

4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г.В. Формування інтересу до занять фізичними вправами і спортом школярів з різними типами ВНД. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХХІІІ, 2002. № 25. С. 89-97.

5. Недбайло М. Д. Теоретико-методичні аспекти формування у студентів позитивного ставлення до занять фізичними вправами. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. Харків : ХХІІІ, 2002. № 6. С. 7-12.

ГЕТА А. В.,
доцент кафедри фізичної культури та спорту,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту
(м. Полтава)

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ У ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Geta A. V. Psycho-emotional state of students during distance education.

Keywords: psychological characteristics, mental state, physical activity, educational environment

У період пандемії та воєнного стану система освіти зазнала колосальних перетворень, висуваючи вищі вимоги до психоемоційної сфери студентів. Сучасний темп життя, смислове навантаження в умовах дефіциту часу, активне використання інтернет-ресурсів, дистанційне навчання в цей період, напруга та емоційне переживання, особливо в період іспитів, можуть створювати умови, що призводять до напруження компенсаторних механізмів психіки та, як наслідок, погіршення стану здоров'я [3].

Вивчення психічних станів у студентів при щоденному активному використанні комп'ютерних технологій та інтернет-ресурсів набуває актуального значення, оскільки пов'язане з механізмом їх впливу на навчальну мотивацію, академічну успішність та успішність навчальної діяльності загалом.

В умовах ізоляції процес навчання студентів при активному застосуванні сучасних інтернет-технологій складається з позитивних і негативних психоемоційних станів, що постійно змінюються. Як позитивні можна виділити такі, як вільний вибір місця, часу та темпу навчання, різноманітне використання інтернет-ресурсів, самоорганізація освоєння навчального матеріалу, розвиток самостійності, активності, відповідальності, самоконтролю, швидке оволодіння навичками використання інформаційно-комунікаційних технологій, економія часу на переміщеннях до місця навчання, можливість поєднати навчання з іншим видом діяльності [3].

З іншого боку, необхідно відзначити негативні чинники: відсутність живого контакту з викладачем, нестача практичних занять, суттєва відмінність методики викладання в онлайн-форматі від традиційного підходу, немає єдності та спадкоємності у викладанні предметів, відсутність постійного контролю з боку педагогів над навчальною діяльністю студентів, не всі навчальні курси адаптовані та розроблені досить добре, відсутність повноцінного двостороннього діалогу між викладачем і студентом, спілкування переважно відбувається через листування в чаті, часто виникають технічні проблеми під час роботи в онлайн-режимі та ін. [2].

Особливою відмінністю електронного навчання від традиційного є щоденне, тривале, нерухоме сидіння перед комп'ютером, нестача функціональної активності, велике навантаження на зоровий та опорно-руховий апарат, психічна та фізична напруженість. Все це може спричинити суттєву напругу емоційних і психофізіологічних систем організму та призвести до нервового та розумового виснаження.

Дослідження емоційних, поведінкових і фізіологічних реакцій на навчальний стрес дозволяють здійснювати пошук профілактичних засобів та методів збереження психічного здоров'я студентів в умовах дистанційного навчання.

Вивчення психоемоційного стану проводилося за допомогою опитувальника за шкалою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, що визначає особистісну та ситуативну тривожність, і тесту (В. Щербатих), що характеризує рівень стресу.

В результаті дослідження рівня тривожності за Ч. Спілбергером – Ю. Ханіном виявлено, що у 64 % студентів реактивна тривожність знаходиться на високому рівні ($46,68 \pm 2,34$), що характеризується наявністю вираженої напруженості, переживань та нервозності, при цьому особистісна тривожність у більшості залишалася у верхніх межах «помірної зони» ($43,84 \pm 2,12$), що свідчить про здатність контролювати свій стан.

Тестування на наявність стресу за В. Щербатим показало, що у 36 % студентів відзначається виражена напруга психофізіологічних систем організму, що вказує на наявність сильного стрес-фактора; 15 % відчувають стан сильного стресу, коли організм наближений до межі своїх можливостей. Насторожує факт, що 10 % студентів мають наявність небезпечного стресу, при якому організм відчуває виснаження адаптаційної енергії. У цьому помірний стрес відчувають 28 % і лише в 11 % значний стрес відсутній.

Симптоми та ознаки, на які вказала більшість студентів, характеризуються наявністю труднощів у зосередженні, погіршенням показників пам'яті, надмірним хвилюванням, високою тривожністю, втомою, сонливістю, наявністю конфліктних ситуацій у сім'ї, хронічною нестачею часу, зменшенням і зниженням самооцінки, появою почуття невдоволення собою та своєю роботою, зміною апетиту та маси тіла, порушенням процесу травлення, порушенням сну, нездужанням та ін. Все це вказує на наявність ознак перевтоми та стресу.

