

ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІКИ ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ З ОЗНАКАМИ ПОРУШЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Мосейчук Ю. Ю.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Анотація. Представлено вивчення індивідуально-особистісних психологічних особливостей студентів різних років навчання. Проаналізована динаміка показників психічного навантаження у різні періоди навчального року в студентів першого, третього та п'ятого курсів з ознаками порушення соціально-психологічної адаптації. Встановлена залежність показників психічного навантаження в студентів від тривалості навчання у вищому навчальному закладі та періоду навчального року.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, психічне навантаження, стрес, студенти.

Аннотація. Мосейчук Ю. Ю. Особенности динамики показателей психической нагрузки у студентов с признаками нарушения социально-психологической адаптации на протяжении учебного года. Статья посвящена изучению индивидуально-личностных психологических особенностей студентов различных годов обучения. Проанализирована динамика показателей психической нагрузки в разные периоды учебного года у студентов первого, третьего и пятого курсов с признаками нарушения социально-психологической адаптации. Установлена зависимость показателей психической нагрузки у студентов от длительности обучения в высшем учебном заведении и периода учебного года.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, психическая нагрузка, стресс, студенты.

Abstract. Moseichuk Yu. The peculiarities of dynamics of symptoms of mental loading at students with the signs of the socially-psychological deadaptation during an academic year. The article is devoted to study of individually-personal psychological features of students of various years of training. The dynamics of indicators of mental loading during the different periods of academic year at students of the first, third and fifth courses with signs of violation of socially-psychological adaptation has been analyzed. The dependence of symptoms of mental loading at students from duration of training in a higher educational institution and the period of academic year is established.

Key words: socially-psychological adaptation, mental loading, stress, students.

Постановка проблеми. Однією з найбільш стресових ситуацій є 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 [3; 6; 7].

Стійкі порушення емоційної сфери в динаміці навчання від першого до п'ятого курсів обумовлені формуванням і закріпленням негативних психологічних реакцій, обумовлених потребою виконання навчального плану [3; 4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За останні роки спостерігається несприятлива динаміка психофізіологічного стану студентів, що вимагає ретельної розробки засобів і методів їх фізичного розвитку, покращення здоров'я та психофізіологічного стану в цілому протягом усього періоду навчання [5; 7].

Саме молодь, яка приходить у жорстокий світ боротьби «за місце під сонцем», зіштовхується з ситуацією, де такі поняття, як доброта, милосердя, справедливість, взаєморозуміння, зрештою, навіть любов, поступово стають архаїзмами. Тому стає зрозумілим, що часто одним із найважливіших чинників, які ініціюють дезадаптацію особи в суспільстві, є нездатність знайти друга, розрив попередніх романтичних відносин, розчарування у партнері, неспроможність полю-

бити і бути любимим, що, в свою чергу, викликає стан депресії серед молоді [5; 7].

В одного з чотирьох європейських підлітків спостерігається один або декілька симптомів відхилення психічного стану. Згідно даних недавнього проведеного дослідження, 8 % усіх дівчат і 2 % усіх хлопців віком 16 років у одній із європейських країн відповідали критеріям важкої депресії, у той час як від середнього ступеня депресії страждало 14 % дівчаток і біля 5 % хлопчиків. Зростаючими суспільними проблемами, які пов'язані з такими станами, також є насильство, самогубства, наркоманія і поведінкові порушення [1; 6; 8].

Тому вирішення проблеми можливе лише при виявленні даних ознак порушень на ранніх стадіях, що дасть змогу своєчасно сприяти профілактиці психофізіологічних розладів у даних осіб на початковому етапі [7].

Мета та завдання дослідження. Простежити зміни показників величини суб'єктивної психічної напруги студентів різних курсів з наявними ознаками порушення соціально-психологічної адаптації впродовж навчального року.

Організація дослідження. Наше дослідження було проведено у 2 етапи. Метою першого етапу дослідження (вересень) було вивчення стану об'єкту дослідження – з'ясування особливостей соціально-психологічної адаптації студентів I, III і V курсів та встановлення величини суб'єктивної психічної напруги на початку навчального року.

Вивчення індивідуально-особистісних психологічних якостей студентів I, III і V курсів Чернівецького

національного університету імені Юрія Федьковича проводилось на підставі результатів тестування за опитувальником соціально-психологічної адаптації – анкетне опитування. Всього обстежено 88 студентів.

