( $4,55 \pm 0,54$ ), фізіологічний дискомфорт ( $4,64 \pm 0,64$ ), когнітивний дискомфорт ( $3,45 \pm 0,68$ ), афективні порушення ( $4,00 \pm 0,81$ ) та демотивація ( $4,55 \pm 0,75$ ) (тест «Працездатність»; 5,50 балів — максимальне значення за шкалою). За такої ситуації формується негативне ставлення до навчання, утворюється так звана «мотиваційна яма».

Отже, аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури показали, що питання оптимізації психічного стану студентів є актуальним, оскільки він значною мірою визначає успішність навчальної діяльності у ВНЗ, та більш широко — їх професійне становлення. Існує цілий ряд факторів, які впливають на психічний стан студентів — і найчастіше неоптимально. Дослідники вказують на високі показники у студентів ВНЗ хронічної втоми, існування афективних порушень, демотивації тощо, що відображається на якості життя і навчання. Важливо, що пошук шляхів оптимізації психічного стану є особливо актуальним у студентському віці, оскільки саме у цей час формується майбутній професіонал та носій інтелектуального потенціалу нації.

Нами було проведено педагогічний констатуючий експеримент, під час якого студентам було запропоновано самостійно оцінити свій настрій до заняття і після, протягом усього курсу секційних занять з плавання. Засобом для самооцінки рівня настрою слугувала шкала від абсолютно поганого до абсолютно гарного настрою. Першим напрямком аналізу було визначення динаміки психічного стану студентів протя-

гом занять з плавання та визначення тих педагогічних умов, які впливали на її характер.

Було отримано, що у студентів протягом усього періоду занять з плавання спостерігається позитивна динаміка зміни настрою. У середньому показник настрою студентів після заняття ( $81,4 \pm 14,4$  % ( $Mx \pm \sigma$ )) статистично значно покращувався ( $t=4,75$ ;  $p<0,01$ ) у порівнянні із настроєм до заняття ( $70,4 \pm 22,7$  % ( $Mx \pm \sigma$ )) (рис. 1).

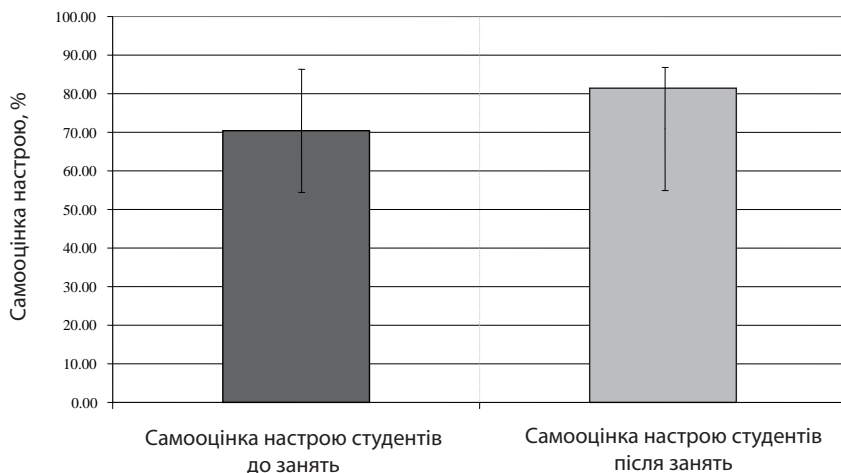


Рис. 1. Результати аналізу самооцінки настрою студентів до та після занять з плавання ( $n = 50$ )

Водночас заняття, що мали різну спрямованість, різною мірою впливали на психічний стан студентів. Програма занять була досить інтенсивною, оскільки розрахована на вивчення техніки чотирьох спортивних способів плавання протягом трьох місяців (двадцяти чотирьох занять). На кожному із занять студенти послідовно вивчали техніку нових для себе рухів та повторювали вже засвоєні рухи. Крім того, програма передбачала складання контрольних нормативів — студенти були у ситуації оцінювання, що допускало можливість як успіху, так і невдачі. Отже, у процесі занять студенти зазнавали цілий спектр впливів.

Звертає на себе увагу наявність від заняття до заняття хвилеподібних змін у настрої студентів. Зіставляючи зміст занять та відповідні зміни у настрої, можна дійти висновку, що знайомство з новими технічними рухами для студентів є непростим завданням — настрої після

занять, на яких було вперше вивчено щось нове з елементів техніки, покращувався меншою мірою. Коли більшу частину заняття складали вже знайомі вправи, настрій підвищувався суттєво.

Найбільш високі показники у позитивній зміні настрою спостерігаються після занять, на яких відбувалась здача контрольних нормативів. Отже, на психічний стан студентів впливала так звана «ситуація оцінювання», і саме вона найбільше мобілізувала досліджуваних, крім того, успішна здача контрольних нормативів, радість та усвідомлення того, що пройдено черговий етап, є тими особливостями, які найбільше сприяли зміні психічного стану студентів.

