

Запобігання впливу негативних емоцій на здоров'я студентів

Олексенко В.М.

Харківський національний аграрний університет ім. В.В. Докучаєва

Анотація:

Метою роботи є дослідження впливу на здоров'я студентів вищих навчальних закладів негативних емоцій, які можуть виникнути під час контролю навчальних досягнень майбутніх фахівців і розробити напрямки їх запобігання. Застосовано низку теоретичних і емпіричних методів. Анкетування 138 студентів здійснено в Харківському національному аграрному університеті імені В.В. Докучаєва. Результати експерименту обґрунтовано методом Макнамари. З'ясовано реакцію молодого організму на негативні емоції під час контролю в формі озлоблення, порушення сну, болі тощо. Встановлено, що найменшої шкоди здоров'ю наноситься під час попереднього контролю і значно більшої – під час поточного і підсумкового. Розкрито розроблені й апробовані напрямки запобігання таких негативізмів. Виявлено, що здійснення контролю за створеною нами студаktivною педагогічною технологією сприяє запобіганню впливу негативних емоцій на здоров'я студентів.

Олексенко В.М. Избегание влияния отрицательных эмоций на здоровье студентов. Целью работы является исследование влияния на здоровье студентов отрицательных эмоций, которые могут возникнуть во время контроля учебных достижений будущих специалистов и разработать направления их избегания. Использован ряд теоретических и эмпирических методов. Анкетирование 138 студентов осуществлено в Харьковском национальном аграрном университете имени В.В. Докучаева. Результаты эксперимента обоснованы методом Макнамари. Выяснена реакция молодого организма на отрицательные эмоции во время контроля в форме озлобленности, нарушения сна, боли и т.п. Установлено, что наименьший вред здоровью наносится во время предварительного контроля и гораздо больший – во время текущего и итогового. Раскрыты разработанные и апробированные направления избегания таких негативизмов. Показано, что осуществление контроля по созданной нами студаktivной педагогической технологии способствует избеганию влияния отрицательных эмоций на здоровье студентов.

Oleksenko V.M. Avoidance of influence of negative emotions on students' health. Aim of the article is to research the influence of negative emotions on students' health, which may arise while testing academic achievements of future specialists and elaborate the directions of their avoidance. Material and methods. A range of theoretical and empirical methods is used. The questionnaire of 138 students is realised in Kharkiv National Agrarian University named after V.V. Dockuchayev. The results of the experiment are grounded by Macnamara's method. Results. The reaction of a young organism to negative emotions during testing is revealed in a form of animosity, disorder of sleep, pain etc. It is determined that the least of harm is done during preliminary testing and much more – during current and concluding ones. Developed and approved directions of avoidance of such negatives are revealed. Conclusions. Testing by the studactive pedagogical technology created by us favours the avoidance of influence of negative emotions on students' health.

Ключові слова:

емоція, здоров'я, контроль, студент, студаktivна педагогічна технологія.

эмоция, здоровье, контроль, студент, студаktivная педагогическая технология.

emotion, health, testing, student, studactive pedagogical technology.

Вступ.

Педагогічний процес у вищих навчальних закладах (ВНЗ) відбувається в умовах перевантаження інтелектуальної сфери, психо-емоційної напруги студента, коли йдуть зміни психологічного характеру, становлення професійного і соціального потенціалу на фоні часто недостатньої стійкості адаптаційних механізмів молодого організму до стресу. Поставлена проблема пов'язана з важливим науковим і практичним завданням формування фізично і морально здорового фахівця з солідною тривалістю життя і високою працездатністю, що є вимогою Національної доктрини розвитку освіти України [1].

Аналіз актуальних досліджень і наукових публікацій із вказаної проблеми свідчить, що вона турбує В.П. Андрущенко, І.А. Зязюна, В.Г. Кременя, Dusse-lier L. [8], Giæver F. [9] та багатьох інших науковців. Педагоги дійшли висновку, що стан здоров'я впливає не лише на фізичне, а й духовне самопочуття, майбутні досягнення у професійній діяльності.

