

**Н. М. Козік, Н. А. Стратійчук**

*Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

**РОЛЬ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПОКАЗНИКІВ СТУДЕНТІВ  
ЧЕРНІВЕЦЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ  
БЕЗПЕКИ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ**

Дослідження психоемоційних особливостей та готовності до ризику студентів ЧНУ ім. Ю. Федьковича в динаміці виявило тенденцію до зростання агресивності та ригідності, при зниженні тривожності та фрустрації й високої готовності до ризику. Виявлені особливості психоемоційних показників молоді необхідно врахувати у програмах формування культури безпеки життєдіяльності та здорового способу життя. Вивчення предмету «Безпека життєдіяльності» дає можливість студентам осмислити мотивації до ризику, ризики девіантної поведінки та її прогнозовані наслідки, сформувані усвідомлені мотивації до безпечного та здорового способу життя.

**Ключові слова:** тривожність, фрустрація, ригідність, агресивність, готовність до ризику, соціальна дезадаптація.

Безпека життєдіяльності в останні роки стає все більш актуальним аспектом людського життя. Широкий діапазон небезпек навколишнього середовища зумовлює зниження рівня здоров'я, підвищує загрозу травмування, породжує численні стресогенні ситуації. Висока динамічність психічних процесів у період навчання, їх лабільність і нестійкість призводить до певної поведінкової дезорієнтації молоді. В результаті, замість правильної самооцінки, впевненості в своїх знаннях і силах, доброзичливого ставлення до оточуючих, ми зустрічаємо тривожність, агресивність і опірність до будь-яких змін, навіть позитивних. Замість оперативної реакції на швидку динаміку розвитку в суспільстві та в техногенному середовищі спостерігається консервативне прагнення звести до мінімуму свої адаптаційні зусилля, відсутність мотивації до вдосконалення способу життя та вироблення нових позитивних стереотипів [1, с.428].

Викликають занепокоєння перспективи соціальної адаптації студентської молоді у подальшій професійній діяльності. Адже ця сфера життєдіяльності людини є однією із найважливіших її граней. Саме вона суттєво зумовлює соціальне благополуччя, яке, за визначенням ВООЗ, є складовою частиною здоров'я, нерозривно пов'язаною із фізичною та психічною компонентою.

**Метою нашого дослідження** стало виявлення динаміки психофізіологічних характеристик студентів різного професійного спрямування та їх роль у формуванні культури безпеки життєдіяльності.

**Об'єктом дослідження** були деякі психофізіологічні особливості та готовність до ризику студентів II-IV курсів Чернівецького національного університету ім. Ю. Федьковича.

**Матеріали та методи дослідження.** В процесі роботи проведено анкетування 260 студентів різних спеціальностей за методиками визначення психологічного стану Айзенка та ступеня готовності до ризику Шуберта. За даними анкетування зроблено статистичний і порівняльний аналіз результатів анкетування у 2012 та 2005 роках.

**Результати дослідження.** Отримані дані показників психічних станів студентів різної професійної орієнтації внесено в таблицю 1.

Таблиця 1

**Показники психічних станів студентів різної професійної орієнтації (у%)**

Факультет	Тривожність			Фрустрація			Агресивність			Ригідність		
	Низька	Середня	Висока	Низька	Середня	Висока	Низька	Середня	Висока	Низька	Середня	Висока
Фізичний	18,2	54,5	9,1	24,3	45,5	9,1	0	63,6	36,4	9,1	45,5	45,5
Математичний	13,3	60	26,7	13,3	66,7	20	6,7	40	53,3	0	40	60
ІТФ	28	48	24	52	40	4	0	28	72	4	52	44
Педагогічний	12,5	56,3	31,3	18,8	50	25	0	38,5	62,5	6,3	31,3	56,3
Історичний	19	61,9	19	23,8	66,7	9,5	0	38,1	61,9	0	61,9	38,1
Економічний	25	65	3	15	50	35	0	15	85	0	55	45

Згідно одержаних результатів високий відсоток тривожності спостерігаємо у студентів педагогічного факультету спеціальності «психологія» – 31,3%, а також математичного та інженерно-технічного факультетів – 26,7% і 24%, відповідно. Найбільший відсоток низької тривожності серед студентів ІТФ – 28%. Трохи поступається йому в цьому показнику економічний факультет – 25%.