Аналіз психологічних характеристик вказує на те, що посилене когнітивне навантаження та кумулятивна розумова втома в кінці семестру, а також емоційний стан перед іспитами викликають почуття тривоги та стрес. Студенти за рахунок вольових зусиль здатні підтримувати лабільність розумових процесів, при цьому, як показало тестування, на шкоду своєму психічному та функціональному здоров'ю, перебуваючи на межі своїх компенсаторних можливостей організму.

У період навчання у ЗВЛ, а особливо в онлайн-форматі, навчальна діяльність студентів, включаючи виконання домашніх завдань, може тривати понад 10 годин на день, переважно з використанням комп'ютера та інтернет-ресурсів, у зв'язку з чим будь-яке інформаційне навантаження, найменші негативні емоції можуть призводити до підвищеної тривожності та негативної стресової ситуації.

У науковій літературі психоемоційний стрес представлений як захисна реакція організму, проте за тривалого впливу негативних стресорних чинників може призвести до розвитку хронічних, а найчастіше невиліковних психосоматичних захворювань. Психічний стан людини залежить від різних чинників, у тому числі від уміння протистояти стресам [4].

Доведено, що регулярне фізичне навантаження підвищує стресостійкість до негативних факторів навчальної діяльності, про що свідчать деякі зрушення у психомоторних та фізіологічних процесах у студентів-спортсменів і менший рівень їхньої схвильованості порівняно з іншими студентами [1].

З погляду фізіології позитивний вплив фізичного навантаження на емоційний стан відбувається за рахунок підвищення рівня концентрації серотоніну в мозку, який дає позитивний ефект нарівні з сучасними антидепресантами, внаслідок чого підвищується настрій, знижується рівень психічної напруженості та тривоги, покращується якість сну та апетиту. Регулярні правильно підібрані фізичні навантаження (біг, силові вправи, плавання, аеробіка, катання на лижах, ігрова діяльність, танці та ін.) з урахуванням індивідуальних потреб та емоційного стану здатні позитивно впливати на стан нервово-психічних процесів, активізуючи та вдосконалюючи компенсаторні захисні механізми організму. Також доведено, що заняття спортом підвищують рівень емоційної стійкості та самооцінки, що є важливим фактором для успішної навчальної діяльності [1].

Незважаючи на велику доказову базу позитивного впливу фізичних вправ на психофізіологічний стан людини, як показало опитування студентів, більшість із них (85 %) мають низьку фізичну активність, лише 15 % займаються фізкультурою та спортом. Для зняття втоми, напруженості та покращення настрою найчастіше використовуються прогулянки розважальними центрами, спілкування в соціальних мережах, перегляд фільмів, сон, рідше – прогулянки на свіжому повітрі. Засмучує факт, що студенти в режимі навчального дня не використовують малі форми фізичної активності, адже саме вони здатні оптимізувати психофізичний стан і підтримувати працездатність.

Кожній людині, залежно від її особистісних властивостей, властивий той чи інший оптимум хвилювання та тривоги. Для деяких студентів високий рівень стресу буде потужним фактором мобілізації своїх сил для успішного навчання та складання іспиту; для інших, навпаки, знижує розумові та фізіологічні можливості організму. З урахуванням емоційного стану, своїх потреб та індивідуальних можливостей кожен студент має визначити самостійно способи, що запобігають розвитку стресу.

Необхідно також додати, що у навчальній діяльності студента велике значення має раціональне планування розумового навантаження у поєднанні з активним відпочинком, повноцінне харчування та сон, уміння вибудовувати оптимальні стосунки зі своїми рідними, друзями та педагогами, володіти навичками самоорганізації та самоконтролю.

Таким чином, проведені дослідження свідчать, що новий формат навчання впливає на психоемоційну сферу студента, викликаючи тривожність, наявність стресу, звуження адаптаційних реакцій на тлі розвитку втоми та психічної напруженості.

Виявлені психоемоційні особливості студентів під впливом сучасного навчального середовища та причини, що їх викликають, дозволяють рекомендувати необхідні засоби та методи оптимізації психофізичного стану та профілактики розвитку стресу.

Список використаних джерел:

1. Блинова О. Є., Каленчук В. О. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки», 2018. Вип. 5. С. 154-160.
2. Грицук О. В. Емоційні стани здобувачів вищої освіти під час навчальних занять. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2020. № 2. С. 288-299.
3. Кічук А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2020. 3 (53). Т. 3. С. 5-18.
4. Шпак М.М. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в студентському віці. *Pedagogical and psychological science and education: transformation and development vectors* : collective monograph. Riga, Latvia : «Baltija Publishing», 2021. Vol. 2. P. 342-359.