У статті [2] досліджено фактори збереження та розвитку здоров'я молоді під час навчальних занять, розкрито шляхи усунення основних чинників ризику для здоров'я, визначено, що на здоров'я студентів впливають збиткова нервова емоційна напруженість, щоденні стреси, перевантаженість та ін. Здоров'я учасників навчального заняття великою мірою залежить від емоційного стану. Академік П.К. Анохін розкрив природу емоцій, зокрема негативних, які обу-

мовлюють виникнення неврозів. Вчений підкреслює, що конструкція організму людини така, що будь-які її негативні емоції (невдоволення, страх, гнів, образа, журба) невіддільні від порушень роботи нервової, імунної, серцево-судинної системи, шлункового тракту й ін. Нерідко нервово-психічні розлади є наслідком невідповідності між сприйняттям і переробленням інформації мозком людини, що може стати причиною низької успішності. Негативні емоції ведуть до порушення нервового регулювання функцій, наслідком якого стають невроз, болі в голові, животі, серці [3, с. 109, 192].

Однак ще недостатньо наукових публікацій з реалізації напрямків збереження здоров'я студентів у сучасних аудиторіях. Відсутні цілісні ґрунтовні дослідження стосовно визначення наукової оцінки характеру впливу, ступеню шкоди чи користі для здоров'я майбутніх фахівців негативних і позитивних емоцій, зокрема під час контролю якості знань. Нагальною є потреба в дослідженні процедури здійснення такого контролю за якого, з одного боку, якісно перевірялись засвоєння навчального матеріалу, рівень підготовленості студента до виконання конкретної роботи тощо і, з іншого боку, зберігалось здоров'я.

Робота виконана за планом НДР Харківського національного аграрного університету ім. В.В. Докучаєва (ХНАУ).

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета статті – дослідити вплив на здоров'я студентів ВНЗ негативних емоцій, які можуть виникнути

під час контролю навчальних досягнень майбутніх фахівців, та розкрити розроблені й апробовані напрямки їх запобігання.

Результати дослідження.

Наше дослідження показало, що сила емоцій і їхній вплив на здоров'я залежить від виду контролю. Найменшої шкоди для здоров'я наносить попередній контроль, який здійснюється на початку навчального року. Студенти приходять до аудиторії після тривалого відпочинку, з гарним настроєм, та й викладачі мають змогу коректно поспілкуватись, як правило, з одиницями незадоволених оцінкою студентів. Часу ліквідувати прогалини достатньо, усі розуміють, що сесія не скоро. Складніша ситуація з повторним контролем (який здійснюється з метою періодичної перевірки знань і умінь паралельно з вивченням теми), поточним контролем (який являє собою систематичну перевірку та оцінку результатів навчальних досягнень на занятті в процесі вивчення певного матеріалу), тематичним контролем (який здійснюється з цілої теми чи розділу навчального курсу).

Проведене нами анкетування студентів ХНАУ показало, що хворобливі реакції організму під час контролю набувають різного характеру. Одні відчують погіршення сну (81 %), інші – підвищення тиску, головний біль (72 %), болі в серці (78 %), зниження апетиту (58 %), озлоблення (84 %), інше (до 40 %). Результати попередніх досліджень дозволили для рівня вірогідності 95 % і абсолютної похибки 0,05 взяти обсяг випадкової вибірки 138 студентів. З'ясуємо, як отримані в результаті анкетування прояви емоційно-негативного захворювання обґрунтовують науковці [3, 4, 7, 10].

Погіршення сну вчений, відомий хірург М.М. Амосов пов'язує з системою напруження, яка об'єднує підкоркові нервові центри – ретикулярну формацію і гіпоталамус з гіпофізом, центри симпатикуса і пов'язану з ним надниркову залозу. Всі разом вони забезпечують психічну напругу тобто загальний рівень активності мозку. Ця система вмикається від почуття і емоцій, але потім сама себе підтримує за рахунок зворотного зв'язку – через гормони. Емоції, головним чином неприємні, призводять до “перетренування” системи напруження. Результатом є поганий сон і навіть порушення психіки.

