

УДК 798.410

DOI <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-3.20>**Подгорна Вікторія Віталіївна**

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Національний університет «Одеська політехніка»
ORCID ID: 0000-0003-3395-8314

Кокотєєва Анастасія Сергіївна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Національний університет «Одеська політехніка»
ORCID ID: 0000-0002-6653-7471

Бочков Павло Миколайович

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання та спорту
Національний університет «Одеська політехніка»
ORCID ID: 0000-0001-5228-8630

ЗАЛЕЖНІСТЬ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ В ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ВІД РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

У статті розглянута проблема психоемоційного стану студентської молоді в період навчання в закладах вищої освіти. Нами досліджено показники психічного та адаптаційного стану студентів залежно від їхньої фізичної підготовленості: виявлено показники депресивних станів та особистої тривожності студентів першого року навчання; зроблений порівняльний аналіз рівня адаптаційного потенціалу студентів, які регулярно займаються спортом та таких, які не мають досвід регулярних занять фізичними вправами; встановлено рівень особистої тривожності та депресії у студентів-спортсменів та студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Отримані дані підтверджують думку про зниження функціональної дієздатності систем організму під впливом адаптаційних процесів та про сприятливий вплив високого рівня фізичної підготовленості на характер морфофункціональних змін в організмі студентів. Доведено, що студенти, які не займаються спортом та не мають досвіду регулярних занять фізичними вправами, мають високі ризики психологічних захворювань, пов'язаних з депресивними станами та наявністю високої особистої тривожності. Дослідження показали відсутність депресії у 30% випадків групи студентів-спортсменів, тоді як у студентів, які не займаються спортом, цей показник дорівнює 10%. Понад 30% таких студентів знаходяться в стані безпосередньо депресії, тоді, коли у спортсменів не зареєстровано жодного випадку. Стосовно загальної когорти студентів, стан депресії притаманний 15,2% випадкам. В роботі показано, що високий рівень особистої тривожності притаманний 36,7% студентів-спортсменів, що майже вдвічі менше, ніж у студентів, які не мають досвід занять фізичними вправами (66,7%), та загальній когорті досліджуваних (77,2%). Отримані дані свідчать про те, що фізична підготовленість сприяє забезпеченню тренування організму студентів і тим самим створює фізіологічну основу сталої професійної працездатності. Отже, можна вважати, що результати фізичної підготовленості на початку навчання, доцільно розглядати як прогностичний показник успішності оволодіння обраною спеціальністю.

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, заклади вищої освіти, адаптація, психоемоційний стан.

Вступ. Розглядаючи проблему виховання студентів з використанням засобів фізичної культури та спорту, важливо насамперед визначити ступінь та спрямованість впливу попереднього фізкультурно-спортивного досвіду студентської молоді на характер її адаптації до навчання у ЗВО.

Відомо, що, вперше потрапляючи до студентського колективу, багато юнаків та дівчат адаптуються в ньому недостатньо швидко і легко.

Причиною цього є фактори, характерні лише для навчання у ЗВО [8].

По-перше, у цей період відбувається процес адаптації, що пов'язано з перебудовою режиму праці та відпочинку, новими формами спілкування з оточуючими людьми, підвищеними вимогами до функціонального стану організму тощо.

По-друге, початковий період формування студентського колективу відрізняється значним розширенням обсягу нової інформації та необхідністю її засвоєння в обмежені терміни.

По-третє, необхідність обов'язкового виконання всього обсягу навчальних завдань на тлі різкої інтенсифікації навчальної діяльності зумовлює підвищену нервово-психічну напруженість студентської молоді.

Сукупний вплив цих та інших труднощів може призводити до певних функціональних та психічних розладів організму студентської молоді [7].

Функціональні зміни в адаптаційному періоді слід розглядати як цілком природну адекватну реакцію на особливості студентського життя, що виникає в результаті фізичних навантажень та нервово-психічних напружень і зникає після фізіологічної перебудови органів та систем [1].

Початкове формування студентського колективу впливає певним чином на емоційну сферу студентської молоді.

