

## ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

*В статті розглядаються особливості психічних станів студентської молоді в умовах навчального процесу. Визначена вираженість переважаючих психічних станів у студентів. Рівень прояву окремих психічних станів відповідно до року навчання.*

**Ключові слова:** стан людини, психічний стан, функціональний психоемоційний стан, студенти.

**Постановка проблеми.** На тлі бурхливого виникнення новітніх підходів до навчання в вищій школі, прагнення досягти європейських стандартів освіти відчувається недостатність обґрунтованої експертної перевірки ефективності і нешкідливості освітніх нововведень, які часом приводять до неодиначних випадків надмірної перевтоми студентів. Це виявляється в зниженні їх психічного і фізичного здоров'я, проявах негативних психічних станів, виникненні внутрішнього дискомфорту, невпевненості, тривожності, зниженні здорового психічного настрою на навчання, нестійкості до подолання стресогенних чинників тощо [8].

Дослідниками відмічається прогресуюча тенденція в розвитку несприятливих станів. Тривале перебування в певному стані позначається на характері людини, викликаючи акцентуацію рис, спостерігається також поступовий перехід негативних станів у властивості особистості. Для більшості негативних станів характерні певні зрушення в протіканні основних психічних процесів: вони викликають порушення сенсорних процесів, уваги, пам'яті, мислення, ослаблення волі, приводять до трансформації мотивів діяльності. Накопичення негативно забарвлених психічних станів приводить до постійного психологічного дискомфорту, до виникнення і закріплення в структурі характеру рис, які знижують адаптивні можливості людини. Окрім несприятливих психологічних наслідків, ці стани визначають і небажані медичні і соціально-економічні наслідки: підвищену психопатизацію особи, погіршення її соматичного і психічного здоров'я [8]. Отже, дослідження психічних станів студентської молоді в сучасних умовах процесу навчання набуває особливої актуальності.

**Аналіз наукових досліджень і публікацій.** Проблема "нормальних станів людини" почала широко і ґрунтовно розглядатися (особливо в психології) відносно недавно – з середини ХХ ст. До цього увагу дослідників (головним чином фізіологів) було в основному спрямовано на вивчення стану втоми як чинника, що знижує ефективність трудової діяльності (Бугославський, 1891; Конопасевич, 1892; Моссо, 1893; Біне, Анрі, 1899; Lagrange, 1916; Левицький, 1922, 1926; Єфімов, 1926; Ухтомський, 1927, 1936; Левітов, 1964 та ін), і емоційних станів [4]. Психічний стан як самостійну категорію вперше виділив В.Н. Мясіщев (1932) [2]. Але перша спроба обґрунтувати проблему психічних станів, як вже говорилося вище, була зроблена Н.Д. Левітовим в 1964 р [2]. Характеристичні окремих з них Н.Д. Левітов присвятив ряд окремих статей (1967, 1969, 1971, 1972) [2; 3]. У наступні роки вивчення проблеми нормальних станів людини велось за двома напрямками: фізіологи вивчали функціональні стани, а психологи – емоційні і психічні. Насправді грані між цими станами часто настільки розмиті, що різниця є тільки в їх назві.

Складність визначення сутності поняття "стан людини" полягає в тому, що автори спираються на різні рівні функціонування людини: одні розглядають фізіологічний рівень, другі – психологічний, а треті – фізіологічний і психологічний одночасно. Однак, у загальних рисах структуру психофізіологічних станів людини можна представити у вигляді декількох рівнів. Найнижчий рівень – фізіологічний, включає нейрофізіологічні характеристики, морфологічні і біохімічні зміни, зміни фізіологічних функцій; Наступний – психофізіологічний рівень, включає вегетативні реакції, зміни психомоторики, сенсорики. Третій – психічний рівень, включає зміни психічних функцій і настрою. Найвищий – соціально-психологічний (або поведінковий) рівень, включає характеристики поведінки, діяльності, ставлення людини [7]. Таким чином, стани людини – це надзвичайно складні психофізіологічні явища, які включають в себе як фізіологічні, так і психосоціальні компоненти.

У сучасній психології значна увага приділяється проблемі психічних станів. Психічний стан – це конкретна структурна організація всіх наявних у людини психічних компонентів, зумовлена даною ситуацією і передбаченням результатів дій, їх оцінкою з позицій особистісних орієнтацій і установок, цілей і мотивів всієї діяльності [3]. Психічні стани багатомірні, вони виступають і як система організації психічних процесів та всієї діяльності людини в кожний конкретний момент часу, і як відношення людини. У них завжди представлена оцінка ситуації і потреби людини. Існує уявлення про стани як про фон, на якому протікає психічна і практична діяльність людини [6].