Ще одним напрямком аналізу даних, отриманих у дослідженні, був кореляційний аналіз (рис. 2). Нами було визначено, з якими із досліджених показників пов'язані зміни психічного стану студентів під час секційних занять.

Величина зміни настрою студентів (від рівня, зазначеного перед заняттям, до рівня, зазначеного відразу після заняття) пов'язана з таким показником, який характеризує психічний стан (рис. 2) до заняття ( $r = -0,47$ ;  $p < 0,01$ ); місцем червоного кольору у другому виборі тесту Люшера ( $r = 0,25$ ;  $p < 0,1$ ); місцем сірого кольору у другому виборі тесту Люшера ( $r = -0,33$ ;  $p < 0,05$ ); самооцінка найкращого і найгіршого станів здоров'я; самооцінка рівня здоров'я у рамках власного досвіду ( $r = -0,33$ ;  $p < 0,01$ ). Крім того, показник величини зміни настрою пов'язаний із самооцінкою.

Нами досліджено, що показник величини зміни настрою обернено пропорційний ( $r = -0,33$ ;  $p < 0,01$ ) з рівнем самооцінки. Тобто, чим нижча самооцінка, тим більшими є позитивні зрушення у динаміці психічного стану. Важливим є те, що, за результатами аналізу рівня самооцінки, нами було виявлено, що досліджуваним студентам характерна низька, навіть дуже низька — неадекватна самооцінка особистості ( $0,30 \pm 0,18$  у.о. ( $Mx \pm \sigma$ ) за нормального рівня  $0,50-0,72$  у.о.).

### **Висновки.**

1. Аналіз спеціальної літератури вказує на недостатність робіт, пов'язаних як із вивченням ролі психічних станів у процесі фахової підготовки майбутнього спеціаліста, так і з дослідженням різних можливостей оптимізації цих станів, при цьому досліджувана вікова категорія має значний потенціал розвитку та саморозвитку у своєму професійному становленні.
2. Організовані (секційні) заняття фізичним вихованням (у даній роботі — на прикладі плавання) дозволяють реалізувати широкий спектр впливів на організм людини, як за рахунок фізичних та ін-



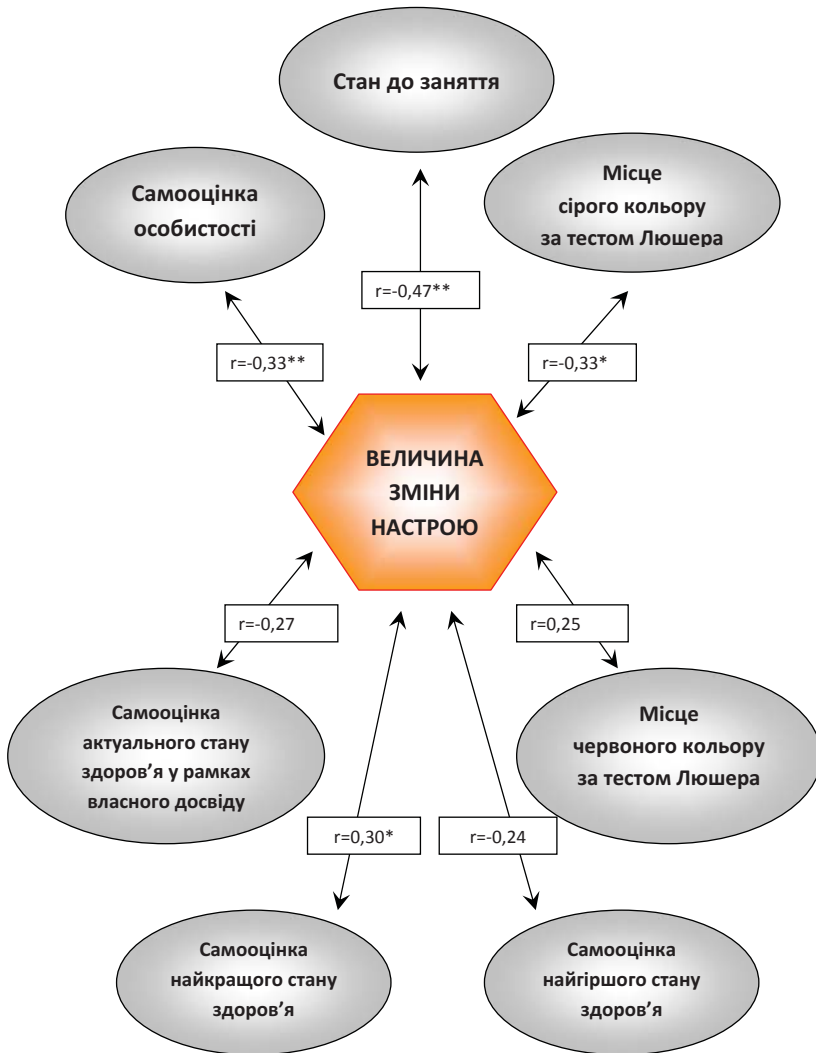


Рис. 2. Кореляційні зв'язки між величиною зміни психічного стану студентів після занять та іншими показниками  
 Умовні позначення: \* —  $p \leq 0,05$ ; \*\* —  $p \leq 0,01$ ; інакше  $p \leq 0,1$

