

ІV. НАУКОВИЙ НАПРЯМ **ФІЛОСОФСЬКІ, ІСТОРИЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

ОСОБЛИВОСТІ ДОМІНУЮЧОГО ПСИХІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВНЗ

Бейгул Ігор, Шишкіна Олена

Дніпродзержинський державний технічний університет

Анотація:

Мета: Визначення домінуючого психічного стану студентів технічного вузу. **Матеріал і методи:** у дослідженні взяли участь 44 студенти у віці 17–20 років. До експериментальної групи увійшли 22 студенти, які відвідували секцію футболу три рази на тиждень. Контрольну групу склали 22 студенти, які відвідували заняття з фізичного виховання в університеті двічі на тиждень. Для дослідження діагностики домінуючого психічного стану студентів застосовувалася методика, розроблена Л. В. Куліковим. **Результати:** одержані результати показників домінуючого психічного стану (ДС–8) в контрольній і експериментальній групах студентів дозволяє стверджувати, що в експериментальній групі порівняно з контрольною відбулися суттєві позитивні зміни всіх вимірюваних параметрів. **Висновки:** одержані дані, на наш погляд, є переконливими аргументами в уявленні про те, що студенти з підвищеною м'язовою діяльністю мають відмінні показники психічного здоров'я.

Ключові слова:

студент, домінуючий психічний стан, фізична культура, психічне здоров'я.

Objective: To determine the dominant mental state of technical university students. **Materials and Methods:** The study involved 44 students aged 17–20 years. The experimental group consisted of 22 students who attended the section of football three times a week. The control group consisted of 22 students who attended classes in physical education at the university twice a week. The technique developed by L. V. Kulikov was used in research to diagnose the dominant mental state of students. **Results:** the results indicators of the dominant mental state (DS–8) in the control and experimental groups of students suggests that in the experimental group compared with the control one there have been significant positive changes in all measured parameters. **Conclusions:** The findings, in our view, are convincing arguments in the idea that students with increased muscle activity have excellent mental health indicators.

student, a dominant mental state, physical training, mental health.

Цель: Определение доминирующего психического состояния студентов технического вуза. **Материал и методы:** в исследовании приняли участие 44 студента в возрасте 17–20 лет. В экспериментальную группу вошли 22 студента, которые посещали секцию футбола три раза в неделю. Контрольную группу составили 22 студента, которые посещали занятия по физическому воспитанию в университете два раза в неделю. Для диагностики доминирующего психического состояния исследуемых студентов применялась методика, разработанная Л. В. Куликовым. **Результаты:** полученные результаты показателей доминирующего психического состояния (ДС–8) в контрольной и экспериментальной группах студентов позволяет утверждать, что в экспериментальной группе в сравнении с контрольной произошли существенные положительные изменения всех измеряемых параметров. **Выводы:** полученные данные, на наш взгляд, являются убедительными аргументами в представлении о том, что студенты с повышенной мышечной деятельностью имеют отличные показатели психического здоровья.

студент, доминирующее психическое состояние, физическая культура, психическое здоровье.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останнє десятиліття проблема збереження, зміцнення і підтримки здоров'я людини на різних етапах онтогенезу надзвичайно актуалізувалася. Це обумовлено, перш за все, соціально-економічними і політичними змінами в суспільстві. Нестабільність в економічній, суспільній, соціальній сферах життя людини неодмінно спричиняє за собою наростання напруженості не тільки в особовій взаємодії людей один з одним, але і кожної людини окремо. Хронічний стрес, три-

IV. Науковий напрям

вога, паніка, депресія, перевтома, самотність, апатія – ось далеко не повний перелік психічних станів, які все більше вторгаються в життя сучасної людини. Особливої уваги в зв'язку з цим заслуговує студентська молодь, яка є ресурсом висококваліфікованих кадрів, необхідних в період становлення і розвитку соціально-економічної сфери держави, і з якою зв'язується майбутнє нашої країни. Здоров'я і якість життя підростаючого покоління визнані основоположними цінностями системи освіти, що знайшло своє віддзеркалення в Законі України «Про вищу освіту» [4].