У зв'язку з високим рівнем самоконтролю, нещирості й намаганням передбачити результати опитування окремими респондентами, що не могло негативно не відобразитися на достовірності результатів, із загальної кількості було відбраковано 9 анкет. До складу основної групи залучено 65 студентів, у яких встановлено ті чи інші порушення соціально-психологічної адаптації. Усі студенти, в яких було виявлено певні порушення, були, в свою чергу, розподілені на три підгрупи залежно від курсу, на якому вони навчалися на момент обстеження: підгрупу 1 склали студенти I курсу, підгрупу 2 – студенти III курсу і підгрупу 3 – студенти V курсу. Контрольну групу склали 14 студентів, у яких не було констатовано жодних порушень за шкалою соціально-психологічної адаптації. Відсотковий розподіл студентів, залучених у дослідженні, приведений на рис. 1.

Метою другого етапу дослідження було проведення повторного тестування в період академічної сесії (травень – червень) по вивченню величини суб'єктивної психічної напруги, співставлення отриманих результатів дослідження з початковими. Здійснено аналіз і узагальнення даних дослідження, сформульовано висновки.

Методи дослідження. Анкетне опитування – оцінка соціально-психологічної адаптації за опитувальником К. Роджерса і Р. Раймонда [2]. Опитувальник складається зі ста одного твердження, побудованих у формі описів особливостей характеру чи поведінки певної третьої особи. На кожне з приведених в опитувальнику тверджень студенти давали відповіді за семибальною шкалою: «0» – це до мене зовсім не відноситься; «1» – це до мене не відноситься; «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене; «3» – не наважуюся віднести це до себе; «4» – це подібно на мене, але я не впевнений; «5» – це подібно на мене; «6» – це точно про мене.

Опрацювання результатів опитування здійснювали шляхом аналізу відповідей респондентів за допомогою спеціального ключа, який дозволяє розрахувати й оцінити рівень соціально-психологічної адаптації

студента за такими шістьма шкалами: «адаптація», «самосприйняття», «прийняття інших», «емоційний комфорт», «інтернальність» (самозаглибленість) та «прагнення до домінування». Виразність ознаки за тією чи іншою шкалою оцінювали в балах, після чого обчислювали спеціальні індекси, які виражали у відсотках.

Арифметичний тест проводили для оцінки рівня уваги [2]. Студенту пропонувалося порахувати впродовж 3 хвилин від 17 до 1003, додаючи по 17. Попри це, кожен досліджуваний оцінював суб'єктивну величину психічної напруги: дуже низька, низька, середня, висока, дуже висока. Контроль виконання тесту проводили за допомогою карти-ключа. За кожну неправильну відповідь досліджуваному зараховували один бал. Після закінчення тесту підсумовували кількість помилок і обчислювали їх відсоткове значення від загальної кількості арифметичних дій.

Результати дослідження. Отримані в ході проведених досліджень дані показали, що найбільші порушення соціально-психологічної адаптації (рис. 2) наявні у студентів I курсу (підгрупа 1). Як у порівнянні з контрольними аналогами, так і зі студентами другої й третьої підгруп, у них відзначено найнижчі рівні «адаптації», «прийняття інших», «емоційного комфорту» й «домінування». Значно нижчим у порівнянні з контингентом контрольної групи й другої підгрупи у студентів першого курсу був рівень «самосприйняття». Водночас, показник «інтернальності» у них суттєво домінував над аналогічним параметром контрольної і всіх інших підгруп.

Детальний аналіз за різними шкалами свідчить, що в цілому у студентів I, III і V курсів значно порушена «адаптація» до оточуючого середовища, що максимально виражено на першому році навчання, коли цей показник складає всього 24 %. Впродовж наступних років відбувається підвищення рівня «адаптації», проте навіть на п'ятому курсі рівень цього параметра складає всього 57 % і не досягає показника контрольної групи (94 %).

Здатність до «самосприйняття» прогресивно збільшується від першого (37 %) до третього (51 %) курсу, проте на випускному році навчання рівень його знову знижується (до 30 %) і стає значно нижчим від контрольного аналога (86 %).

