

УДК 159.923:62

ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС УЧБОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ФАКТОРА ПОРУШЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Сапельнікова Т.С., к. психол. н., доцент,
доцент кафедри практичної психології
Українська інженерно-педагогічна академія

Білоцерківська Ю.О., к. психол. н.,
доцент кафедри практичної психології
Українська інженерно-педагогічна академія

У статті розглядаються особливості прояву негативних психічних станів під час екзаменаційної сесії у студентів. Досліджено, що в системі негативних психічних станів та високого рівня тривожності студентів, які мають переважно соціально-психологічне походження, провідне місце посідають негативні стани, які можуть трансформуватись у стійкі властивості особистості та деформувати її подальший розвиток.

Ключові слова: негативні психічні стани, студенти, тривожність, стресостійкість.

В статье рассматриваются особенности проявления негативных психических состояний во время экзаменационной сессии студентов. Показано, что в системе негативных психических состояний и высокого уровня тревожности студентов, имеющих преимущественно социально-психологическое происхождение, ведущее место занимают негативные состояния, которые могут трансформироваться в устойчивые свойства личности и деформировать ее дальнейшее развитие.

Ключевые слова: негативные психические состояния, студенты, тревожность, стрессоустойчивость.

Sapielnikova T.S., Bilotserkivska Yu.O. THE STUDY OF NEGATIVE MENTAL STATES OF STUDENTS DURING THE TRAINING ACTIVITY AS A FACTOR IN THE VIOLATION OF STRESS-RESISTANCE

In the article the features of the manifestation of negative mental states during the examination session of students are examined. It was investigated that in the system of negative psychic states and high level of anxiety of students, which are mainly social and psychological origin, the negative place is occupied the leading place, which can be transformed into persistent properties of personality and deform its further development.

Key words: negative mental states, students, anxiety, stress resistance.

Постановка проблеми. У сучасному світі ми дедалі частіше стикаємося з проблемами емоційного перенапруження особистості або стресами. Нині істотно зросла інтенсивність і напруженість життя і діяльності людей, а значить, збільшується частота виникнення негативних емоційних переживань і стресових реакцій, які, накопичуючись, викликають формування виражених і тривалих стресових станів. Безумовно, ці стани знижують успішність і якість виконання своїх посадових обов'язків у людей, включених у професійну або навчальну діяльність, і це вимагає додаткових зусиль для підтримки оптимального психофізіологічного рівня, що, своєю чергою, призводить до цілого ряду соціально-економічних і соціально-психологічних наслідків.

Сучасна реальність є невичерпним джерелом стресових, критичних, травмуючих ситуацій. Проблема негативних психічних станів і необхідності постійного їх подолання стала ще більш актуальною у зв'язку із загальним загостренням соціальної кризи, що особливо позначається на молоді,

яка навчається і зазнає впливу численних стресогенних факторів як соціального та особистісного, так і інформаційного характеру. Свої особливості має навчальна діяльність, до якої залучена або має причетність більшість молодих людей, але й вона нині є плідним підґрунтям для появи негативних психічних станів, що, за відсутності індивідуальних стратегій їхнього переживання та подолання, кваліфіковано розроблених і відпрацьованих із допомогою компетентних спеціалістів, спричиняють виникнення вкрай негативних психічних станів та перешкоджають ефективному особистісному та професійному розвитку молодій людині [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психічні стани людини варто розглядати з точки зору провідної діяльності, яка властива різним періодам його психічного розвитку. Саме цей аспект дає змогу глибше зрозуміти конкретну структуру кожного психічного стану, виділити визначаючий цю структуру фактор, зрозуміти чинники домінування порівняної напруженості одних



і загальмованості інших психічних проявів у кожному окремому випадку.

Проблема оптимізації навчальної діяльності і психічних станів студентів у складних умовах, наприклад у період екзаменаційної сесії, є предметом уваги багатьох психологів, а її складність зумовлює широке поле досліджень. Це відбувається у зв'язку з різноманітністю завдань, що виникають перед дослідниками: це завдання діагностики змін у діяльності і стану людини, завдання розроблення методів аналізу діяльності, адекватних складності і системності предмета дослідження і методів навчання учнів, завдання визначення психологічних і особистісних детермінант, які формують сприятливі для виконання діяльності функціональні стани людини. Все це неминуче висуває більш високі вимоги до професійної та психологічної підготовки, стійкості психіки особистості загалом або стресостійкості. Стресостійкість – це сукупність особистісних якостей, що дають змогу людині витримувати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження (перевантаження), зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності і свого здоров'я.

