

## Висновки

1. Проведений педагогічний експеримент із застосуванням методики “Здібність самоуправління” сприяв формуванню комунікативних і організаційних здібностей особистості майбутнього вчителя фізичної культури (уміння чітко й швидко встановлювати ділові і товариські контакти з людьми, прагнення розширювати контакти, участь у колективних заходах, уміння впливати на людей, прагнення проявляти ініціативу тощо). Це зафіксовано у 83% студентів експериментальної групи проти 17% у контрольній.

2. Зафіксовано, що рівень формування громадянської свідомості в майбутніх учителів підвищувався зі зростанням ступеня уяви студентів про професію вчителя фізичної культури.

**Подальші дослідження** необхідно провести щодо формування цілісної сфери, яка визначає ефективність професійної діяльності, виховання морально-вольових якостей майбутнього вчителя фізичної культури.

1. Рацул О.А. Формування громадянськості у студентів вищих навчальних закладів України у другій половині XIX – на початку XX ст.: Автореф. дис. ... канд. історичних наук – 13.00 01 Харківський національний педагогічний ун-т ім. Г.С.Сковороди. – Харків, 2005. – 21 с.
2. Рацул О.А. Виховання громадянськості у студентів: історія та теорія: Метод. реком. до вивч. спец-курсу / Кіровоградський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Винниченка. – Кіровоград : ГОВ “Імекс ЛТД”, 2005. – 71 с.
3. Кузь В.Г., Руденко Ю.Д., Губко О.Т. Українська козацька педагогіка і духовність / За ред. Ю.Руденко – Умань, 1995 – 116 с.
4. Любар О.О., Стельмахович М.Г., Федоренко Д.Т. Історія української педагогіки / За ред. М.Г.Стельмаховича. – К., 1999. –356 с.
5. Артемова Л.В., Богуш А.М., Лисенко Н.В., Сгельмахович М.Г. Актуальні проблеми українського національного довілля. – Івано-Франківськ, 1995 – 242 с.
6. Сухомлинська О.В. Історико-педагогічний процес: нові підходи до загальних проблем. – К.: ЛПП, 2003. – 67 с.
7. Сухомлинська О.В., Калениченко Н.П., Ільченко Ж.Д. та ін. Нариси історії українського шкільництва (1905–1933): Навчальний посібник. – К.: Заповіт, 1996 – 304 с.

УДК – 706.011+796.032  
ББК – 89

Олена Кузнєцова

## ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЯКОСТІ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО ВУЗУ

*Дослідження проведено для вивчення індивідуально-психологічних якостей особистості з метою діагностики ступеня вираження властивостей, які висуваються в якості суттєвих складових особистості: нейротизму, екстра-інтроверсії, психотизму за методикою Г.Айзенка; суб'єктивного рівня відчуття людиною своєї самотності за методикою Д.Расела, Л.Пепло, М.Фергюстона; рівня тривожності на даний час (реактивна тривожність) і рівня тривожності як стійкої характеристики (особиста тривожність) за методикою Спілберга, Ханіна; визначення емоційного статусу студентів за опитувальником “САН”.*

*Проведено кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків різних компонентів психодіагностики.*

**Ключові слова:** психічний стан спортсменів, особистість.

*Research is conducted for the study of individually-psychological qualities of personality with the purpose of diagnostics of degree of expression of properties which are pulled out in quality the substantial constituents of personality: neurotysm, extra- introvertion's, psychotysm after the method. G.Izenk; subjective level of feeling the man of the loneliness after the method. D.Rassel, L.Peplo, M.Fergyuston; level of anxiety on this time (reactive anxiety) and level of anxiety as proof description (personal anxiety) after the Spylberg's, Chanyn method; determination of emotional status of students after the questionnaire “SAM”.*

*The correlation analysis is conducted for determination of intercommunications of different components of psychodiagnostic.*