У цей період багато студентів почуваються невпевнено, відокремлено, відчувають загострене почуття відірваності від звичного середовища, незадоволеність своїм становищем, часто допускають відступу від встановлених правил поведінки у ЗВО.

У літературі є дані, які вказують на те, що високий та різнобічний рівень фізкультурно-спортивної підготовленості студентів значною мірою сприяє нейтралізації негативних змін, які відбуваються в їхньому організмі, і тим самим скорочує період адаптації до навчання [6]. Зустрічаються також посилення на те, що раціонально організований процес фізичного виховання може активізувати міжособистісні відносини студентів на початковому етапі перебування у ЗВО і цим прискорити їх соціально-психологічну адаптацію умов професійного навчання [2; 8].

У зв'язку з вищевикладеним, а також, виходячи із теми цього дослідження, було необхідно розглянути цю проблему в умовах сьогодення, коли більшість ЗВО працюють в режимі он-лайн і студенти годинами обмежені в руховій активності, ховаючись в бомбосховищах.

Мета дослідження – дослідити показники психічного та адаптаційного стану студентів в залежності від їхньої фізичної підготовленості.

Завдання дослідження: 1) виявити показники депресивних станів та особистої тривожності студентів першого року навчання; 2) порівняти рівень адаптаційного потенціалу студентів, які регулярно займаються спортом та таких, які не мають досвід регулярних занять фізичними вправами; 3) порівняти рівень особистої тривожності та депресії у студентів-спортсменів та студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Дослідження виконано згідно наукової теми кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська політехніка» № 211-49 «Вплив фізичних вправ різної спрямованості на психофізичний стан різних верств населення» (наказ № 164-в від 06.04.2021 р.)

Методи дослідження. В якості методів дослідження використовувалися загальновідомі психолого-педагогічні методи. Особливу увагу було привернуто на підбір та застосування спеціалізованих соціальнопсихологічних методів дослідження. Для швидкої діагностики депресивних станів було використано Шкалу депресії DEPS – короткий опитувальник із досить високою чутливістю, що використовується серед інших для швидкої діагностики депресивних станів. Інтерпретація результатів відбувалась за підрахунком балів за кожно з 10 відповідей:

0–13 – варіації, які вважають нормою;

14–19 – легка депресія;

20–28 – помірна депресія;

29–63 – тяжка депресія

Для визначення стану особистої тривожності використовували Шкалу тривоги Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI).

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0–30 балів – низький рівень тривожності; 31–45 балів – помірний рівень тривожності; вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Для того, щоб оцінити вплив високого або низького рівня фізичної та спортивної підготовленості молодих студентів на характер їх адаптації до умов навчання у ЗВО, в якості основного методу було обрано метод визначення адаптаційного потенціалу, або індекс функціональних змін (ІФЗ), призначений для оцінки рівня функціональних можливостей, а також визначення адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи (Р. М. Баєвський, 1979). ІФЗ визначається в умовних одиницях. Для розрахунку ІФЗ потрібні дані про частоту серцевих скорочень (ЧСС), розміри артеріального тиску (АТсист. – систолічний, АТдиаст. – діастолічний), зріст (З), масу тіла (МТ) та вік (В):

$$\text{ІФЗ} = 0,011\text{ЧСС} + 0,014 \text{ АТсист.} + 0,008 \text{ АТдиаст.} + 0,014\text{В} + 0,009\text{МТ} - 0,009\text{РЗ} - 0,27$$

Інтерпретація ІФЗ наведена в табл. 1.

Таблиця 1

Інтерпретація індексу функціональних змін (за Р. М. Баєвським, 1979)

Групи	Ступінь адаптації	Кількість ум. од.
I	Задовільна адаптація	< 2,59
II	Напруга механізмів адаптації	2,6 – 3,09
III	Незадовільна адаптація	3,1 – 3,49
IV	Порушення адаптації	>3,5

Результати дослідження. В дослідженні взяли участь 184 студента Національного університету «Одеська політехніка» першого року навчання (17–18 років).