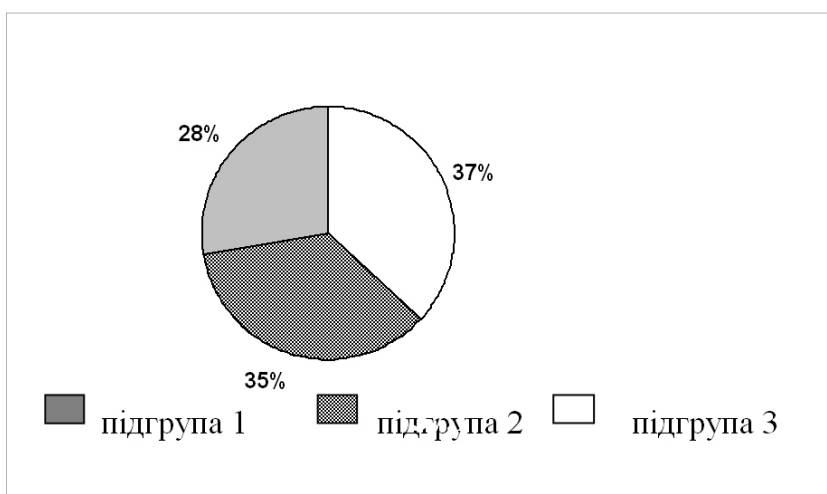


Рис. 1. Відсотковий розподіл студентів I, III і V курсів

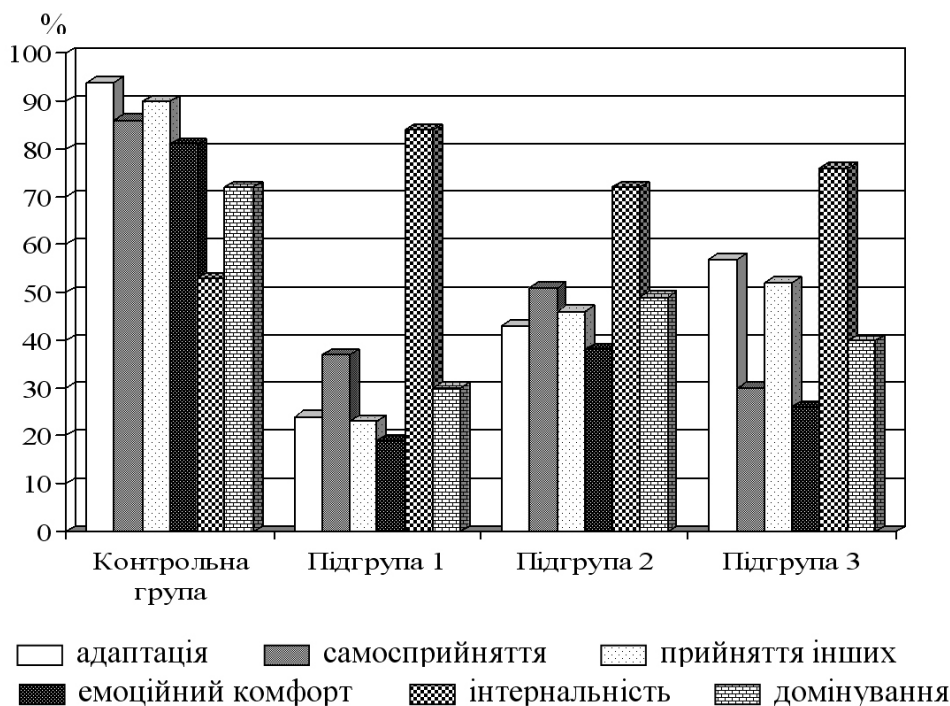


Рис. 2. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів різних років навчання

Дещо різняться від попередніх результати аналізу за шкалою «прийняття інших»: її значення від мінімальних на першому курсі (23 %) поступово підвищуються до п'ятого курсу (52 %), проте також продовжують залишатися значно нижчими в порівнянні з контролем (90 %).

Для обстеженого контингенту притаманний дуже низький рівень «емоційного комфорту»: мінімальним він є на 1-му курсі (19 %), дещо вищим на 3-му (38 %) і потім знову знижується на випускному курсі (26 %). Для порівняння відзначимо, що в осіб контрольної групи рівень шкали «емоційного комфорту» сягає, в середньому, 81 %.

Встановлено, що для осіб з порушенням соціально-психологічної адаптації характерна переважна схильність до відсторонення від зовнішнього світу з тими проблемами й тиском, який він чинить на особистість. Такі студенти закриті, неохоче йдуть на контакт. Про це свідчать підвищені, в порівнянні з контролем, рівні за шкалою «інтернальності». Цей показник набуває максимальних значень у осіб першої підгрупи (84 %), незначно зменшується у студентів 3-го курсу (72 %), а потім знову підвищується на п'ятому році навчання (76 %).