Підвищена соціальна активність сучасних студентів вимагає збільшення швидкості перебігу психофізіологічних і соматичних реакцій, які забезпечують оптимальне пристосування людини до умов оточення. Наукові дослідження в цій галузі (В. Казначеев, Н. Агаджанян, Б. Ананьев, Т. Кокс, У. Шелдон тощо) свідчать, що функціональний стан і рівень адаптаційного потенціалу людини значною мірою визначаються психоемоційною сферою, яка є найбільш чутливою до стресового впливу [3, с. 58–60]. Тому стани психологічної напруги часто виникають у студентів у процесі їх навчальної діяльності, а саме під час сесії.

Психічні стани (позитивні або негативні) впливають на хід і досягнення результатів діяльності студентів, їх успішність, якість знань, навичок, умінь, на формування професійно важливих якостей особистості тощо. Максимальна продуктивність розумової роботи можлива тільки за наявності душевної психічної рівноваги та спокою [5, с. 104]. Значний вплив на психічний стан студентів мають такі фактори, як успіхи у навчанні, такт викладача, його доброзичливість, повага до гідності студентів. Взаємовідносини та соціально-психологічна атмосфера в колективі завжди мають суттєвий вплив на психічний стан студента. Особливості стану студентів під час навчання залежать, перш за все, від психічних

властивостей особистості, мотивації і індивідуально-типологічних особливостей. Після вступу у виш на психічний стан студента впливають, зокрема, деякі супроводжуючі чинники, як-от відрив від дому (якщо вступ був пов'язаний із переїздом місця житла), необхідність адаптації до умов і задач більш складних, ніж раніше, підвищення вимог до самостійної роботи під час навчання тощо. У деяких вишах студентам перших курсів доводиться засвоювати навчальний матеріал приблизно в 2,7 рази більший, ніж у середній школі [6].

Майже у всіх країнах студентство виділяють як групу підвищеного ризику, адже вони значно частіше, ніж молоді люди інших соціальних груп того ж віку, страждають на різноманітні психосоматичні і нервово-психічні розлади [4]. Одними з основних чинників цього є стресові ситуації, пов'язані з труднощами пристосування до студентського життя, так звані дидактогенні стани, які спричинені неадекватним педагогічним впливом зі сторони викладачів та екзаменаційними випробуваннями. Очевидно, іспит – величезний стрес для усього організму молодої людини. Крім того, що це велике психологічне навантаження (страх, почуття тривоги, невпевненість у своїх силах і знаннях), це ще і фізичне навантаження. Недосипання, недоїдання, зміна режиму відпочинку та навчання в період складання іспитів незмінно призводять до фізичного виснаження організму. На ці фізіологічні та психологічні фактори організм студента реагує стресом, який постає потужною емоційно-фізіологічною реакцією на несподівано виниклу ситуацію необхідності прийняття рішення і здійснення різноманітних дій у короткочасні терміни.

Екзаменаційна ситуація належить до короткочасних стресорів, однак зміна емоційного і фізіологічного стану організму, викликана нею, буває досить значною. Психологічна напруга, якою супроводжується іспит, призводить до активації нервової і гуморальної систем регуляції, мобілізує системи організму та психіку індивіда.

Розлади настрою виникають у студентів під час сесії найчастіше. Розлади настрою характеризуються двома варіантами проявів: із посиленням емоційності і з пригніченням емоційності. Як відомо, до порушення настрою зі зниженням емоційності належать: апатія, емоційна монотонність, емоційна грубість. Виникає втрата тонких диференційних емоційних реакцій: зникає делікатність, співпереживання, проявляється загальмованість, безцеремонність, емоційна тупість.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає у визначенні рівня прояву негативних психічних станів студентів II – IV курсів Української інженерно-педагогічної академії під час сесії в контексті визначення загальної стресостійкості студентів.

