

Тетяна ЛЯСОТА,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, м. Чернівці,

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ В ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ

У статті наведені результати дослідження показників психоемоційного стану студентів першокурсників спеціальності «Фізична культура і спорт». Відображена динаміка настрою на початку навчання, під час зимової сесії та в кінці навчального року. Виявлені чинники, які впливають на емоційний стан, відповідно, процеси адаптації студентів до навчання.

Ключові слова: студенти, психоемоції, динаміка, адаптація, динаміка, працездатність.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Навчання у вищому навчальному закладі відноситься до категорії розумової праці й відрізняється низкою особливостей, які полягають у засвоєнні обсягу навчального матеріалу, накопиченні знань і розвитку інтелектуально-емоційної сфери. Умови навчання у закладах вищої освіти ускладнюються: підвищуються інформаційні навантаження, ускладнюються міжособистісні стосунки. Ці та інші чинники впливають на нервову систему студента, яка напряду пов'язана з емоційним станом людини (Г. В. Красовська, 2005; І. Д. Бех, 2008; Ю. П. Ядвіга, 2009).

Дослідження науковців (С. Ю. Ніколаєв, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2008; В. І. Берзін, 2008). доводять, що цілеспрямовані заняття фізичними вправами сприяють розвитку фізичних якостей, гармонійному формуванню тіла будови, та можуть стати ефективними засобами подолання стресів, підвищення позитивного емоційного стану людини.

Поділяємо думку про те, що вивчення проблем психоемоційних станів студентів потребує дослідження динаміки емоцій протягом навчання, однак потребує вивчення динаміка показників психоемоційного стану студентів першокурсників в процесі адаптації до навчання.

Мета статті. Вивчити та проаналізувати емоційний стан студентів першого року навчання у ЗВО спеціальності «Фізична культура і спорт».

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою вивчення психоемоційного стану студентської молоді було проведено тест Люшера, де:

Червоний колір свідчить про захоплення;

Оранжевий – радість, тепло;

Жовтий – світло, приємність;

Зелений – спокій, врівноваженість;

Синій – незадоволення, сум;

Фіолетовий – тривога, напруженість;

Чорний – повна незадоволеність, зневіра;

Білий – байдужість.

Кожна кольорова смуга в кольорописі – це умовний знак настрою.

Експериментальне дослідження проводилося для визначення рівня вираженості емоційних станів у студентів 1 курсів Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича, спеціальності «Фізична культура і спорт». Було протестовано 64 студенти протягом 2017-2018 навчального року.

Психічні стани найчастіше виявляються як реакція на ситуацію або діяльність і носять адаптивний, пристосувальний характер до постійно змінюється навколишньої дійсності, погоджуючи можливості людини з конкретними об'єктивними умовами і організовуючи його взаємодії з середовищем. Психічні стани – явища виключно індивідуалізовані, тому що залежать від особливостей конкретної особистості, її ціннісних орієнтацій тощо. Відповідність психічних станів викликав їх умов може бути порушена. У цих випадках відбувається послаблення їх пристосувальної ролі, зниження ефективності поведінки і діяльності до повної дезорганізації [3].

Діяльність людини в конкретній ситуації залежить не тільки від самої ситуації, від наявності або відсутності в індивіда особистісної тривожності, але і від ситуаційної тривожності, що виникає в даної людини в даній ситуації під впливом складних обставин. Вплив ситуації, що склалася, власні потреби,

думки і почуття людини, особливості його тривожності як особистісної тривожності визначають когнітивну оцінку їм виникла.

Ця оцінка, у свою чергу, викликає певні емоції (активізація роботи автономної нервової системи і посилення стану ситуаційної тривожності разом з очікуваннями можливої невдачі). Інформація про все це через нервові механізми зворотного зв'язку передається в кору головного мозку людини, впливаючи на його думки, потреби й почуття. Та ж когнітивна оцінка ситуації одночасно і автоматично викликає реакцію організму на загрозливі стимули, що призводить до появи контрзаходів і відповідних відповідних реакцій, спрямованих на зниження виниклої ситуаційної тривожності [5].

З'ясовано, що одним з основних завдань для поліпшення емоційного стану студентів середнього та старшого юнацького віку є рухова активність, яка є не від'ємною частиною студентського життя [4].

Нервово-емоційна й розумова напруженість розумової діяльності студентів, яка часто супроводжується недотриманням режиму навчання та відпочинку, нераціональним харчуванням, погіршенням екологічної обстановки й іншими факторами, поглиблюється недостатнім рівнем рухової активності. Усе це негативно відображається на стані здоров'я студентів, їхньому фізичному розвитку та рівні фізичної підготовленості (В. Б. Базильчук, 2004; В. К. Бальсевич, 2003; І. Б. Верблюдов, 2007; С. В. Королінська, 2007).

Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах указує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента [3].

Таким чином, виникають суперечності між зростаючою необхідністю інтенсифікації розумової праці студентів у сучасному освітньому просторі й недостатньою руховою активністю молоді в процесі навчання у ЗВО, що є необхідною умовою зміцнення й підтримання здоров'я.

Аналіз робіт останніх років, присвячених вирішенню проблем фізичного виховання у ЗВО, показав, що більшість із них спрямовані на вдосконалення засобів і нормативів рухової активності, підвищення якості контролю у фізичному вихованні студентів. Проте недостатньо вивченими залишаються підходи до формування системи спеціально організованої рухової активності студентів залежно від їх психофізіологічних особливостей [1; 2].

Методи емоційно-кольорової аналогії випрацьовувалися на основі існуючого специфічного зв'язку вибору студентом кольору з її емоційним станом. Явища, пов'язані з кольоросприйняттям, стали використовуватися для вивчення деяких особливостей особистості, його стану.

Психофізіологічні стани, наприклад, втому, несприятливі кліматичні та погодні умови тощо, можна подолати за допомогою вольових зусиль. Однак природа передбачила й інший механізм подолання перешкод, генетично більш давній – виникнення емоцій. Одним з перших на це вказав Дьюї: емоція виникає лише тоді, коли здійснення інстинктивних дій, звичних або довільних форм поведінки наштовхується на перешкоди. Виходячи з цього, Дьюї сформулював конфліктну теорію емоцій, підтриману багатьма вченими.

Важливу роль в боротьбі за здоров'я людини відіграє попередження переживань, які викликають надто емоційну напругу. Але не кожна емоційна напруга несе шкоду здоров'ю людини: іноді вона створює необхідну психологічну основу для творчої діяльності людини, для подолання труднощів, особистих невдач. Проблема полягає в тому, щоб нейтралізувати емоційні перевантаження, які спричиняють негативні наслідки.

Важливим є, те що знання, уміння і навички – це форми та результати певних процесів в психіці людини, які виникають тільки в результаті її особистої діяльності. Якщо нема зустрічної його активності, то ніяких знань, умінь і навичок в студентів не з'явиться, оскільки набуття знань, умінь і навичок є результатом психічної діяльності саме студента.

Якість і ефективність пар фізичної культури здебільшого визначається емоційним кліматом під час занять.

Вихідним у використанні кольору в дослідних операціях є встановлена в кольоропсихології відповідність певних кольорових відтінків різним формам виявлення емоційних станів людини, тональностям цих станів. У кольоропсихології існує відмінність холодних і теплих, активних і пасивних, легких і тяжких кольорів, залежно від особливостей сприймання їх людиною.

Колір використовувався для визначення динамічних особливостей емоційних станів студентів. Була створена кольороматриця, що відображала емоційний стан студентів в процесі навчання. Крім того вона дає можливість простежити настрій групи, дозволяє оцінити психологічну атмосферу, визначити загальний характер емоційного стану студентів (табл. 1).

Кольородіагностика психоемоційного стану студентів виявила те, що на початку навчання у вересні у 40 % студентів веселий і захоплений настрій, у 23 % – радісні емоції, 10% першокурсників мали приємне відчуття, всього 2 % були спокійними, а 8 % мали тривожний стан та 12 % були сумними, проявили свою байдужість 4 % студентів і всього 1 % були незадоволені.

Таблиця 1

Кольородіагностика емоційних станів студентів першокурсників за перший навчальний рік

Кольори матриці	Вересень – 2017 р.	Грудень – 2017 р.	Травень – 2018 р.
Червоний	40 %	20 %	27 %
Жовтий	23 %	12 %	13 %
Оранжевий	10 %	8 %	9 %
Зелений	2 %	–	3 %
Фіолетовий	8 %	18 %	11 %
Синій	12 %	13 %	17 %
Білий	4 %	2 %	3 %
Чорний	1 %	27 %	17 %

Емоційний стан, який виникає в процесі діяльності студентів, слугує показником того, як виникає процес задоволення потреб. Реагуючи на найменші зміни навколишніх умов, він визначається якістю та інтенсивністю актуальної потреби індивіда, оцінкою ймовірності її задоволення.

Суттєво різняться результати в грудні місяці, коли студенти відчували міру відповідальності до навчання, готовності і здачі заліково-екзаменаційної сесії. Так, студентів, які вибрали червоний і жовтий колір було вдвічі менше (20 % і 12 % відповідно), дещо змінилися показники оранжевого (8 %), синього (13 %), білого (2 %), натомість збільшилась кількість студентів з тривожним станом (18 %) та крайнього незадоволення (27 %), спокійних студентів в даний період не виявлено.