В.Н. Мясіщев виділяє ендогенні і реактивні, або психогенні психічні стани [6]. У виникненні ендогенних станів головну роль відіграють фактори організму, відношення людини не грає ролі. Психогенні стани виникають з приводу обставин, що мають важливе значення і пов'язані із значущими переживаннями: невдачею, втратою репутації, крахом, катастрофою, втратою дорогої людини. Психічні стани більш складніші. Вони включають в себе часові параметри (тривалість), емоційні параметри і інші складові [6; 7].

Оскільки психічні стани є системними явищами, необхідно виділити основні компоненти даної системи. Системоутворюючим фактором для станів можна вважати актуальну потребу, яка ініціює той чи інший психологічний стан. Якщо умови зовнішнього середовища сприяють швидкому і легкому

задоволенню потреби, то це призводить до виникнення позитивного стану – радості, наснаги, захоплення тощо, а якщо ймовірність задоволення потреби низька або взагалі відсутня, то стан буде негативним за емоційним знаком. А.О. Прохоров вважає, що спочатку багато психічних станів не знаходяться в рівновазі, і лише після отримання достатньої інформації або отримання необхідних ресурсів, вони набувають статичного характеру [6]. Саме в початковий період формування стану виникають найбільш сильні емоції як суб'єктивні реакції людини, що виражають її ставлення до процесу реалізації актуальної потреби. Важливу роль в характері нового сталого стану відіграє "блок цілепокладання", який визначає як ймовірність задоволення потреби, так і програму майбутніх дій. Залежно від інформації, що зберігається в пам'яті, формується психологічний компонент стану, що включає в себе, емоції, очікування, установки, почуття і "фільтри сприйняття" [6]. Останній компонент дуже важливий для розуміння характеру стану, тому що саме через нього людина сприймає світ і оцінює його. Після установки відповідних "фільтрів", об'єктивні характеристики зовнішнього світу вже набагато слабше можуть впливати на свідомість, а головну роль відіграють установки, переконання і уявлення. Наприклад, в стані любові об'єкт прихильності здається ідеальним і позбавленим недоліків, а в стані гніву його об'єкт сприймається у виключно чорному кольорі, і логічні аргументи дуже мало впливають на відношення людини до нього. Якщо в реалізації потреби бере участь соціальний об'єкт, то емоції прийнято називати почуттями. Якщо в емоціях головну роль відіграє суб'єкт сприйняття, то в почутті тісно переплетені й суб'єкт і об'єкт, причому при сильних почуттях інша людина може займати у свідомості навіть більше місця, ніж сам індивід (почуття ревності, помсти, кохання). Після виконання тих чи інших дій з зовнішніми предметами чи соціальними об'єктами людина приходиться до якогось результату. Цей результат або дозволяє реалізувати потребу, що викликала даний стан (і тоді він сходиться на нівель), або виявляється негативним (потреба не задовольняється). У останньому випадку виникає новий стан – фрустрації, агресії, роздратування тощо, в якому людина отримує нові ресурси, а значить і нові шанси цю потребу задовольнити. Якщо ж і далі результат залишається негативним, то включаються механізми психологічного захисту, які знижують напруженість психічних станів, і зменшують вірогідність виникнення хронічного стресу [6].

Н.О. Шевченко виділяє наступні показники психоемоційних станів особи, що навчається [8]: 1) переважаючі настрої, які характеризуються за показниками рівня (гарні-погані), знаку (радісні-пригнічені), якості (спокійні-схвильовані); особливостей прояву емоцій (стримані-нестримані; адекватні-неадекватні); здатності до розуміння чужих емоцій і прояву своїх (наприклад, уміння визначити настрій); 2) ступінь психофізіологічної активності, яка характеризується загальним рівнем активності (бадьорість-млявість), прагненням до діяльності, здатністю до концентрації уваги, працездатністю; стресостійкістю (стресогенна стійкість, фрустраційна толерантність); 3) стан самопочуття, яке характеризується суб'єктивним переживанням фізичного здоров'я-нездоров'я, суб'єктивною оцінкою рівня психофізіологічної активації (загальна мобілізація організму – стомлюваність) і усвідомленою самооцінкою психологічного стану, а також динамікою емоційних станів (схильність до зміни настроїв; емоційна лабільність); 4) емоційне ставлення особи до процесу навчання і учбової ситуації в цілому (задоволеність-незадоволеність; спокій-напруженість; внутрішній дискомфорт, тривожність, страх, апатія, небажання відвідувати навчальний заклад; агресія по відношенню до нього); емоційний фон, емоційні настрої людини по відношенню до освітнього закладу – гарні-погані, радісні-пригнічені, спокійні-напружені; відчуття, що формуються (особа або любить навчання і освітній заклад в цілому, або боїться його, або байдужа до нього). У відповідності до вищезазначених показників, **метою** нашого дослідження було вивчення переважаючих психічних станів у студентської молоді.