Значно зниженими у студентів усіх трьох підгруп були бажання й здатність до «домінування». Так, якщо в контрольної групи показник за цією шкалою сягав 72 %, то у студентів 1-го курсу його рівень нижчий до 30 %, на третьому курсі він підвищився до 49 %, а на випускному курсі знову знизився до 40 %.

Проведення арифметичного тесту в динаміці виявило суттєву різницю результатів, як при порівнянні даних контрольної й основних підгруп, так і впродовж навчального року (табл. 1).

Так, якщо особи без порушення соціально-психологічної адаптації (контрольна група) на початку

навчального року, у вересні, помилялися в середньому $0,8 \pm 0,05$ разів за тест (55 арифметичних дій), то цей показник у осіб першої, другої та третьої підгруп був вірогідно більшим і складав відповідно $6,9 \pm 0,08$; $3,5 \pm 0,02$ і $5,6 \pm 0,03$ разів ($p < 0,05$). Наочною була закономірність зростання кількості помилок в період екзаменаційної сесії, тобто в травні. Для прикладу, у осіб першої підгрупи відсоток помилок за тест збільшився з $12,6 \pm 0,5$ до $20,4 \pm 0,9$ % ($p < 0,05$), у другої – з $6,4 \pm 0,7$ % у вересні до $19,5 \pm 1,0$ % у травні ($p < 0,05$), у третьої – з $10,2 \pm 0,7$ до $15,3 \pm 0,9$ % ($p < 0,05$). У студентів контрольної групи не відзначено вірогідного збільшення відсотка помилок, допущених при виконанні арифметичного тесту у травні у порівнянні з вереснем.

Вивчення динаміки суб'єктивної психічної напруги, зафіксованої під час виконання арифметичного тесту (рис. 3), виявило певну тенденцію.

Так, у студентів з порушенням соціально-психологічної адаптації встановлено збільшення психічної напруги в період екзаменаційної сесії. В усіх підгрупах збільшилися частки студентів з високим і дуже високим її рівнями. Якщо на початку навчального року 19,6 % студентів першої підгрупи вказували на дуже високу психічну напругу впродовж виконання арифметичного тесту і 34,8 % – на високу, то в травні, під кінець навчального року, відсотки цих осіб помітно збільшилися і стали рівними 23,9 і 47,8 %, відповідно. Водночас у травні серед студентів першого курсу взагалі не було зафіксовано осіб, які б характеризували ступінь своєї психічної напруги як дуже низький, а у вересні таких студентів було 4,3 %.

При аналізі отриманих даних аналогічні закономірності були також констатовані для студентів інших підгруп. Слід відзначити, що у контрольній групі, навіть в період вираженої стресогенності ситуації, якою

Таблиця 1

Результати проведення арифметичного тесту на початку і в кінці навчального року, ($\bar{X} \pm S_x$)

| Показник | Контрольна група (n=14) | | I курс, підгрупа 1 (n=24) | | III курс, підгрупа 2 (n=23) | | V курс, підгрупа 3 (n=18) | |
|------------------|-------------------------|----------|---------------------------|-------------|-----------------------------|-------------|---------------------------|------------|
| | Вересень | Травень | Вересень | Травень | Вересень | Травень | Вересень | Травень |
| Помилки, середнє | 0,8±0,05 | 1,3±0,04 | 6,9±0,08* | 11,2±0,06** | 3,5±0,02* | 10,7±0,05** | 5,6±0,03* | 8,4±0,09** |
| Помилки, % | 1,5±0,2 | 2,4±0,3 | 12,6±0,5* | 20,4±0,9** | 6,4±0,7* | 19,5±1,0** | 10,2±0,7* | 15,3±0,9** |

Примітки: * – зміна показника достовірна в порівнянні з контрольним аналогом у відповідному місяці ($p < 0,05$); ** – зміна показника у травні достовірна в порівнянні з його аналогом у вересні ($p < 0,05$).