У 52% респондентів інженерно-технічного факультету виявлено низьку фрустрацію, висока – тільки у 4% з них. Найбільше студентів з високою фрустрацією серед економістів (35%) і математиків (20%).

Найбільше занепокоєння викликає показник агресивності. Тільки серед математиків (однієї із 6 груп досліджуваних) ми спостерігаємо 6,7% людей з низькою агресивністю. В інших групах таких показників немає. Зате в усіх групах великий відсоток студентів з високою агресивністю. Найвищі показники у представників економічного факультету (85%) та ІТФ (72%), а найнижчі – у студентів фізичного факультету (36,4%).

Низька ригідність визначається тільки у студентів фізичного, педагогічного та інженерно-технічного факультетів: відповідно 9,1%, 6,3% і 4%. Очевидно, що їх кількість невелика. Зате значний

відсоток досліджуваних виявляє високу ригідність у всіх анкетованих групах. Цей показник найвищий у представників математичного та педагогічного факультетів, відповідно 60% і 56,3%.

Такий розподіл показників психічних станів не може не турбувати, оскільки він може стати причиною виникнення проблем соціальної адаптації молоді, зокрема і в майбутній професійній діяльності.

Важливим показником щодо безпечної життєдіяльності людини є готовність її до ризику, оскільки мотивований ризик часто дає можливість для порятунку, зменшення наслідків небезпеки чи досягнення певних економічних результатів. Немотивований ризик може спровокувати непередбачувані та непотрібні жертви чи втрати. Вміння розуміти та обирати правильні мотивації для своєї діяльності є одним з найважливіших для людини.

Готовність до ризику серед студентів різного професійного спрямування розподілилась так, як відображено у таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники готовності до ризику студентів різної професійної орієнтації (у%)**

Спеціальність	Готовність до ризику				
	Дуже низька	Низька	Середня	Висока	Дуже висока
Фізичний	9	0	72,7	18,2	0
Математичний	6,7	13,3	53,3	13,3	13,3
ІТФ	0	0	45,8	33,3	20,8
Педагогічний	18,8	31,3	37,5	0	12,5
Історичний	0	20	60	15	5
Економічний	0	0	66,7	33,3	0

Найнижча готовність до ризику у студентів педагогічного факультету: дуже низька – у 18,8% і низька – у 31,3%. Проте у 12,5% ми спостерігаємо дуже високий її рівень. Найвищі показники готовності до ризику мають представники інженерно-технічного факультету: висока у 33,3%, а дуже висока – у 20,8%. Натомість, серед них зовсім відсутні респонденти з низькими та дуже низькими показниками готовності.

Такі показники також дають можливість прогнозувати певну соціальну дезадаптацію майбутніх професіоналів, зокрема тих, хто попадає у категорію дуже високої чи дуже низької готовності до ризику. Надмірна обережність не сприяє розвитку, а надмірний ризик часто призводить до реалізації небезпек у надзвичайній ситуації різних категорій. Тому важливо зорієнтувати студентську молодь у ризиках як професійної, так і особистісної та інших сфер діяльності. Це завдання стоїть перед всіма рівнями навчання та виховання і, насамперед, перед вищою школою. Важливе місце у виконанні такого завдання може займати вивчення предмету «Безпека життєдіяльності», оскільки ця дисципліна дає можливість набутти знань, пов'язаних з безпекою у різних аспектах

людської діяльності: фізіологічних, психологічних, фізичних, професійних тощо.

Для виявлення динаміки показників психоемоційних станів студентської молоді нами проведено їх порівняльний аналіз за даними досліджень 2005 та 2012 років [2, с.334]. Результати аналізу подано в таблиці 3.