**Методика та процедура дослідження.** Дослідження проводилося протягом 2010 – 2011 рр. на базі психолого-педагогічного факультету Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г.Шевченка, і було спрямоване на виявлення вираженості переважаючих психічних станів у студентської молоді. Основною емпіричною підставою дослідження був аналіз результатів вираженості переважаючих психічних станів отриманих на вибірці студентів психолого-педагогічного факультету.

У дослідженні брали участь студенти 1-го – 4-го курсів психолого-педагогічного факультету, загальна кількість респондентів складає 118 осіб, віком 17 – 21 рік.

У ході дослідження були використані такі методики: Самооцінка психічних станів Г. Айзенка [1], "Самопочуття, активність, настрої (САН)" (В.А. Доскіна, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мірошников, 1973 р.; А.Б. Леонова, 1984) [5], Диференційна методика самооцінки депресивних станів В. Цунга (1965 р) [1]. Отримані результати піддавались математико-статистичній обробці із застосуванням комп'ютерної програм SPSS 11.0 for Windows, SPSS 17.0 for Windows.

**Отримані результати та їх аналіз.** Аналіз результатів оцінки психічних станів студентів виявив наступні тенденції. Середні показники функціонального психоемоційного стану студентів на момент проходження ними тестування, визначені за допомогою методики САН, свідчать про досить високий його рівень (самопочуття – 70%, активність – 65%, настрої – 74,6%). Під час проведення даної та вищезазначених методик студенти знаходились не в стресовому стані, а в звичайній робочій обстановці, надання стимульного матеріалу методик не викликало у студентів негативного ставлення до дослідження або страху перед ним. Співставивши дані, які характеризують три основні складові функціонального психоемоційного стану у студентів різних курсів на момент дослідження – самопочуття, активність і настрої, відмічаємо наступні тенденції. За шкалою "Самопочуття" відмічено, що найвищий рівень зазначеної вище складової функціонального психоемоційного стану мають студенти 4-го курсу (середній показник – 74,1%), а найнижчий – студенти 2-го курсу (середній показник – 64,6%), що, можливо, пов'язано як із суб'єктивними особливостями функціонального психоемоційного стану респондентів, так і з навчальним процесом,

оскільки саме 2-й курс на момент дослідження мав більше навантаження у навчальній програмі. За шкалою "Активність" найвищі середні показники відмічені у студентів 3-го та 4-го курсу (67,8% та 69,3% відповідно), а найнижчий середній показник другої складової функціонального психоемоційного стану на момент дослідження (60,5%) мали студенти 2-го курсу, що є закономірним і підтверджує відмічені вище тенденції наявного функціонального психоемоційного стану респондентів. Середні показники третьої складової функціонального психоемоційного стану, визначені за шкалою "Настрій" методики САН, найвищі у студентів 3-го курсу (78,1%), студенти 1-го, 2-го і 4-го курсів мають близькі між собою середні показники вищезазначеної складової, що становлять 73,7%; 73,3%; 75,3% відповідно. Дані тенденції, свідчать про досить позитивний функціональний психоемоційний стан респондентів на момент дослідження, загалом позитивне ставлення студентської молоді до навчального процесу, та відсутність на момент дослідження негативного впливу на них факторів оточуючого життєвого середовища.

Для виявлення та диференційної діагностики депресивних станів і станів, близьких до депресії (або іншими словами, вимір ступеня вираженості зниженого настрою – субдепресії) у респондентів нами використовувалась, вказана вище методика "Диференційна діагностика депресивних станів В. Цунга". Аналіз показників рівня депресії в досліджуваній вибірці за даною методикою виявив, що у більшості респондентів (96,6%) відсутній депресивний стан (середній показник рівня депресії – 36,8 балів), але викликає занепокоєння наявність рівню легкої депресії у 3,4% опитаних студентів.