Для дослідження негативних психічних станів у студентів під час екзаменаційної сесії нами були використані такі методи дослідження: метод тестування, який складався з блоку тестових методик (методика для експрес-діагностики особистісної схильності до зниженого настрою (В. Бойко); методика «Самопочуття, активність, настрої» (методика САН)); методика для діагностики рівня особистісної тривожності (за допомогою шкали проявів тривоги Тейлора, доповненої В. Норахідзе шкалою ширості); опитувальник Спілбергера-Ханіна; метод спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Студенти в період навчальних занять відчують той спектр емоційних переживань, що і всі люди. Емоційно безпечне освітнє середовище ЗВО має забезпечити максимізацію позитивних емоцій і мінімізацію негативних. Найбільш сильними емоційні коливання бувають у період сесії. Екзаменаційний період є найбільш сильним у прояві негативних психоемоційних станів у студентів. Екзаменаційна ситуація дає змогу оцінити, наскільки сильні емоційні фактори у студентів.

За результатами дослідження за методикою для експрес-діагностики особистісної схильності до зниженого настрою (В. Бойко) виявлено, що дистимії, або постійно зниженого настрою, що визначає стиль усього життя на певний період часу, не виявлено у досліджуваних студентів, а тенденції до зниженого настрою у 25% та у 75% студентів в емоційному стереотипі немає (рис. 1).

Результати проведеного дослідження за методикою «САН» у період сесії показали такі дані:

- за шкалою «Самопочуття»: благополучний стан – 29,1%, проміжний – 54,8%. Нами було встановлено, що у 16,1% студентів виявлено неблагополучний стан, що свідчить про їх пригнічений стан;

- за шкалою «Активність»: благополучний – 9,7%, проміжний стан – 58%, неблагополучний стан виявлено у 32,3% опитуваних. У деяких випробовуваних активність значно знижена, що, можливо, зумовлено факторами, що наведено вище у статті;

- за шкалою «Настрої»: благополучний стан приблизно у 25,8%, проміжний стан

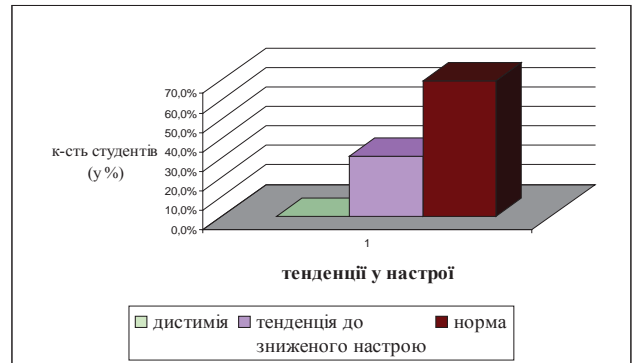


Рис. 1. Тенденції у настрої студентів під час екзаменаційної сесії

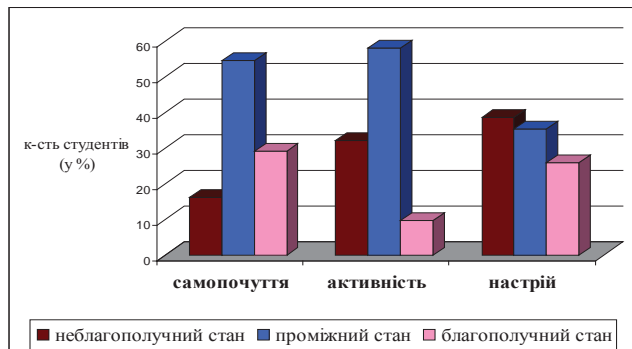


Рис. 2. Рівень самопочуття, активності та настрою у студентів під час екзаменаційної сесії

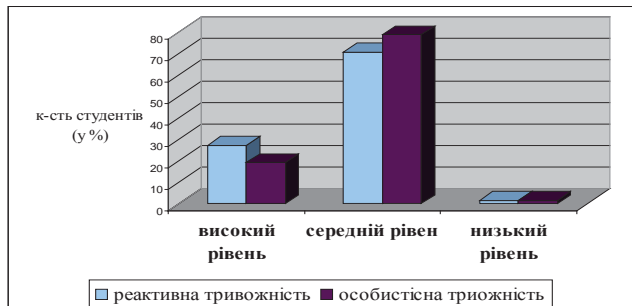


Рис. 3. Рівень реактивної та особистісної тривожності у студентів під час екзаменаційної сесії (опитувальник Спілбергера-Ханіна)