Обробка результатів опитування по самооцінці депресії дозволила отримати дані про розподіл стану тривожності по відповідних зонах. У зоні низької тривожності знаходяться 9,8% відповідей всіх респондентів; в зоні середньої тривожності – 11,9%; в зоні високої тривожності з елементами депресії – 38,0 %; в зоні підвищеної депресивної акцентуації характеру – 25,0%; безпосередньо в діапазоні депресії – 15,2% відповідей.

Тенденція до розвитку депресивних станів підтверджується дослідженням особистої тривожності за методикою STAI. Під особистісною тривожністю мається на увазі стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. З усього контингенту студентів низький рівень особистої тривожності спостерігається лише у 10,9%, середній рівень мають 11,9%, високий рівень притаманний 77,2% із загальної кількості студентів.

Із загальної когорти нами виділено групу студентів, які регулярно займаються спортом – основна група (ОГ) – 30 осіб, та групу студентів, які ніколи не займались спортом та регулярними фізичними вправами – контрольна група (КГ) – 30 осіб.

Дані, які були отримані в результаті підрахунку ІФЗ, показали, що в ОК задовільну адаптацію мають 26,6%, тоді як в КГ – 6,6% студентів; зрив механізмів адаптації визначений у кожного третього студента КГ, в той же час в ОК така ситуація тільки у 10% студентів.

Показники напруги механізмів адаптації та незадовільної адаптації відрізняються не суттєво, але свідчать на користь студентів ОК (рис. 1).

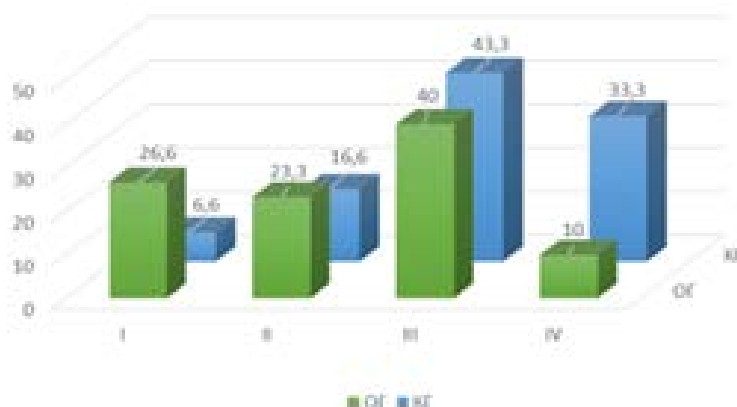


Рис. 1. Показники Індексу функціональних змін у студентів ОГ і КГ у %;
 де I – задовільна адаптація, II – напруга механізмів адаптації,
 III – незадовільна адаптація, IV – зрив адаптації

Швидка діагностика депресивних станів за Шкалою депресії DEPS показала відсутність депресії у 30,0% випадків ОГ, тоді як в КГ цей показник дорівнює тільки 10%. До речі, в ОГ жодного випадку безпосередньо депресії, в той же час в КГ майже кожний третій студент знаходиться в такому патологічному стані (рис. 2). Якщо звернутись до загальної когорти студентів, то нагадаємо, що стан депресії притаманний 15,2% випадків.

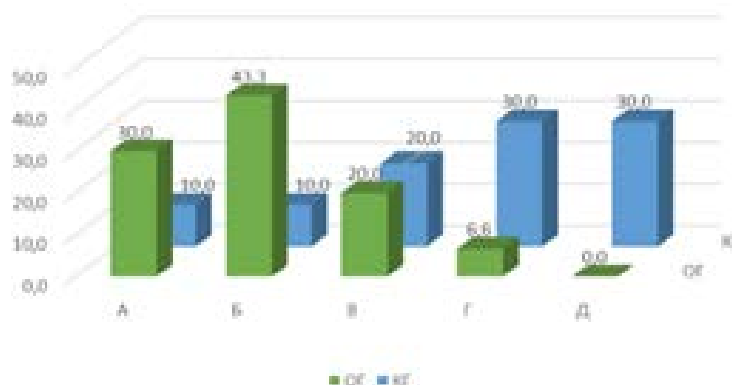


Рис. 2. Дані депресивних станів за Шкалою депресії DEPS в ОГ і КГ,
 де А – зона низької тривожності, Б – зона середньої тривожності,
 В – зона високої тривожності з елементами депресії, Г – зона підвищеної депресивної
 акцентуації характеру, Д -безпосередньо діапазон депресії