На період вступу, знайомства і перелаштування, молодих людей до нових умов навчання і дозвілля відбуваються адаптаційні зміни в емоційному стані. Від яскраво радісних і ейфорійних до стану тривожності і незадоволення. Різка зміна середовища, нові знайомства, високі вимоги до навчання і тренування, відповідальність за самостійне життя тощо – фактори, які суттєво пливають на психоемоційний стан студента першокурсника.

Вже у травні місяці психоемоційний стан студентів першокурсників дещо покращився, а саме на 7 % збільшилося молодих людей з веселим і захопленим настроєм, з приємним (9 %), спокійним і врівноваженим (13 %) відчуттям майже не змінилися показники, натомість тривожних було вже 11 %, а сумних 17 % студентів. Байдужий стан спостерігався у 3 % і дещо знизилась кількість респондентів з незадоволеним станом (17 %).

Позитивний емоційний стан студентів залежить від позитивного стану викладача, а також від його позитивного відношення до дійсності, вольового та інтелектуального стану, методичного забезпечення заняття. Від того, які відношення з студентами встановить викладач, залежить виконання поставлених завдань заняття.

Висновок. В результаті дослідження ми виявили, що запропонований нами метод відображає найменші зміни емоційного стану студентів. Ми зафіксували достовірні зрушення в динаміці емоцій, в залежності від періоду. Також ми виявили зрушення в динаміці суб'єктивних переживань свого стану студентами.

За результатами проведеного дослідження, добре і слабо успішні студенти практично не розрізняються за ступенем вираженості емоцій.

Перспективи подальших досліджень полягають у тому, що отримані у ході дослідження результати доповнять відомості про вплив занять фізичними вправами на емоційний стан студентів вищих навчальних закладів.

Список використаної літератури

1. Анікеев Д. М. Аналіз підходів щодо організації рухової активності студентів в умовах кредитно-модульної технології навчання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 4. С. 89–91.
2. Анікеев Д. М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді. *Молода спортивна наука України*. 2010. № 2. С. 10–14.
3. Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013 роки. Розпорядження Кабінету міністрів України 21 травня 2008 р. № 731-Р. URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/731-2008-%D1%80>
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К. : Олімпійська література, 2008. 760 с.
5. Фуртовий С. М. Проблема дефіцита двигательной активности студенческой молодежи. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 3. С. 75–79.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга, 2007. 272 с.

Лясота Т. И. Динамика показателей психоэмоционального состояния студентов первокурсников в процессе адаптации к обучению

В статье приведены результаты исследования показателей психоэмоционального состояния студентов первокурсников специальности «Физическая культура и спорт». отражена динамика настроения в начале обучения, во время зимней сессии и в конце учебного года. Выявлены факторы, которые влияют на эмоциональное состояние, соответственно, процессы адаптации студентов к обучению.

Ключевые слова: *студенты, психоэмоции, динамика, адаптация, динамика, работоспособность.*

Liasota T. Dynamics of Parameters of Psychoemotional State of Persecutors in the Process of Adaptation to Teaching

The article presents the results of the study of the indicators of the psychoemotional state of the students of the first-year students of the specialty «Physical Culture and Sport». The mood dynamics is shown at the beginning of the training, during the winter session and at the end of the school year. The revealed factors influencing the emotional state, respectively, are the processes of adapting students to study.

Color was used to determine the dynamic characteristics of emotional states of students. A color matrix was created reflecting the students' emotional state as a percentage of their studies. In addition, it provides an opportunity to trace the mood of the group, allow you to assess the psychological atmosphere, determine the general character of the emotional state of students.

Emotional state, which arises in the process of students, serves as an indicator of how the process of meeting needs. Responding to the slightest changes in the environment, it is determined by the quality and intensity of the actual needs of the individual, the assessment of the likelihood of its satisfaction.

Positive emotional state of students depends on the positive status of the teacher, as well as on his positive attitude to reality, volitional and intellectual status, methodological provision of the class. From what the relationship with the students will determine the teacher, depends on the implementation of the tasks assigned classes.

As a result of the study, we found that the proposed method reflects the slightest changes in students' emotional state. We detected significant changes in the dynamics of emotions, depending on the period. We also found a shift in the dynamics of subjective experiences of their condition by students.

According to the results of the study, well and poorly successful students practically do not differ in degree of emotions.

Prospects for further research are that the results obtained in the course of the study will supplement the information about the effect of exercises on the emotional state of students of higher educational institutions.

Key words: *students, psych emotions, dynamics, adaptation, dynamics, working capacity.*