Реформа сучасної вищої освіти ставить перед собою мету не тільки підвищувати якість і ефективність учбового процесу, але і забезпечити вільний розвиток студентів вузу. Збільшені вимоги, які пред'являються до студентів, як в повсякденному, так і в професійному житті, виводять на передній план необхідність збереження не тільки фізичного, але і психічного здоров'я. Істотно збільшена потреба в знятті небажаних рівнів напруги диктує необхідність пошуку нових шляхів для вирішення задач корекції психоемоційного стану. Фізична культура, зв'язуючи воедино теорію і практику для вирішення задач повсякденного життя і професійної діяльності, здатна підвищити мотивацію студента до оздоровлення і виконання фізичних вправ, розкриваючи, розвиваючи і підтримуючи студента не тільки в професійному становленні, але і в його особовому самоствердженні [2; 3; 5].

Одним з дієвих чинників, які мають вплив на розвиток мотиваційно-ціннісних відносин до фізичної культури, є фізичне виховання, яке є найважливішим елементом виховання цілісної особи. Заняття фізичною культурою і спортом є формою людської діяльності, в якій виявляються і удосконалюються фізичні, психічні і соціальні якості особи в їх єдності [2].

Ключовим і найперспективнішим напрямом стратегії оздоровлення і фізичної підготовки студентів є комплексне використання принципів і методів сучасної психологічної науки в поєднанні із засобами і методами фізичної культури.

Нормальний психофізіологічний, психоемоційний стан студентів є найважливішим чинником навчання у вузі, основою формування особи фахівця і високої професійної придатності в майбутньому. Тим часом, педагогічний процес в сучасних умовах навчання у вузі, разом з іншими чинниками, впливає на здоров'я студента, викликаючи напругу психоемоційної сфери.

Проблемі корекції психоемоційного стану присвячено немало наукових досліджень [1; 5; 7], проте всі вони, так чи інакше, торкаються корекції прикордонних нервово-психічних і психосоматичних розладів. Вивченню можливостей використання засобів фізичної культури для профілактики виникнення розладів у практично здорових людей і корекції їх психоемоційного стану надавалося незаслужено мало уваги. У зв'язку з актуальністю проблеми і необхідністю її рішення було зроблено дане дослідження.

Метою роботи було визначення домінуючого психічного стану студентів технічного вузу.

Методи і організація дослідження. У дослідженні взяли участь 44 студенти у віці 17–20 років. Вони склали дві групи: перша група – експериментальна, друга – контрольна. До експериментальної групи увійшли 22 студенти, які відвідували секцію футболу три рази на тиждень. Контрольну групу склали 22 студенти, які не займаються ніякими видами спорту, тільки відвідували заняття з фізичного виховання в університеті двічі в тиждень.

Для діагностики домінуючого психічного стану студентів застосовувалася методика, розроблена Л. В. Куліковим [6]. Кількісні дані, одержані в роботі, оброблялись статистично [8].

Результати дослідження та їх обговорення. Оскільки благополуччя особи, переживання повноти життя, інтерес до неї, стійкість до складних ситуацій напряму пов'язані з

IV. Науковий напрям

психічним станом суб'єкта і його домінуючим настроєм, ми зробили спробу визначення домінуючого стану у студентів контрольної і експериментальної груп, застосовуючи з цією метою методику Л. В. Кулікова [6].

Одержані показники домінуючого психічного стану (ДС-8) в контрольній і експериментальній групах студентів дозволяють стверджувати, що в експериментальній групі порівняно з контрольною відбулися істотні позитивні зміни. Ці дані розміщені в табл. 1, 2.