- ших властивостей водного середовища, так і за рахунок раціонального використання основних засобів та методів фізичного виховання — фізичних вправ різної спрямованості.
3. У роботі було досліджено вплив організованих занять з плавання на психічний стан юнаків та дівчат. У досліджуваних студентів протягом усього періоду занять з плавання спостерігається позитивна динаміка зміни настрою.
  4. На динаміку психічного стану студентів впливають різні показники: вивчення нових рухових дій, наявність чи відсутність ігор на занятті, присутність на заняттях ситуації оцінювання тощо. Найбільше покращенню психічного стану сприяли ситуації оцінювання та успіху. Вивчення нових рухових дій було значним психічним навантаженням для студентів — після таких занять настрої покращувалися незначною мірою.
  5. Стан студентів після заняття покращується більшою мірою, якщо до заняття він був низьким. Виражений прогрес динаміки психічного стану спостерігається у студентів із заниженою самооцінкою особистості.

*Проблема психического состояния студентов ВУЗов на сегодня является актуальной, ряд исследований указывает на его неоптимальность, что отображается на мотивации студентов, качестве их жизни и учёбы. Организованные (секционные) занятия по физическому воспитанию (в данной работе на примере занятий по плаванию) позволят реализовать широкий спектр влияний и на организм, и на психическое состояние студентов. В наибольшей мере позитивной динамике изменения настроения студентов способствовали ситуации оценивания и успеха в процессе занятий.*

**Ключевые слова:** образовательное пространство ВУЗа, психические состояния студентов, оптимизация психического состояния, организованные (секционные) занятия по физическому воспитанию.

*The problem of university students' mental condition is of current interest, since a number of investigations point to its non-optimality that is displayed on the students' motivation, quality of their life and study. The organized (sectional) classes in physical education (in this article — in swimming) give opportunity for implementing a wide range of influences on students' body as well as their mental condition. Evaluation and success in swimming classes contribute to the positive dynamics of students' mood.*

**Key words:** university educational environment, students' mental condition, optimization of mental condition, organized (sectional) classes in physical education.

## **Джерела**

1. Гапонова С.А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве ВУЗа: динамика, детерминация, оптимизация : автореф. дисс... д. психол. н.: (19.00.07) / С.А. Гапонова. — Нижний Новгород, 2005. — 24 с.
2. Гончаренко М.С. Оцінка стану соматичного та психічного здоров'я студентів ВУЗів при адаптації до навчального процесу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту (зб. наукових праць). — Харків : ХДАДМ, 2006. — № 3. — С. 12–14.
3. Зенина С.Р. Психологические факторы становления учебно-профессиональной деятельности студентов вуза : автореф. дис. ... канд. пед. н. / С.Р. Зенина, РГПУ им. А.И. Герцена. — СПб., 2009. — 20 с.
4. Кузьмина Ю.В. Самооценка уровня здоровья и образа жизни студентов во взаимосвязи с биосоциальными факторами и личностными ресурсами : автореф. дисс... к. психол. н.: (19.00.04) / Ю.В. Кузьмина. — Томск, 2011. — 24 с.
5. Психологические факторы успешной учебы студентов ВУЗа / С.Д. Смирнов // Вестник МГУ. — Сер. 20. Педагогическое образование. — 2004. — № 1. — С. 10–34.
6. Слепухин А.Ю. Высшее образование в условиях глобализации: проблемы, противоречия, тенденции // А.Ю. Слепухин. — М. : ИД «Форум», 2004. — С. 295.
7. Сосновникова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. — Горький, 2000. — 47 с.
8. Умрюхин, Е.А. Энергообмен и вегетативные функции у студентов при учебной и экзаменационной нагрузках / Е.А. Умрюхин, Е.В. Быкова, Н.В. Климина // Физиология человека. — 1996. — Т. 22. — № 2. — С. 108–111.
9. Шмелева С.А. Психические состояния студентов педагогических специальностей и их взаимосвязь с профессионально важными качествами в процессе обучения в вузе : автореф. дисс... к. психол. н.: (19.00.13) / С.А. Шмелева. — Казань, 2010. — 24 с.
10. Яременко О.О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О.О. Яременко, О.М. Балакірева. — К. : Ін-т соціології, 2008. — 168 с.