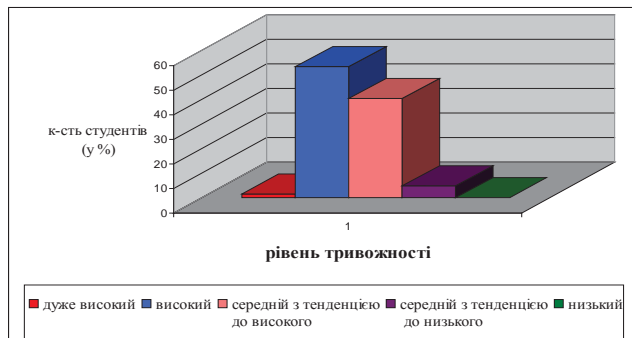


Рис. 4. Рівень тривожності у студентів під час екзаменаційної сесії



у 35,5%, неблагополучний стан діагностовано приблизно у 38,7% опитуваних. Високий рівень настрою у студентів свідчить про позитивне ставлення до навколишньої дійсності, а низький – про пригнічений настрій, відсутність інтересу до подій навколо нього (рис. 2).

Опитувальник Спілбергера-Ханіна для оцінки реактивної та особистісної тривожності показав, що у більшості досліджуваних студентів виявлено високий – 27,4% та середній рівень – 71% реактивної тривожності і лише у приблизно 2% студентів – низький рівень реактивної тривожності. Студенти з високим рівнем реактивної тривожності турбуються з приводу свого навчання, а також у них спостерігається нервозність. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі. Студенти з низькою реактивною тривожністю не можуть повністю усвідомлювати всю картину того, що відбувається, халатно ставляться до свого навчання. Особистісна тривожність на високому рівні у 19,4%, на середньому – у 79% та низькою 2% (рис. 3).

Також було отримано результати, які свідчать про те, що студенти з високим рівнем реактивної тривожності поза екзаменаційними випробуваннями мають середній рівень особистісної тривожності – 14%, що вказує на зростання рівня реактивної (ситуативної) тривожності саме у період сесії.

Методика для діагностики рівня особистісної тривожності (шкала проявів тривоги Тейлора, доповненої В. Норакидзе) дала нам змогу оцінити тривожність студентів під час екзаменаційної сесії. Результати показали, що дуже високий рівень тривожності наявний у 1,6%, високий – у 53%, середній із тенденцією до низького у 40%, а середній із тенденцією до низького приблизно у 5% (рис. 4).

Висока особистісна тривожність свідчить про стійкість цієї індивідуальної характеристики, що відбивається на схильності суб'єкта до тривоги і до тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються студентами як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями погрози їх престижу, самооцінці, самоповазі.

Чинники стресогенності іспиту, як показує результат спеціального спостереження, криються не тільки в недостатності знань, але й у ставленні студента і рефе-

рентної групи до оцінки в стані перед іспитом. Понад чверть досліджуваних студентів вважають найбільш типовими для себе станами перед іспитом хвилювання, почуття невпевненості в собі. Об'єктивні виміри рівня тривожності перед іспитом показують вдвічі більшу величину: 27,4% з високим та 71% студентів із середнім рівнем реактивної тривожності за її величиною потрапляють у зону, що перевищує за значенням зону мобілізації стану. Способи профілактики передекзаменаційного хвилювання відомі далеко не всім студентам і часто не є адекватними самій ситуації.

У зв'язку з отриманими результатами постає питання про необхідність відповідної психологічної роботи з студентами щодо підвищення їх внутрішнього резерву саморегуляції, а також у допоміжних заходах допомоги ззовні з метою регуляції передекзаменаційного стану.

Ефективність наявних методик профілактики та регуляції стресових станів описується в зв'язку з отриманням кінцевого результату – оцінки, через найбільш актуалізовані в напруженій ситуації компоненти передекзаменаційного стану (без урахування динаміки когнітивних процесів) – рівня тривожності, загального функціонального стану і психофізичних корелятивів психічної напруженості.

Висновки з проведеного дослідження.