При порівнянні показників психічних станів студентів різної професійної орієнтації у 2012 і 2005 роках ми спостерігали деякі тенденції. Показники високої тривожності знизились майже для всіх професійних напрямків на різні величини: від 5,2% на ІТФ до 40% на математичному факультеті. Винятком став фізичний факультет, де показник високої тривожності зріс на 5%. Така ж закономірність спостерігається щодо високої фрустрації. Її показники знизились на величини від 2,9% у студентів-фізиків до 38,3% у математиків. А от у студентів економічного факультету цей показник зріс на 7,7%.

Таблиця 3

**Порівняльна таблиця показників психічних станів студентів різної професійної орієнтації у різні роки (у%)**

Факультет	Рік	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
		Середня	Висока	Середня	Висока	Середня	Висока	Середня	Висока
Фізичний	2012	54,5	9,1	45,5	9,1	63,6	36,4	45,5	45,5
	2005	52,0	4,0	32,0	12,0	48,0	4,04	60,0	28,0
Математичний	2012	60,0	26,7	66,7	20,0	40,0	53,3	40,0	60,0
	2005	33,3	66,7	33,3	58,3	33,3	66,7	41,7	58,3
ІТФ	2012	48,0	24,0	40,0	4,0	28,0	72,0	52,0	44,0
	2005	46,2	30,8	53,8	15,4	23,1	76,9	69,2	30,1
Історичний	2012	61,9	19,0	66,7	9,5	38,1	61,9	61,9	38,1
	2005	41,0	47,0	47,0	29,1	58,8	41,2	41,0	41,0
Економічний	2012	65,0	3,0	50,0	35,0	15,0	85,0	55,0	45,0
	2005	63,3	36,7	63,6	27,3	27,3	72,7	45,5	54,5

Привертає до себе увагу значне зростання показника високої агресивності у більшості груп досліджуваних: на 12,3% у студентів економічного, на 20,7% – у історичного і на 32,4% – у фізичного факультету. Зменшення цього показника відзначається у студентів ІТФ – на 4,9% і математичного факультету – на 12,4%. Однак, незважаючи на зниження, цей показник для даних факультетів залишається досить високим: 72% і 53,3% відповідно.

У категорії високої ригідності зростання показників спостерігається у студентів фізичного (на 17,5%), математичного (на 1,7%) та інженерно-технічного (на 13,9%) факультетів. Зниження таких показників спостерігається у студентів історичного та економічного факультетів на 2,9% і 9,5% відповідно. Проте вони все ще залишаються високими у студентів історичного – 38,1%, та економічного – 45% факультетів.

Першочерговим завданням вищої школи є пошук адекватних профілактичних і коригуючих заходів для підготовки психо-

логічно та фізіологічно стійких спеціалістів, здатних адаптуватися до різноманітних фруструючих ситуацій повсякденного та професійного життя. Різнманітні психастенічні симптоми (нерішучість, невпевненість у собі, сором'язливість, тривожність) як і агресивність та ригідність перешкоджають хорошому спілкуванню чи співпраці. Особливо, якщо це пов'язано з певними характерологічними властивостями особи, такими, як високомірність, егоїзм, злобність, жорстокість. Такі риси та симптоми можуть зумовлювати конфліктні ситуації, які, в свою чергу, призводять до депресій, що свідчить про соціально-психологічну дезадаптацію.

**Висновки.** В результаті проведеного дослідження психічних станів та готовності до ризику студентів ЧНУ в динаміці виявлено тенденцію до зростання агресивності та ригідності, при зниженні тривожності та фрустрації й високої готовності до ризику. Виявлені особливості психоемоційних показників молоді необхідно врахувати у програмах формування культури безпеки життєдіяльності та здорового способу життя. Людина повинна сама виховувати в собі культуру здоров'я, зокрема психологічного, та культуру безпечної поведінки. Для цього їй потрібен певний рівень знань в галузі психології, культури здоров'я та безпеки життєдіяльності. Допомогти в освоєнні цих знань, правильно спрямувати молодь покликана школа взагалі й вища школа зокрема. Вивчення предмету «Безпека життєдіяльності» дає можливість студентам осмислити мотивації до ризику, свою готовність до нього, ризики девіантної поведінки та її прогнозовані наслідки, вибрати найоптимальніші шляхи вирішення життєвих та професійних ситуацій, сформувати усвідомлені мотивації до безпечного та здорового способу життя.