Аналіз психічних станів досліджуваної вибірки студентів за методикою "Самооцінка психічних станів Г. Айзенка" дозволив дійти наступних висновків: психічні стани, визначені Г. Айзенком в методиці, як тривожність, фрустрація та ригідність мають середній рівень вираженості (середні показники – 10,6; 9,6; 10,7 балів відповідно), що свідчить про відсутність виражених ознак цих психічних станів у опитаних студентів. Натомість, середній показник рівня агресивності є дещо завишеним (12 балів), що вказує на домінування агресивності серед інших психічних станів. Високі показники рівня агресивності виявлені у 30% респондентів. Отже, опитані студенти мають середній рівень вираження фізичної або вербальної агесії, спрямованої на заподіяння шкоди комусь. Слід відмітити, що методика Г. Айзенка дозволяє діагностувати у досліджуваних звичайний, переважаючий, і в деякому розумінні, незмінний для випробуваного психічний стан, який є індикатором більш глибоких емоційних процесів, що відрізняються високою стійкістю і домінуванням, і, в свою чергу, є складовою частиною активної та одночасно стійкої емоційності людини. Підсумовуючи все вище зазначене, відмічаємо хвилюючу тенденцію росту рівня агресивності серед студентської молоді на фоні цілком задовільного функціонального психоемоційного стану і майже повну відсутність таких негативних психічних станів, як депресія і фрустрація. Зрозуміло, що це не може не викликати занепокоєння щодо особливостей психічних станів як складової психічного здоров'я у досліджених респондентів і студентської молоді загалом. Високі показники рівня тривожності мають 13% студентів, фрустрації – 11% студентів, а високі показники рівню ригідності – 16% респондентів.

Розглянемо середні показники прояву вказаних вище психічних станів більш детальноше у відповідності до року навчання, на якому знаходились опитані студенти. Найвищі середні показники рівню тривожності мають студенти 4-го курсу, найнижчі – студенти 3-го курсу (11,2 і 9 балів відповідно), що, можливо, пов'язано, як з індивідуальними особливостями респондентів (особистісна тривожність), так і з навчальним процесом. Студенти 4-го курсу на момент дослідження вже розуміли, що добігає кінця їхнє навчання і на них чекає складання випускних екзаменів, необхідність прийняття рішення про подальше навчання чи працевлаштування. Середні показники тривожності студентів 3-го курсу, які свідчать про наявність легкої тривожності, пояснюються, вірогідно, більш-менш завершеною адаптацією до навчання, впевненістю в своїх знаннях з навчальних дисциплін, в спроможності скласти екзамени. Щодо середніх показників рівня тривожності студентів 1-го та 2-го курсів, то вони майже однакові (10,55 і 10,5 відповідно) і вказують на середній ступінь вираженості даного психічного стану, що цілком природно, оскільки триває процес адаптації, але, можна відмітити позитивні тенденції в адаптації опитаних студентів першо- і другокурсників до навчального процесу.

Середні показники рівня фрустрації у студентів різних курсів коливаються в незначних межах (1-й курс 9,9 балів; 2-й курс 9 балів; 3-й курс 9,6 бали; і 4-й курс 10,1 балів) і свідчать про невираженість даного психічного стану у респондентів 1-го, 2-го, 3-го курсів. Середні показники рівня фрустрації студентів 4-го курсу, відповідно до інтерпретації методики, знаходяться на межі між нормальним станом та наявністю легкої фрустрації.

Проаналізувавши середні показники рівня ригідності у студентів різних курсів, відмічаємо, що найменший рівень ригідності (середній показник – 10,25 балів) був діагностований у респондентів з 4-го курсу. Це свідчить про лабільність і адекватність їх емоційних відгуків при зміні об'єкту вираження емоцій. Студенти 1-го, 2-го, та 3-го курсів мають приблизно рівні середні показники вираженості ригідності (10,85; 11 та 11 балів відповідно). Ці показники вказують на незначні прояви ригідності у даних респондентів, що може виявлятися у деякому відставанні емоційних відгуків при зміні об'єкту вираження емоцій.