**Key words:** mental condition of sportsmen, personality.

**Постановка проблеми та результати останніх досліджень.** У даний час більшість тренерів і спортсменів намагаються вирішити свої психологічні проблеми, базуючись значною мірою, на життєвому досвіді, без обліку психологічних закономірностей спортивної діяльності [2; 3; 6]. Проведені дослідження впевнено демонструють, що саме в юнацькому віці формуються психологічні особливості, що надалі допомагають чи, навпаки, заважають спортсменам реалізувати свої можливості. Дослідники встановили, що в студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, підвищується впевненість у поведінці, комунікабельність, витримка, оптимізм, серед них більше діяльних і рішучих людей, що вміють повести за собою колектив [2; 3; 5; 8; 9]. Особливо яскраво ця тенденція прослідковується в підлітків [3; 5; 6]. Звідси випливає необхідність корекції цих станів. Причому переважно з використанням специфічних засобів спортивної підготовки. Організація такої підготовки повинна передбачати не тільки досягнення певних спортивних результатів, але й корекцію негативних психічних станів [2; 6; 8].

**Мета роботи** – вивчити індивідуально-психологічні якості студентів-спортсменів із метою діагностики ступеня прояву здібностей, що виступають в якості основних складових особистості (нейротизму, екстра-, інтроверсії, психотизму).

**Методи дослідження.** Лонгітудинальні дослідження проводилися у 2006–2007 рр. із контингентом студентів педагогічного факультету Рівненського державного гуманітарного університету в кількості 45 чоловік. У дослідженні брали участь студенти-спортсмени (юнаки і дівчата) у віці 19–20 років, які систематично займаються спортом.

Використано опитувальник ТНQ, запропонований Г.Айзенком [1; 7], який є одним із найбільш розповсюджених тестів для оцінки базельних властивостей особистості. Він ґрунтується на трифакторній моделі особистості, де, як показники основних властивостей особистості, використовуються поняття “екстраверсія-інтроверсія”, “нейротизм” і “психотизм”.

**Результати дослідження.** Згідно з даними нашого дослідження (табл.1), значний ступінь інтроверсії продемонструвало четверо осіб – 8,9% випробуваних, характеризуючи типових інтровертів – людей, що діють під впливом моменту, імпульсивних, безтурботних, оптимістів, добродушних, веселих, які мають тенденцію до агресивності; 18 студентам (78,26 %) 31 групи і 15-ми (68,18 %) 32 групи, усього 33 студентам (73,33 % опитаних) притаманний помірний ступінь інтроверсії. Помірні екстраверти – 8 студентів (17,77 % опитаних). Високі оцінки за шкалою екстраверсії, що відповідають екстравертному типу, ніхто з опитаних не показав.

Таблиця 1

**Оцінка шкали екстра-, інтроверсія**

Групи	Інтроверсія				Екстраверсія			
	Значна (1–7 балів)		Помірна (8–11 балів)		Помірна (12–18 балів)		Значна (19–24 балів)	
	п	%	п	%	п	%	п	%
31	2	8,69	18	78,26	3	13,04	-	-
32	2	9,09	15	68,18	5	22,72	-	-
усього	4	8,88	33	73,33	8	17,77	-	-

*Нейротизм* характеризує емоційну стійкість чи нестійкість (емоційна стабільність чи нестабільність). Нейротизм проявляється в надзвичайній нервовості, нестійкості, поганій адаптації, схильності до швидкої зміни настроїв (лабільності),

почутті провини й занепокоєння, депресивних реакціях, неуважності, нестійкості в стресових ситуаціях. Нейротизму відповідає емоційність, імпульсивність, нерівність у контактах із людьми, обмеження інтересів, непевність у собі, загострена чутливість, схильність до дратівливості. У людей із високими показниками за шкалою нейротизму в непередбачених стресових ситуаціях може розвинути невроз.