#### **Список використаних джерел:**

1. Галецька І.І. Психологічні аспекти здоров'я / І.І. Галецька // Вісник львівського університету. – Львів, 2002. – Вип. 3. – С. 428-436. – (Серія: філософські науки).
2. Мардар Г.І. Особливості психофізіологічних показників студентів в залежності від їх професійної орієнтації / Мардар Г.І., Стратійчук Н.А., Козік Н.М. // Безпека життєдіяльності людини як умова сталого розвитку сучасного суспільства : матеріали першої Міжнародної науково-практичної конференції. – К. : Основа, 2005. – 400 с.

Исследование психоэмоциональных особенностей и готовности к риску студентов ЧНУ им. Ю. Федьковича в динамике показало тенденцию к возрастанию агрессивности и ригидности при снижении тревожности, фрустрации, высокой готовности к риску. Выявленные особенности психоэмоциональных показателей молодежи необходимо учитывать в программах формирования культуры безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни. Изучение предмета «Безопасность жизнедеятельности» даёт возможность студентам осмыслить мотивации к риску, риски девиантного поведения и их прогнозируемые последствия, сформировать осознанные мотивации к безопасному и здоровому образу жизни.

**Ключевые слова:** тревожность, фрустрация, ригидность, агрессивность, готовность к риску, социальная дезадаптация.

The research of the psycho-emotional indices and riskiness of the students of Yu. Fedkovych Chernivtsi National University seen in dynamics has revealed the tendency of the increased aggression and rigidity, decreased anxiety and frustration and riskiness. The revealed peculiarities of the psycho-emotional rates of the youth should be taken into account while building up the programs of the culture of vital activity safety and the healthy way of living. The study of the subject «Safety of vital activity» enables the students to comprehend the motivations to take the risks, especially those of the deviant behaviour and its probable results, form the conscious motivations of the safe and health way of living.

**Key words:** anxiety, frustration, rigidity, aggression, social disadaptation, riskiness.

*Отримано: 11.06.2012*

УДК 796.433.1

**О. І. Колісник**

*Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка*

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИКОНАННЯ ТЕХНІКИ ШТОВХАННЯ ЯДРА У СПОРТСМЕНІВ**

В статті розглядаються окремі індивідуальні особливості спортсменів, що спеціалізуються у штовханні ядра, та можливість їх впливу на відхилення техніки від стандартної.

**Ключові слова:** індивідуальні особливості, штовхання ядра, техніка змагальної вправи.

**Актуальність.** Важливим для ефективного спортивного удосконалення є вибір індивідуального стилю діяльності, що відбивається на особливостях техніки.

З практичного досвіду та аналізу літературних джерел виявлено коло показників, що впливають на особливості технічної підготовленості в спорті (В.М. Платонов, 2004). В штовханні ядра поряд зі стандартною технікою спостерігаються індивідуальні варіанти техніки у спортсменів високого класу, що може бути зумовлено: особливостями тілобудови, різним рівнем координаційних можливостей, особливостями фізичної підготовленості, психофізіологічними особливостями або помилками тренера в процесі навчання.

Визначення факторів, що найбільш суттєво впливають на особливості техніки змагальної вправи, може позитивно відбиватися на процесі управління підготовкою спортсмена на етапі спортивного удосконалення та скорочення періодів досягнення їх високого спортивного результату.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження особливостей техніки проводилися в багатьох видах спорту.

В.В. Єрмаков (2000 р.) досліджував особливості техніки пересування на лижах спортсменів різної спортивної кваліфікації,