Таблиця 1

**Динаміка показників домінуючого психічного стану (ДС-8)
студентів контрольної групи, (в Т-балах, $\bar{X} \pm m$, n = 22)**

Шкали ДС	На початку експерименту (n = 22)	В кінці експерименту (n = 22)	Рівень ймовірності	
			t	p
Ак	46,12±1,53	52,49±1,59	2,24	<0,05
Ба	50,14±1,89	55,22±1,94	1,82	>0,05
То	51,77±2,29	57,39±2,35	2,44	<0,05
Ро	51,45±2,05	55,21±1,97	1,43	>0,05
Сп	53,61±2,17	57,44±1,91	1,27	>0,05
Ст	52,09±1,66	55,13±1,78	1,89	>0,05
Зд	53,17±20,9	56,42±2,13	1,11	>0,05
По	45,34±1,75	46,91±1,69	1,67	>0,05

Примітка. Ак – активне-пасивне відношення до життєвої ситуації; Ба – бадьорість-смуток; То – тонус високий-низький; Ро – розкутий-напружений; Сп – спокій-тривога; Ст – стійкість-нестійкість; Зд – задоволеність-незадоволеність життям цілому; По – позитивний-негативний образ самого себе

Таблиця 2

**Динаміка показників домінуючого психічного стану (ДС-8)
студентів експериментальної групи, (в Т-балах, $\bar{X} \pm m$, n = 22)**

Шкали ДС	На початку експерименту (n = 22)	В кінці експерименту (n = 22)	Рівень ймовірності	
			t	p
Ак	46,94±2,41	56,79±2,65	3,65	<0,01
Ба	51,24±2,16	59,64±2,29	2,81	<0,05
То	51,52±2,44	61,48±2,79	2,17	<0,05
Ро	51,33±2,65	61,72±2,85	2,96	<0,05
Сп	53,49±1,83	60,24±2,10	2,47	<0,05
Ст	51,88±1,61	59,01±2,03	2,35	<0,05
Зд	52,95±2,48	60,47±2,71	2,79	<0,05
По	45,49±1,77	47,11±1,65	1,37	>0,05

Примітка. Ак – активне-пасивне відношення до життєвої ситуації; Ба – бадьорість-смуток; То – тонус високий-низький; Ро – розкутий-напружений; Сп – спокій-тривога; Ст – стійкість-нестійкість; Зд – задоволеність-незадоволеність життям у цілому; По – позитивний-негативний образ самого себе

Аналіз динаміки показників домінуючого психічного стану (ДС-8) виявив позитивні зміни в обох досліджуваних групах осіб. Як видно з результатів представлених в табл. 1, 2 в контрольній групі відмічені незначні недостовірні ($p > 0,05$) зміни, за винятком шкал: Ак (активне-пасивне відношення до життєвої ситуації) і То (тонус високий-низький). У студентів, що займаються по експериментальній методиці спостерігалось істотне достовірне ($p < 0,05$;

IV. Науковий напрям

$p < 0,01$) збільшення всіх показників, за винятком показника за шкалою По (позитивний-негативний образ самого себе).

Так, за шкалою Ак (активне-пасивне відношення до життєвої ситуації) в експериментальній групі даний показник виріс на 9,85 Т-балів ($p < 0,01$), в контрольній групі – на 6,37 Т-балів ($p < 0,05$). Це можна пояснити, що студенти експериментальної групи мали більш домінуючу установку на активну рухову діяльність, на мобілізацію свого часу і можливості, на активну життєву позицію.

Визначаючи рівень бадьорості і смутку (Ба) ми переконалися, що студенти експериментальної групи частіше стали знаходитися в бадьорому стані і демонструвати це іншим. Цей показник виріс у них на 8,4 Т-бали ($p < 0,05$), в контрольній групі даний показник покращав на 5,08 Т-бали ($p > 0,05$).

За третьою шкалою То (тонус високий-низький) в експериментальній групі даний показник покращав на 9,96 Т-балів ($p < 0,05$), в контрольній групі – на 5,62 Т-бали ($p < 0,05$). Студенти експериментальної групи порівняно з групою контролю мали в більш вираженому ступені відчуття внутрішньої зібраності, збільшення запасу сил і енергії, володіли підвищеною готовністю до тривалої роботи.