Таблиця 2

**Оцінка шкали нейротизму**

Групи	Емоційна стійкість				Емоційна нестійкість			
	Висока (<10 балів)		Середня (11–14 балів)		Висока (15–18 балів)		Дуже висока (19–24 бали)	
	п	%	п	%	п	%	п	%
31	14	60,86	6	26,08	2	8,69	1	4,34
32	10	45,45	7	31,81	4	18,18	1	4,54
Усього	24	53,33	13	28,88	6	13,33	2	4,44

Відповідно до методики Айзенка, високі показники за шкалою екстраверсії і нейротизму відповідають психіатричному діагнозу істерії, а високі показники інтроверсії і нейротизму – стану тривоги чи реактивної депресії. Таким чином, випадки дуже високого показника нейротизму розглядаються як “схильність” до відповідних видів патології. За шкалою нейротизму (табл. 2) два студенти (4,44%) показали результати дуже високої емоційної нестійкості. У результаті проведеного анкетування три студенти 31 групи (І.Гребиневич, Р.Зяблюк, Л.Іванюк) і три студенти 32 гр. (А.Коринець, Р.Мартинюк, Д.Худан) набрали кількість балів, рівну високим показникам інтроверсії і нейротизму, що характеризує стан тривоги чи реактивної депресії.

Результати за шкалою *психотизму* характеризують схильність до асоціативної поведінки, неадекватності емоційних реакцій, високої конфліктності, неконтактності, егоцентричності, егоїстичності, байдужності.

Високі показники психотизму (табл. 3) ніхто з тестованих студентів не показав. Значна кількість середніх показників – 23 чоловіки (51,11%), більша половина опитаних – свідчить лише про особливості їхнього характеру й темпераменту.

Таблиця 3

**Оцінка шкали психотизму**

Групи		Низькі		Середні		Високі	
		п	%	п	%	п	%
31	23	12	52,17	11	47,82	-	
32	22	10	45,45	12	54,54	-	
Усього	45	22	48,88	23	51,11	-	

У дослідженні особливо цікавими, з нашої точки зору, є показники шкали щирості. Якщо кількість балів перевищує 10, то результати дослідження вважаються недостовірними й випробуваному варто відповідати на питання більш щиро.

Таблиця 4

**Оцінка шкали щирості**

Показники	31 група		32 група		Усього	
	n	%	n	%	n	%
Достовірно, щиро	7	30,43	9	40,90	16	35,55
Недостовірно, нещиро	16	69,56	13	59,09	29	64,44

Усього 16 студентів (табл. 4), що складає 35,55% усіх опитаних, відповіли на питання анкети щиро, і їхні результати можна визнати достовірними.

Як бачимо (табл. 1–4), показники за тестом Айзенка виявили розходження за всіма шкалами: експериментальні дані свідчать про те, що контингент студентів неоднорідний за рівнем психофізіологічних особливостей. Із загального числа шкал істотно виходять за грані норм показники шкали щирості.

У зв'язку з тим, що всього 16 студентів із 45 відповіли на питання анкети щиро і їхні результати можна вважати достовірними, ми припустили можливість обчислення інформативності тестування. Для цього ми розрахували коефіцієнт кореляції між результатами тесту й критерієм. У нашому випадку критерієм служили ранги, які одержали студенти від експертів і результати (бали) за шкалами психодіагностики. У таблиці 5 подані результати рангового коефіцієнта кореляції Спірмена.

Таблиця 5

**Визначення інформативності тестування розрахунком рангового коефіцієнта кореляції Спірмена**

Показники психодіагностики	$\rho$	
	гр. 31	гр. 32
Шкала психотизму	0,039	0,128
Шкала екстра,-інтроверсії	0,666	0,692
Шкала нейротизму	0,845	0,937
Шкала щирості	0,856	0,820

Дослідження суб'єктивного рівня відчуття людиною своєї самотності [7]. Визначення стану самотності може бути пов'язане з тривогою, соціальною ізоляцією, депресією, нудьгою, смутком. Необхідно розрізняти самотність як стан вимушеної ізоляції і як бажання самотності й необхідності в ньому.

Таблиця 6

**Дослідження рівня суб'єктивного відчуття студентами своєї самотності**

Варіанти відповідей	Юнаки (n = 20)	Дівчата (n = 3)	Усього (n = 23)
Часто	12 – 3 %	2 – 3,33 %	14 – 3,04 %
Деколи	65 – 16,25 %	17 – 28,33 %	82 – 17,82 %
Рідко	100 – 25 %	17 – 28,33 %	117 – 25,43 %
Ніколи	223 – 55,75 %	24 – 40 %	247 – 53,69 %
Сума відповідей	400	60	460

Для визначення взаємозв'язку різних показників психодіагностики ми використували кореляційний аналіз. Методику розрахунку рангового коефіцієнта кореляції Спірмена приводимо в додатку, у тексті подаємо зведені дані (табл. 9).