1. У результаті проведеного дослідження можна зробити висновки, що в системі негативних психічних станів студентів II – IV курсів Української інженерно-педагогічної академії та високого рівня їх тривожності, які мають переважно соціально-психологічне походження, провідне місце посідають негативні стани, що можуть трансформуватись у стійкі властивості особистості та деформувати її подальший розвиток.

2. Соціально-психологічні особливості негативних психічних станів у студентів можна співвіднести з тим, що період студентства припадає на початок зрілості, де головними проблемами, які потребують свого вирішення в цьому віці стають досягнення ідентичності, самовизначення і емоційної близькості. В емоційних процесах студента своєрідно відображаються умови і задачі його діяльності, проявляється його ставлення до них, до усього того, що він пізнає і робить, до того, що відбувається навколо. Згідно з цим, особливу увагу практичного психолога закладу вищої освіти та викладачів мають викликати становлення та розвиток особистості студента як інтегрального утворення.

3. Для психічних процесів студентів, які супроводжують процес навчання, характерні: велика інтенсивність (особливо інтелектуальних почуттів), різноманітність почуттів, переходи від одних до інших, прискорення формування вищих почуттів. У широкому спектрі емоцій і почуттів студента особливе значення для ефективності його діяльності має почуття відповідальності за свою успішність, почуття нового тощо. Саме завищене почуття відповідальності може надавати підґрунтя до закріплення високого рівня тривожності студентів під час сесії.

4. Для корегування негативних психічних станів студентів можна виділити групу зовнішніх та внутрішніх засобів. До групи зовнішніх засобів належать методи активного впливу однієї людини на іншу (психокорекційна бесіда, регулюючий вплив соціального педагога чи психолога, переконання, наказ, навіювання, немедична індивідуальна та групова психотерапія, психотренінг, групові дискусії, розігрування рольових си-

туацій), а також такі невербальні засоби, як бібліотерапія, арттерапія, імаготерапія, функціональна музикотерапія тощо.

До групи внутрішніх засобів впливу належать різноманітні методи та прийоми психічної саморегуляції, аутогенне тренування в різних модифікаціях, котрі спрямовані на формування адекватних засобів, які дають змогу здійснювати навчальну діяльність студентів при зміні свого психічного стану.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Балабанова Л.М. Категория нормы в психологии студенческого возраста (теоретико-методологический аспект). Х.: Консум, 1999. 240 с.
2. Кокс Т. Стресс. М.: Медицина, 1981. 216 с.
3. Психические состояния / Под ред. Л.В. Куликова. СПб.: Питер, 2001. 512 с.
4. Снежневский А.В. Общая психопатология: Курс лекций. М.: МЕД пресс-информ, 2007. 208 с.
5. Титаренко Т.М. Кризове психологічне консультування. К.: Главник, 2004. 96 с.

УДК 159.923.2

ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ САМОСТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Сидоренко Ж.В., к. психол. н.,
старший викладач кафедри психології та соціальної роботи
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

Недбалюк О.О., старший викладач кафедри аграрного менеджменту
Вінницький національний аграрний університет

У статті розглядаються психологічні особливості самоствавлення особистості в юнацькому віці. Серед опитуваних виявлені такі проблемні аспекти самоствавлення, як висока схильність до самозвинувачення, негативні очікування щодо ставлення інших, надмірний інтерес до власної зовнішності, значні розходження між «Я-реальним» та «Я-ідеальним».

Ключові слова: самоствавлення, самооцінка, юнацький вік, «Я-образ».

В статье рассматриваются психологические особенности самоотношения личности в юношеском возрасте. Среди испытуемых выявлены следующие проблемные аспекты самоотношения: высокая склонность к самообвинению, негативные ожидания по отношению к другим, чрезмерный интерес к собственной внешности, значительные различия между «Я-реальным» и «Я-идеальным».

Ключевые слова: самоотношение, самооценка, юношеский возраст, «Я-образ».

Sydorenko Zh.V., Nedbaliuk O.O. PROBLEMATIC ASPECTS OF SELF-PACED PERSONALITY IN ADOLESCENCE

The article deals with the psychological peculiarities of self-paced personality in adolescence. Among polled the following problem aspects of self-drive are revealed: high propensity to self-excuse, negative expectations of the attitude of others, excessive interest in their own appearance, significant differences between "I-real" and "I-ideal".

Key words: self-evaluation, self-esteem, youthful age, "I-image".