Слід звернути увагу на те, що в зоні підвищеної депресивної акцентуації характеру, в якій знаходяться 30,0% КГ та 25% загальної когорти студентів, потрапило тільки 6,6% ОГ.

Дослідження особистої тривожності (рис. 3) показало, що високий рівень особистої тривожності притаманний 36,7% студентів-спортсменів (ОГ), майже вдвічі менше, ніж в КГ (66,7%) та в загальної когорти досліджуваних (77,2%). Схильність суб'єкта до тривоги, тобто середній рівень особистої тривожності, був виявлений у 50,0% випадків ОГ, що значно вище, ніж в КГ – 23,3%, а безпосередньо рівень низької тривожності зустрічається рідко як в ОГ так і в КГ (13,3% та 10,0% відповідно).

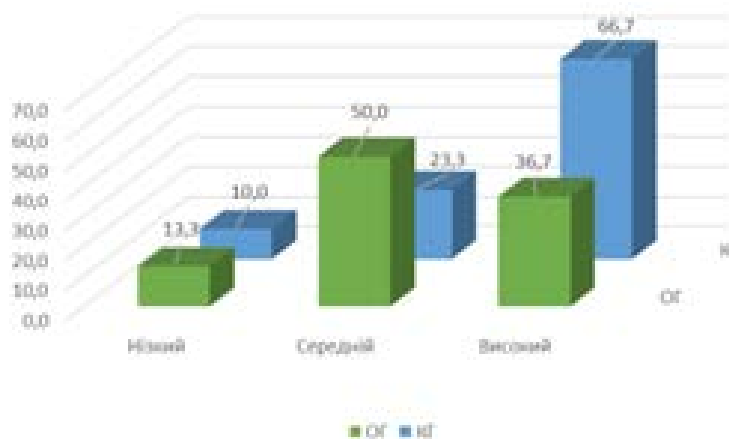


Рис. 3. Дослідження особистої тривожності

Встановлений факт підтверджує думку ряду вчених про те, що фізична підготовленість сприяє забезпеченню тренування організму студентів і тим самим створює фізіологічну основу сталої професійної працездатності [5].

Це виявляється в період навчання в ЗВО як потенційна спроможність якісного засвоєння навчального матеріалу, більша міцність та стабільність набутих професійних навичок, здатність тривалий час зберігати стійку працездатність під впливом втоми.

Виходячи з цього, можна вважати, що результати, показані студентами на перевірці фізичної підготовленості на початку навчання, доцільно розглядати як прогностичний показник успішності оволодіння обраною спеціальністю.

Висновки. Отримані результати певною мірою підтверджують наявну думку про зниження функціональної дієздатності систем організму в даному періоді під впливом адаптаційних процесів. Згідно з проведеними дослідженнями можна стверджувати про сприятливий вплив високого рівня фізичної підготовленості на характер морфофункціональних змін в організмі студентів.

Доведено, що студенти, які не займаються спортом і взагалі не мають досвіду регулярних занять фізичними вправами, мають високі ризики психологічних захворювань, пов'язаних з депресивними станами та наявністю високої особистої тривожності. Можна припустити, що в студентському колективі вони почувають себе нереалізованими, в них є незадоволеність потреби у спілкуванні, вони не мають потенціалу для затвердження своєї індивідуальності.

Істотний інтерес у цьому плані представляють результати досліджень, що характеризують адаптацію до навчального процесу осіб із різним рівнем фізичної підготовленості. Нами отримано дані, що студенти, які мають різнобічний спортивний досвід та добре фізично підготовлені, перевершували своїх однокурсників за рівнем адаптаційного потенціалу, зрив механізмів адаптації в них складає 10%, тоді як у студентів без будь-якого досвіду фізичної підготовки такий стан спостерігається у 33,3% випадків.