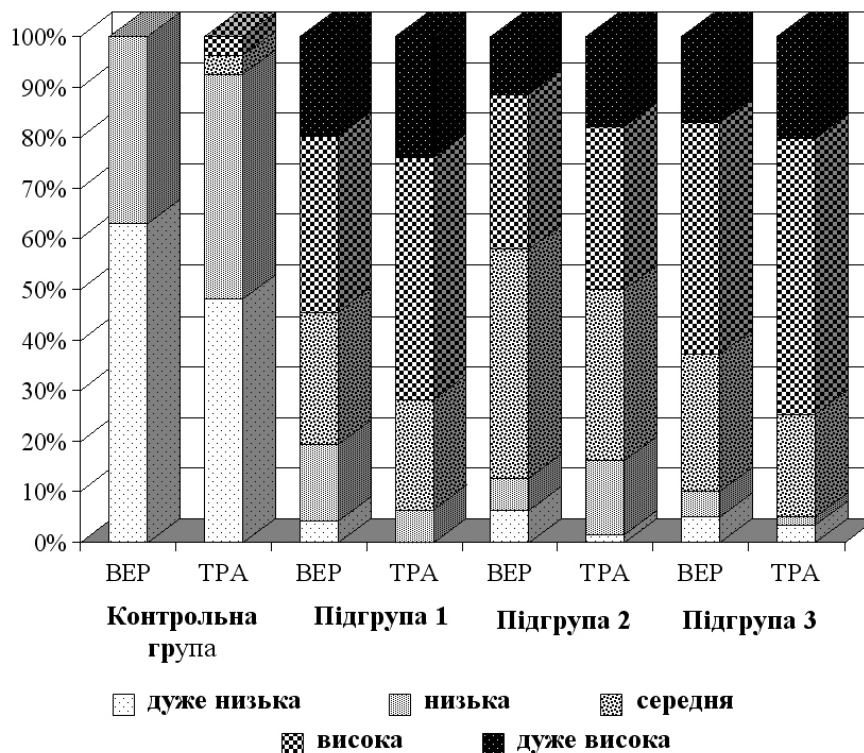


Рис. 2. Величина суб'єктивної психічної напруги у студентів на початку та кінці навчального року (за даними арифметичного тесту)

є екзаменаційна сесія, не було зафіксовано осіб, які б вказували на дуже високу суб'єктивну психічну напругу, і тільки по 3,7 % студентів відмічали в цей період високу й середню виразність цього показника. Основний масив студентів контрольної групи описував свою психічну напругу як низьку й дуже низьку, як на початку, так і наприкінці навчального року.

Висновки. Результати досліджень констатують залежність величини психічного навантаження як від періоду навчального року, так і року навчання. В цілому, можна констатувати, що для студентської молоді притаманні істотні порушення соціально-психологічної адаптації, які максимально виражені на першому й випускному курсах, дещо згладжуючись посередині навчального циклу, тобто на третьому курсі. І саме у студентів з порушенням соціально-психологічної адаптації встановлено збільшення психічної напруги

в період екзаменаційної сесії, причому дана тенденція спостерігалась в усіх підгрупах.

Перспективи подальших досліджень. Багатьма дослідженнями доведено, що регулярні різноманітні фізичні навантаження, у яких використовуються різні комплекси гімнастичних вправ і безпосередні заняття різними видами оздоровчої фізичної культури, сприяють покращенню загального психофізіологічного стану, збереженню здоров'я, а фізичні вправи є найприроднішими факторами, які сприятливо впливають на нейрогуморальні механізми регуляції функцій організму й нормалізують протікання життєвих процесів [4; 8].

З огляду на вищесказане, **подальші дослідження** будуть спрямовані на розробку програми корекції порушень соціально-психологічної адаптації студентської молоді.

Література:

1. Александровский Ю. А. Посттравматические стрессовые расстройства и общие вопросы развития психических заболеваний / Ю. А. Александровский // Российский психиатрический журнал. – 2005. – № 1. – С. 4–12.
2. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов / А. Карелин. – М. : Эксмо, 2005. – 416 с.
3. Мосейчук Ю. Ю. Корекція психологічних порушень у студентів під впливом тривалого застосування системи комплексної реабілітації / Ю. Ю. Мосейчук // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2007. – Вип. 44. – С. 468–472.
4. Мосейчук Ю. Ю. Динаміка показників розумової працездатності студентів з наявними ознаками порушення соціально-психологічної адаптації / Ю. Ю. Мосейчук // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 124–127.
5. Мосейчук Ю. Ю. Особливості соціально-психологічної адаптації студентської молоді (Том 1) / Ю. Ю. Мосейчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2009. – Вип. 8 – С. 229–234.
6. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спортивна медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
7. Филиппов М. М. Психофизиология функциональных состояний: учеб. пособие / М. М. Филиппов. – К. : МАУП, 2006. – 240 с.
8. Cottraux J. Recent developments in the research on generalized anxiety disorder / J Cottraux. // Curr Opin Psychiatry. – 2004. – Vol. 17. – P. 5–12.