Таблиця 7

**Варіанти відповідей анкетування студентів**

Варіанти відповідей	Юнаки (n = 15)	Дівчата (n = 7)	Усього (n = 22)
Часто	14 – 4,6%	2 – 1,4%	16 – 3,6%
Деколи	46 – 15,3%	24 – 17,1%	70 – 15,9%
Рідко	77 – 25,6%	32 – 22,9%	109 – 24,8%
Ніколи	163 – 54,3%	82 – 58,5%	245 – 55,7%
Сума відповідей	300	140	440

Таблиця 8

**Дослідження рівня суб'єктивного сприйняття студентами власної самотності**

Ступінь самотності	31 гр.			32 гр.		
	Юнаки	Дівчата	Усього, %	Юнаки	Дівчата	Усього, %
Високий (від 40 до 60 балів)	-	-		-	-	
Середній (від 20 до 40 балів)	5	1	6/ 26,08%	3	-	3/13,64%
Низький (від 0 до 20 балів)	15	2	17/73,91%	12	7	19/86,36%

Таблиця 9

**Залежність між показниками психодіагностики**

Показники психодіагностики	Стан особистості – шкала самотності	
	Гр. 31	Гр.32
	<i>P</i>	<i>P</i>
Шкала нейротизму	0,430	0,681
Шкала екстра-, інтроверсії	0,073	0,425
Шкала психотизму	0,835	0,426
Шкала ширості	0,496	0,645

Можна дійти висновку, що значення  $p=0,425$  (слабкий) ÷  $0,835$  (сильний) характеризує статистичний взаємозв'язок між показниками психодіагностики.

Для визначення факторів, що впливають на ціннісні орієнтації та їхнє значення при підготовці майбутніх фахівців, ми провели тестування за методикою Спілберга, Ханіна [7].

У результаті проведених досліджень у 93% спортсменів були виявлені низькі показники реактивної тривожності, у 7% – помірні показники реактивної тривожності. У 7% студентів показники особистої тривожності низькі, у 37% – помірні й у 7% – високі.

Емоційний статус студентів вимірювали за опитувальником “САН” (табл. 10).

Таблиця 10

Показники САН студентів							
Показники, (од.)	n	Оцінка					
		Низький (<5,0 балів)		Помірний (5,0–5,5 балів)		Високий (> 5,5 балів)	
		n	%	n	%	n	%
Самопочуття	21	2	9,5	4	19	15	71,5
Активність	21	21	100	-	-	-	-
Настрій	21	-	-	5	23,8	16	76,2

Показники САН студентів 42 групи IV курсу РДГУ

Показники САН студентів 42 групи IV курсу РДГУ							
Показники, (од.)	n	Оцінка					
		Низький (<5,0 балів)		Помірний (5,0–5,5 балів)		Високий (>5,5 балів)	
		n	%	n	%	n	%
Самопочуття	22	3	13,6	3	13,6	16	72,8
Активність	22	22	100	-	-	-	-
Настрій	22	-	-	2	9,0	20	90,9

Таблиця 11

Зведені дані показників психодіагностики студентів Педагогічного факультету РДГУ

Показники психодіагностики	Гр. 31 (n = 23) Mx ± S <sub>Mx</sub>	Гр. 32 (n = 22) Mx ± S <sub>Mx</sub>	P
Шкала психотизму	4,21 ± 0,03	4,72 ± 0,01	<0,001
Шкала екстра-інтроверсії	9,95 ± 0,002	10,13 ± 0,006	<0,001
Шкала нейротизму	10,34 ± 0,05	10,59 ± 0,01	<0,001
Шкала ширості	12,21 ± 0,03	10,90 ± 0,004	<0,001
Шкала самотності	14,08 ± 0,09	13,50 ± 0,06	<0,001
Реактивна тривожність	18,19 ± 0,05	19,3 ± 0,01	<0,001
Особиста тривожність	36,4 ± 0,002	39,9 ± 0,006	<0,001
Самопочуття	5,8 ± 0,12	5,7 ± 0,1	<0,001
Активність	2,76 ± 0,11	2,72 ± 12	<0,001
Настрій	6,0 ± 0,13	6,12 ± 0,11	<0,001