Прослідковуючи рівень середніх показників агресивності у студентів різних курсів, відмічаємо тенденцію до зростання проявів даного психічного стану у відповідності з роком навчання: середні показники рівня агресивності студентів 1-го, 2-го, 3-го та 4-го курсів становлять 11,6; 12; 12,2 та 12,3 відповідно. Всі ці показники свідчать про наявність середнього рівню вираженості вищезазначеного психічного стану у респондентів 1-го, 2-го і 3-го курсів. Рівень агресивності у студентів 4-го курсу, у відповідності до інтерпретації методики Г. Айзенка, знаходиться на межі між середніми та високими проявами даного психічного стану. Отже, студенти 4-го курсу стають більш впевненими в собі, мають свою

точку зору, а також готові її відстояти, але разом з цими якостями виростає фон агресивних проявів. Це може бути вербальна агресія, можлива непрямая агресія, аутоагресія тощо. Емоційна лабільність (найнижчі середні показники рівня ригідності), середній рівень тривожності, та дещо завищені, відносно респондентів з інших курсів, показники рівню агресивності і фрустрації у студентів 4-го курсу свідчать про наявність певної емоційної напруги, яка, можливо, пов'язана з особливостями навчального процесу. Оскільки 4-й курс є випускним, то необхідність написати кваліфікаційну роботу з фахової спеціальності, здати поточні та державний екзамен, здати академічну заборгованість (якщо вона є), скласти вступні екзамени в магістратуру, або вирішити проблему працевлаштування покладають високу відповідальність на молодих людей і можуть бути певними психогенними чинниками, які створюють у них емоційну напругу.

Отже, дослідження вираженості переважаючих психічних станів у студентської молоді психолого-педагогічного факультету виявило досить позитивний їх рівень, високий функціональний психоемоційний стан респондентів на момент проведення опитування, відсутність проявів депресії та фрустрації у більшості респондентів (96,6% і 89% респондентів відповідно), середній рівень вираженості тривожності, ригідності та агресивності у опитаних студентів. Психоемоційний стан студентів 4-го курсу (емоційна лабільність, середній рівень тривожності, та дещо завищені, відносно респондентів з інших курсів показники рівня агресивності і фрустрації), можливо, пов'язаний не тільки з особистісними особливостями, а й з особливостями навчального процесу на випускному курсі.

**Висновки.** За результатами проведеного емпіричного дослідження можна зробити висновок, що студенти психолого-педагогічного факультету мали позитивний функціональний психоемоційний стан на момент дослідження. Відсутність прояву депресії та фрустрації у більшості респондентів. Відмічений середній рівень вираженості тривожності, ригідності і агресивності. Психоемоційний стан студентів 4-го курсу (емоційна лабільність, середній рівень тривожності, та дещо завищені, відносно респондентів з інших курсів показники рівня агресивності і фрустрації), вірогідно, пов'язаний не тільки з особистісними особливостями, а й з особливостями навчального процесу на випускному курсі.

### Використані джерела

1. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике / Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. – 2-е издание, переработанное и дополненное. – СПб.: Питер, 1999. – 528 с.
2. Гиндикин В.Я. Соматогенные и соматоформные психические расстройства: клиника, лечение, диагностика. – М.: Триада-Х, 2000. – 256с.
3. Глоточкин А.Д., Пирожков В.Ф. Психические состояния человека, лишеного свободы. – М.: Наука, 1968 – 348с.
4. Данилова Л.Ю. Клинические типы функциональных психосоматических расстройств в детско-подростковом возрасте // Журнал невропатологии и психиатрии. – 1990. – № 8. – С. 88 – 91.
5. Диагностика здоровья. Психологический практикум / Под. ред. Никифорова Г.С. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
6. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. – СПб.: Питер, 2004. – 156 с.
7. Ковалев В.В. Роль психического фактора в происхождении, течении и лечении соматических болезней. – М.: Медицина, 1972. – С. 102 – 114.
8. Шевченко Н.А. Проблема психологического обеспечения психического здоровья учащихся / Шевченко Н.А. // Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Том VII. Екологічна психологія. Вип. 5, ч.1. – К: Міленіум, 2003. – С. 430 – 435.

*Munasyrova-Motyash I.A.*

### SPECIFIC FEATURES OF STUDENTS' MENTAL STATES IN EDUCATIONAL PROCESS

*The specific features of students' mental states in educational process are considered in the article. The expressiveness of students' prevailing mental states is defined. The display level of separate mental states according to the year of studying.*

**Key words:** *state of a person, mental state, functional psychoemotional state, students.*

*Стаття надійшла до редакції 05.11.2012*