Втома обґрунтовується тим, що у разі негативних емоцій різко зростають витрати енергії нервових клітин кори головного мозку, зменшується постачання мозку киснем, глюкозою, незамінними амінокислотами, вітамінами групи В.

Головний біль, підвищення тиску, як довели Радянські вчені, розвиваються переважно в осіб, на яких діють негативні емоційні фактори, коли робоча обстановка включає надмірне нервове напруження, невдоволення. Академік А.Л. Мясников гіпертонічну хворобу пов'язує з неврозом, вістря якого спрямоване на судинну систему.

Біль у серці обґрунтував відомий нейрофізіолог Ф.П. Ведяєв, який зазначив, що за негативних емо-

ційних напружень адреналін накопичується в крові і сприяє не тільки тривалому підвищенню кров'яного тиску, а й прискоренню пульсу, виникненню спазму судин, у тому числі судин серця, що може викликати приступ стенокардії і навіть інфаркт міокарда.

Зниження апетиту Ф.П. Ведяєв пояснює таким чином: внаслідок дії негативних емоцій знижується тонус мускулатури шлунка і кишок, зменшується виділення шлункового соку і вміст у ньому соляної кислоти. Якщо негативні емоції виникають часто, то подібні зміни у фізіологічному стані шлунка і кишок закріплюються, розвивається невроз шлунка із зниженою кислотністю і немає апетиту.

Озлоблення трактують дослідження останніх років, згідно яких відкрито важливу роль кори головного мозку в регуляції її функціонального стану, виявлено нервові зв'язки з ретикулярною формацією. Кора впливає на ті самі нервові клітини ретикулярної формації, які збуджуються чинниками навколишнього світу. Встановлено, що подразнення різних ділянок лімбічної системи викликає різні реакції, змінює настрій і поведінку.

Щоб заспокоїтись студенти вживають лікарські препарати, транквілізатори. Сучасна наука досягла високих вершин у їх створенні. У той же час вчені наголошують, що ліками здоров'я не утримати, а нашкодити можна [3].

В разі необхідності, звичайно з дозволу лікаря, рекомендуємо студентам мати свою власну аптечку з такими травами чи корінням, як валеріана, девясил, календула, меліса, м'ята. Зауважимо, що майже всі з них знижують тиск. Добре відомо, що в деяких випадках вони можуть ефективно замінити такі ліки, як аміназин, корвалол, нозепам, раунатін, феназепам.

Аналіз анкетування тих самих студентів дозволив дійти висновку, що позитивні емоції під час контролю виникають від справедливо виставленої оцінки. Студенти відзначають, що позитивні емоції під час контролю приводять до віри в себе, бажання знати ще більше, стимулюють до активної навчальної діяльності і навіть сприяють впевненості в правильності вибору професії.

Як без ліків допомогти студентам в покращенні якості знань та одночасному збереженні та зміцненні здоров'я? Чи можливо продуктивно здійснити контроль без негативних емоцій? Результати нашого дослідження – не самоціль, а шлях до висновків для здійснення більш ефективного навчального процесу без нанесення шкоди здоров'ю людини. Мова не йде про те, яку оцінку виставити студенту. Для цього існують критерії з кожної дисципліни. Завдання полягає в тому як і коли оцінювати навчальні досягнення, яким мотивувальним лікувальним словом, дією змусити студента терміново поглибити рівень знань, умінь і навичок, як оцінкою стимулювати до педагогічної діяльності, сприяти розумінню вагомому аргументу про те, що єдиною умовою одержання диплому є успішне оволодіння навчальним матеріалом.

Проведене нами дослідження показало, що здійснення контролю за студактивною педагогічною технологією дозволяє успішно вирішити поставлену проблему. Сьогодні оцінку навчальних досягнень студента не можна розглядати у відриві від його особистості, від суб'єктивних і об'єктивних умов, від його розвитку, самовдосконалення і самореалізації. Поточний або повторний контроль можна продуктивно здійснювати під час розроблених нами студактивних занять [5, 6].