### Висновки

1. Середньогрупові показники за тестом Айзенка не виявили істотних розходжень за шкалою “екстраверсія – інтроверсія”, але виявили істотні розходження за шкалою “нейротизм – емоційна стабільність”. Виявлено, що успішні студенти-спортсмени емоційно більш стабільні в порівнянні з неуспішними.

2. Експериментальні дослідження дозволили розділити студентів-спортсменів на дві групи: на тих, хто, ризикуючи досягнути, прагне успіху, і на тих, хто більше дорожить тим, що має й боїться невдач.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з діагностикою психоемоційних станів у спортсменів-підлітків, визначенням їх патопсихофізіологічних механізмів і розробкою оптимальних методів корекції цих станів із використанням засобів спортивної підготовки.

1. Айзенк Г.Ю. Проверьте свои способности. – М., 1972. – 204 с.
2. Баевский Р.М. Прогнозирования состояния на границе нормы и патологии. – М.: Медицина, 1979. – 298 с.
3. Ерофеев А.К. Проблемы психодиагностики в системе высшего образования в условиях компьютеризации // Психолого-педагогические основания использования ЭОМ в вузовском обучении. – М.: МГУ, 1987. – С.116–121.
4. Лабский В.М. Психофізична культура. – Харків, 1993. – 96 с.
5. Магльований А.В., Белов В.М., Котова А.Б. Організм і особистість: діагностика та керування: Монографія. – Львів, 1998. – 250 с.
6. Натаров В.К., Немчин Т.А. Нервово-психічна напруга і психопрофілактика станів здоров'я студентів // Психологічний журнал. – 1988. – №3. – С.87–92.
7. Практическая психология в тестах, или как научиться понять себя и других. – М.: АСТ-ПРЕС КНИГА, 2003. – 400 с.
8. Спилберг Ч.Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования в спорте // Стресс и тревога в спорте. – М.: ФиС, 1983. – 288 с.
9. Якунин В.А., Кондратьева В.С. Психологические аспекты нравственного формирования личности студентов в учебной деятельности // Личность и деятельность. – Л.: Изд. ЛГУ, 1982. – С.134–143.

**УДК 796.012.2:796.11**  
**ББК 75.11**

*Лідія Ковальчук*

## **ПСИХОФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЯК ФАКТОР ГОТОВНОСТІ ШЕСТИЛІТНІХ ДІТЕЙ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ**

*У статті висвітлюється питання психофізичного здоров'я першокласників і дошкільників у зв'язку з початком навчання в школі з 6-річного віку. Показано, що рівень шкільної готовності 6-річних дітей є недостатнім, що вимагає впровадження спеціальних програм з оптимізації їх фізичної і розумової працездатності.*

**Ключові слова:** *шестилітні діти, психофізичний розвиток, соматичне здоров'я, готовність до школи.*

In the article is lighted the question of psycho-physiology health of first-class boys and under fives in connection with beginning of studies at school from 6-years-old age. It is shown that level school readiness of 6-years-old children is insufficient, that requires introduction of the special programs from optimization of their physical and mental capacity.

**Key words:** *six-years-old children, psycho-physiology development, somatic health, readiness to school.*

**Постановка проблеми.** На сьогодні фізична підготовленість дітей і підлітків України не відповідає вимогам сучасного суспільства загалом та особистості зокрема [10, с.5].

Соматичне здоров'я і психофізичний розвиток нерозривно пов'язані зі створенням у школі необхідних умов для фізичного виховання 6-річних дітей [1; 2]. Проблема нормування рухової активності дітей не втрачає актуальності й потребує наукового вирішення та подальшого методичного вдосконалення [3; 6], оскільки негативні наслідки ранньої соціалізації можна значною мірою ліквідувати шляхом застосування різноманітних засобів фізичної культури, у тому числі й народні рух-