

8. Lindner R. Zur motivationalen Regulation Leistungs-orientierter Tätigkeit und zu ihrer Analyse. In: Wissenschaftliche Zeitschrift der PH Potsdam, Jahrgang 2014. Heft 4. pp. 645-652.

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО У ПЕРІОД ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ

Корж Є.М.¹, Зубко В.В.²

¹Київський університет Бориса Грінченка

²Національний технічний університет України «Київського політехнічного інституту
ім. Ігоря Сікорського»

Анотація. Проблема екзаменаційного стресу щороку піднімається практикуючими психологами у період здачі сесії. При цьому вони вказують на те, що іспит є психотравмуючим чинником, що ініціює механізм реактивної депресії, негативно впливає на нервову, серцевосудинну і імунну системи студентів і школярів, викликає істерики, формує стан загального нездужання, розгубленості, страху. До того ж, фізичне і психічне здоров'я необхідно розглядати в динаміці, а саме як процес, що змінюється протягом життя людини.

Вступ. Закінчення школи та вступ до вищого навчального закладу, нові освітні процеси і екзаменаційна сесія, як правило, супроводжується значним нервово-психічним напруженням студентів, яке незмінно позначається на результатах навчання. Емоційний стан є одним з центральних ланок у ланцюжку пізнавальних процесів студентів. Вони обумовлюють сприйняття і обробку інформації, що надходить. Саме тому в навчальному процесі важливо не пропустити моменти перенапруги і намагатися активізувати резервні можливості, які допоможуть виправити ситуацію. Так само необхідно приділяти увагу на труднощі і психічні бар'єри, що виникають в навчальному процесі. У зв'язку з цим особливого значення набуває дослідження емоційної напруженості серед студентів і допомогу адаптації їм у вищій школі.

Мета дослідження. Розглянути психоемоційний стан студентів на протязі екзаменаційної сесії.

Завдання дослідження. Визначити рівень емоційної напруженості студентів ЗВО в період екзаменаційної сесії.

Методи дослідження. Метод теоретичного аналізу, психодіагностичне дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося в два етапи. Спочатку навчального року і в період сесії. На першому етапі було проведено тестування з 32 студентами 2 курсу Київського інституту Бориса Грінченка. Для опитування застосовувалася «Методика оцінки емоційної напруженості», що дозволяє виявити вплив тривожності на успішність навчальної діяльності. Бальна оцінка результатів анкетування проводилася з використанням шкали показника тривожності, що включає три рівні. Респондентів ми поділили

за статевою ознакою. Спостереження здійснювалося за здоровими студентами, які не мають відхилень у психічному розвитку.

Тривожність є властивістю особистості, яка містить такі особистісні елементи, як занепокоєння, напруженість, відчуття страху, недовірливість, перебільшення значущості інформації, яку сприймають, очікування небезпеки. У стані тривожності відбувається сильне психоемоційне напруження, тому наявність високої тривожності є фактором ризику розвитку різних захворювань серцево-судинної, травної, нервово-психічної системи організму [2].

Дослідження на початку навчального року має важливе і вирішальне значення для розуміння емоційного здоров'я студентів. Підвищена напруженість, емоційний дискомфорт стають причиною порушення уваги, зниження працездатності, підвищення стомлюваності, порушень сну, що перешкоджає їх успішній навчальній діяльності (16% дівчат і 13% юнаків). Середні показники знаходяться на рівні комфортного стану учнів (80% дівчата), низький показник (78% юнаки) свідчить про несприятливу адаптацію студентів до умов навчання.

Зміна емоційного напруження у студентів відбувається протягом усього навчального процесу. Є піки і є падіння. Екзаменаційна сесія вимагає підготовки, потрібно готуватися за кількома предметами маючи на це короткий період часу. Ще не почався іспит а ми спостерігаємо бурхливі емоції, які безпосередньо мають відображення на стані та здоров'ї студентів. Результат дослідження в період сесії показав високий рівень тривожності (92% у дівчат і 72% у юнаків) може провокувати різні функціональні порушення невротичного характеру. Саме на цій стадії особливо важливо вжити заходів первинної профілактики, які спрямовані на попередження невротичних розладів у студентів [2].

Студенти, які отримали високі показники мають цілий ряд характерних ознак, що свідчать про високу психічну напруженість та не сформовану систему саморегуляції: неадекватна оцінка своїх можливостей і реальних успіхів у навчальній діяльності, низький самоконтроль, невпевненість у своїх силах.

На основі отриманих результатів можна запропонувати наступні рекомендації по подолання емоційної напруги: заняття фізичною культурою на свіжому повітрі; добре знімають тривогу і підвищують стійкість до стресів, а також допомагають позбавитися негативних емоцій, впоратися з повсякденним стресом, знизити агресію і нервозність силові вправи на різні м'язові групи, танцювальна та степ аеробіка. Підвищити концентрацію уваги, збільшити швидкість реакції, поліпшити координацію руху [3]. Викладачеві фізичного виховання необхідно формувати у студентів мотивацію до самостійних занять руховою активністю в період сесії.

На відміну від високої тривожності, низька, навпаки, вимагає уваги до мотивів роботи і підвищення почуття відповідальності. Студентам можна запропонувати участь в спортивних

святах і змаганнях, пов'язаних зі створенням гострої ситуації, відповідальності, прийняття нестандартного рішення.

Висновки. Для ефективної підготовки студентів до майбутньої професії необхідно формувати у студентів високу мотивацію до навчання при оптимальному функціональному стані організму. Тільки в цьому випадку можливе досягнення максимального рівня знань при мінімальних втратах психічного і фізичного здоров'я студентів.

Список використаної літератури

1. Габреева Г.Ш. Практикум з психології станів; навчальний посібник. Під ред. проф. А. О. Прохорова. - СПб Мова, 2004 - 480с.
2. Косякова О.О. Вплив емоційної стійкості студентів педвузів на ефективність їх навчальної діяльності. Вісник ТвГУ. Серія, Педагогіка і психологія, 2008. Т.1. С. 130-140.
3. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф. – пед. ун-т». 2019. 703 с.
3. Тетранова А.І., Мороз А.В., Шурхавецкая Л.П. Оцінка рівня тривожності студентів в період екзаменаційної сесії. Фізична культура, спорт і здоров'я. Йошкар. Ола: Изд - во Мар-ГУ, 2015. №26. С.176

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІЛОТІВ

Лопатюк О. В.

Льотна академія Національного авіаційного університету

Анотація. У статті розкрито роль і значення спеціальної фізичної підготовки в навчально-професійній діяльності майбутніх пілотів льотних закладів вищої освіти, розглянуто професійно важливі якості пілотів та обґрунтовано вплив спортивних ігор на формування професійної надійності майбутніх фахівців авіаційної галузі.

Вступ. Праця пілота цивільної авіації відноситься до одного з найбільш складних видів трудової діяльності людини. Вона виконується в тривимірному просторі при постійному впливі екстремальних фізичних і психічних факторів, в умовах постійної готовності до зміни режиму діяльності. Високий примусовий темп діяльності і жорсткий ліміт часу в поєднанні з великим потоком інформації роблять роботу пілота вельми напруженою. Зазначені обставини є причиною підвищення рівня функціонування фізіологічних систем організму пілота [2].

Аналіз експертних висновків показує, що щорічно в світі близько 90% авіаційних подій з літаками відбувається з вини людського фактора. В останні роки серед льотного складу відзначається тенденція до збільшення захворювань серцево-судинної системи, особливо в