Результати проведеного дослідження переконливо свідчать про те, що попередній високий рівень фізичної та спортивної підготовленості студентської молоді, що надійшла до закладів вищої освіти, перебуває в числі важливих факторів, які впливають на перебіг адаптаційних процесів в організмі студентів та істотно впливають на самовизначення їх у навчальному колективі.

Література:

1. Агаркова А.І. Схильність до депресії як чинник суїцидальної поведінки серед студентської молоді. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2017. № 56. С. 19–29.
2. Бобро О.В. До проблеми виникнення стресових розладів. Менеджмент підприємницької діяльності : навч. посіб. для проф. підготовки військовослужбовців ЗС України

звільнених у запас. Проект «Україна Норвегія». Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2020. № 8. С. 267–272.

3. Гутарєва Н.В., Мусхаріна Ю.Ю., Гутарєв В.В. Вплив фізичної реабілітації на відновлення фізичного і психічного стану студентів вищих навчальних закладів. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2018. № 7. С. 278–282.

4. Подгорна В., Смолякова І, Дроздова К. Вплив специфіки спортивної діяльності на виховання міжособистісного спілкування та колективної взаємодії студентів. *Modern management: theories, concepts, implementation. Monograph. Editors: Marian Duczmal, Tetyana Nestorenko. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2021. С. 286–293.*

5. Слухенська Р.В., Пасько Т.В., Пашкова О.С. Роль керованих фізичних навантажень у профілактиці виникнення хронічного стресу. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2018. № 58–59. С. 198–206.

6. Стоян Н.В. Психогігієнічна оцінка ступеня вираження астенічного і депресивного станів студентів у динаміці навчання в медичному вищому навчальному закладі. *Гігієна населених місць*. 2015. № 3. С. 244–249.

7. Тимошенко В.В., Булига В.С. Вплив фізичних навантажень на психоемоційний та фізичний стан студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання*. 2017. № 7. С. 92–95.

8. Тукаєв С., Вашека Т., Долгова О. Аматорський спорт як засіб запобігання емоційному вигоранню. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*. 2020. № 2. С. 18–25.

9. Футорний С. Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 2. С. 99–105.

References:

1. Aharkova, A.I. (2017). Skhylnist do depresiyi yak chynnyk suyitsyda'noyi povedinkysered student-s'koyi molodi [Predisposition to depression as a factor of suicidal behavior among student youth]. *Visnyk Kharkivs'koho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiya – Bulletin of Kharkiv National Pedagogical University named after GS Skovoroda. Psychology*, 56. S. 19–29 [in Ukrainian].

2. Bobro, O.V. (2020). Do problemy vynyknennya stresovykh rozladiv [On the problem of stress disorders]. *Menedzhment pidpryemnytskoyi diyalnosti – Entrepreneurship Management*, 8. Odesa: VD «Hel'vetyka». S. 267–272 [in Ukrainian].

3. Hutaryeva, N.V., Muskharina, Yu.Yu., Hutaryev, V.V., & Yablochanska, E.Ye. (2018). Vplyv fizychnoyi reabilitatsiyi na vidnovlennya fizychnoho i psykhychnoho stanu studentiv vyshchyykh navchal'nykh zakladiv [The impact of physical rehabilitation on the restoration of physical and mental condition of students of higher educational institutions]. *Ukrayins'kyi zhurnal medytsyny, biolohiyi ta sportu – Ukrainian Journal of Medicine, Biology and Sports*, 7. С. 278–282 [in Ukrainian].

4. Podhorna, V., Smolyakova, I., & Drozdova, K. (2021). Vplyv spetsyfyky sportyvnoy i diyal'nosti na vykhovannya mizhosobystisnoho spilkuvannya ta kolektyvnoy vzayemodiyi studentiv [The influence of the specifics of sports activities on the education of interpersonal communication and collective interaction of students]. *Modern management: theories, concepts, implementation. Monograph. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2021, S. 286–293.* [in Ukrainian].