Аналогічні зміни спостерігаються за шкалою Ро (розкутий-напружений). У поведінці і діях студентів експериментальної групи стало менше напруженості, їх супроводжував стан розкутості, вони вважали, що події, що відбуваються, і проблеми успішно розв'язуються і не треба що-небудь кардинально міняти. Цей показник в експериментальній групі виріс на 10,39 Т-балів ($p < 0,01$), в контрольній групі даний показник має незначне поліпшення на 3,76 Т-бали ($p > 0,05$).

Наступна шкала дозволяє тестувати психічний стан спокій-тривога (Сп). Підвищений рівень прояву цієї якості найчастіше викликає погіршення працездатності, координації рухів, стомлюваності, тобто тих чинників, які впливають на ефективність виконання фізичних вправ. У експериментальній групі даний показник змінився на 6,75 Т-бали ($p < 0,05$), в контрольній – на 3,83 Т-бали ($p > 0,05$).

Важливим показником є стійкість емоційного тону (Ст), здатність людини тривалий час знаходитися в підведеному емоційному стані. У експериментальній групі цей показник збільшився на 7,13 Т-балів ($p < 0,05$), в контрольній – на 3,04 Т-бали ($p > 0,05$). Стійкий емоційний фон сприятливо діє на функції вегетативної нервової системи, серцево-судинної і дихальної систем.

Оцінки, одержані за шкалою Зд (задоволеність-незадоволеність життям в цілому) в експериментальній групі істотно покращали на 7,52 Т-бали ($p < 0,05$), незначне поліпшення спостерігалось в контрольній групі – на 3,25 Т-бали ($p > 0,05$). Це краще всього демонструє благополуччя в житті і діяльності студентів експериментальної групи.

Показники за шкалою По (позитивний-негативний образ самого себе) в обох групах трохи недостовірно ($p > 0,05$) покращали. Одержані дані дають можливість говорити тільки про тенденцію в цих вимірюваннях: у експериментальній групі – на 1,62 Т-бали ($p > 0,05$), в контрольній групі – на 1,57 Т-балів ($p > 0,05$).

Висновки. У ході проведеного дослідження було визначено, що у студентів експериментальної групи, які відвідували секцію футболу три рази на тиждень, суттєво покращились всі показники домінуючого психічного стану порівняно із студентами контрольної групи. У них спостерігалися в більш вираженому ступені такі параметри психічного стану як бадьорість, емоційний тонус, готовність до виконання тривалої напруженої роботи, задоволеність, вміння володіти собою, вміння боротися з труднощами, у них підвищилася упевненість у своїх силах, опір до стресових ситуацій, що у результаті позитивно позначається на психічному здоров'ї студентів.

IV. Науковий напрям

Перспективою подальших досліджень може бути вивчення стресостійкості студентів, визначення у них реактивної і особової тривожності.

Список використаних літературних джерел

1. Белых С. И. Особенности ценностей и психического состояния студентов современного университета / С. И. Белых // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – № 7. – С. 7–14.
2. Волков В. Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
3. Дехтяр В. Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / В. Д. Дехтяр, Л. П. Сущенко. – К. : Екмо, 2005. – 220 с.
4. Закон України «Про вищу освіту» від 17 січня 2002 року № 2984-III.
5. Коробейников Г. В. Психофизиологическая организация деятельности человека : монография / Г. В. Коробейников. – Белая Церковь, 2008. – 138 с.
6. Куликов Л. В. Руководство к методикам диагностики психических состояний, настроений и сферы чувств / Л. В. Куликов. – СПб. : СПбГУ, 2003. – 128 с.
7. Лысяк В. Н. Анализ психических состояний студентов, имеющих различные двигательные режимы / В. Н. Лысяк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 2. – С. 165–168.
8. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2003. – 350 с.