5. Slukhenska, R.V., Pasko, T.V. & Pashkova, O.S. (2018) Rol kerovanykh fizychnykh navantazhen u profilaktytsi v ynyknennya khronichnoho stresu [The role of controlled physical activity in the prevention of chronic stress].

Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchii i zahal'noosvitniy shkolakh – Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary school, 58-59. S. 198–206 [in Ukrainian].

6. Stoyan, N.V. (2015). Psykhohihiyenichna otsinka stupenya vyrazhennya astenichnoho i depresyvnoho staniv studentiv u dynamitsi navchannya v medychnomu vyshchomu navchal'nomu zakladi [Psychohygienic assessment of the degree of expression of asthenic and depressive states of students in the dynamics of education in medical higher education]. *Hihiyena naselenykh mist – Hygiene of populated areas*, 3. S. 244–249 [in Ukrainian].

7. Tymoshenko, V.V., & Bulyha, V.S. (2017). Vplyv fizychnykh navantazhen na psykhoemotsiynny ta fizychnyy stan studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv [The influence of physical activity on the psycho-emotional and physical condition of students of higher educational institutions]. *Pedahohika i suchasni aspekty fizychnoho vykhovannya – Pedagogy and modern aspects of physical education*, 7. S. 92–95 [in Ukrainian].

8. Tukayev, S., Vasheka, T., Dolhova, O., Pohorilska, N., Yvaskevych, D., & Fedorchuk, C. (2020). Amatorskyy sport yak zasib zapobihannya emotsiynomu vyhorannnyu [Amateur sports as a means of preventing emotional burnout]. *Sportyvna medytsyna, fizychna terapiya ta erhoterapiya – Sports medicine, physical therapy and occupational therapy*, 2. S 18–25 [in Ukrainian].

9. Futornyy, S., & Rudnyts'kyy, O. (2013). Kharakterystyka stanu zdorov'ya studentiv vyshchykh navchal'nykh zakladiv [Characteristics of the state of health of students of higher educational institutions]. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu – Theory and methods of physical education and sports*, 2 – S. 99–105 [in Ukrainian].

Podhorna Victoria, Kokotieieva Anastasiia, Bochkov Pavlo

THE DEPENDENCE OF THE PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF STUDENTS DURING THE PERIOD OF ADAPTATION TO EDUCATION IN THE HIGH SCHOOL ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS

The article deals with the problem of the psycho-emotional state of student youth during their studies in higher education institutions. We investigated the indicators of the mental and adaptive state of students depending on their physical fitness: the indicators of depressive states and personal anxiety of students of the first year of study were revealed; a comparative analysis of the level of adaptation potential of students who regularly play sports and those who do not have experience of regular physical exercises was made; the level of personal anxiety and depression among student-athletes and students with a low level of physical fitness was determined. The obtained data confirm the opinion about the decrease in the functional capacity of body systems under the influence of adaptation processes and about the beneficial effect of a high level of physical fitness on the nature of morphofunctional changes in the body of students. It has been proven that students who do not play sports and do not have experience of regular physical exercises have high risks of psychological diseases related to depressive states and the presence of high personal anxiety. Studies have shown the absence of depression in 30% of student-athletes, compared to 10% of non-athletes. More than 30% of such students are in a state of direct depression, when athletes have not registered a single case. Regarding the general cohort of students, the state of depression is inherent in 15.2% of cases. The work shows that a high level of personal anxiety is characteristic of 36.7% of student-athletes, which is almost half as much as that of students who have no experience of physical exercises (66.7%) and the general cohort of subjects (77.2%). The obtained data indicate that physical fitness contributes to training the body of students and thereby creates a physiological basis for sustainable professional performance. Therefore, it can be considered that the results of physical fitness at the beginning of training should be considered as a prognostic indicator of the success of mastering the chosen specialty.

Key words: *physical education, sports, institutions of higher education, adaptation, psycho-emotional state.*