Вимірювання навчальних досягнень студентів на таких заняттях є формою зворотного зв'язку, ефективність якого залежить від поєднання контрольованої діяльності викладача з самоконтролем та взаємоконтролем студентів. Тут діє неписаний закон особистого «я», який полягає у самоподоланні негативних реакцій, формуванні волі, витримки, емоційної позитивної стійкості, умінні реагувати на негативні емоції розсудливо.

Вводиться колективна й індивідуальна оцінка діяльності майбутніх фахівців, контроль здійснюється не тільки викладачем, а й студентами. Застосовується оцінювання всіх форм роботи на занятті та при підготовці до нього в балах (залікових одиницях) з автоматичним отриманням заліку тими, хто набирає певну суму балів за активну інноваційну роботу. Оцінка студентів студентами під час зворотного зв'язку виражається у вимірних характеристиках, які визначаються цілями освіти. Усі сумніви вирішуються колегіально, з викладачем і на користь студента.

Усний контроль може виступити сильним стимулом реальної індивідуальної активності на занятті.

Ніхто не бажає одержати низьку оцінку, бути гіршим своїх однокурсників, тому потреба діяти, стати кращим, щоб заслужити схвалення одногрупників, народжується сама собою. Реалізацію функцій оцінювання розкрито в [5].

Методом Макнамари доведено, що здійснення контролю за студактивною педагогічною технологією сприяє запобіганню впливу негативних емоцій на здоров'я студентів.

Висновки.

Таким чином, у результаті обґрунтування впливу на здоров'я студентів негативних емоцій під час контролю виявлено безпосередню кореляцію з видами такого контролю. Встановлено, що найменшою шкодою здоров'ю наноситься під час попереднього контролю, який здійснюється на початку навчального року і значно більшою – під час поточного і підсумкового. Організм студента реагує такими хворобливими проявами, як озлоблення, порушення сну, біль тощо. Одним з напрямків запобігання таким негативізмів запропоновано впровадження в едукативний процес студактивних занять і студактивної педагогічної технології. Доведено високу ефективність студактивної педагогічної технології під час поточного контролю, що за сучасної системи навчання позитивно впливає на підсумковий контроль.

Перспективою подальших розвідок у даному напрямку є дослідження чинників і практичного застосування мовних прийомів, комунікативний ефект яких допоможе випускникам аграрних університетів вільному входженню в трудовий колектив, самостійне життя в полікультурному світі.

Література:

1. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. – № 33 (329). – 22 квітня 2002. – С. 4-5.
2. Олексенко В.М. Фактори збереження й зміцнення здоров'я за педагогічними технологіями // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. – № 1. – С. 95-97.
3. Амосов Н.М. Енциклопедія Амосова. Алгоритм здоров'я. Людина та суспільство. – Д., «Видавництво Сталкер». – 2003. – 464 с.
4. Ведяєв Ф.П. Емоційно-стресові стани. – К., Здоров'я. – 1979. – 56 с.
5. Олексенко В.М. Реалізація інноваційних педагогічних технологій у підготовці фахівців у вищих технічних навчальних закладах: теорія і практика: монографія. – Харків, КП Друкарня № 13. – 2007. – 280 с.
6. Олексенко В.М. Концептуальні положення студактивної педагогічної технології // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. – К., Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2010. – Вип. 62. – С. 38-43.
7. Cale L., Harris J., Chen M.H. Monitoring health, activity and fitness in physical education: its current and future state of health. *Sport, Education and Society*, 2012, pp. 1–22.
8. Dusselier L., Dunn B., Wang Y., Shelley II M.C., Whalen D.F. Personal, Health, Academic, and Environmental Predictors of Stress for Residence Hall Students. *Journal of American College Health*. 2005, vol.54(1), pp. 15–24. doi:10.3200/JACH.54.1.15-24.
9. Gæver F., Hellestø R. Negative experiences of organizational change from an emotions perspective. *Nordic Psychology*. 2010, vol.62(1), pp. 37–52. doi:10.1027/1901-2276/a000004.
10. Zwaal C. Components of Hostility and Verbal Communication of Emotion. *Psychology & Health*, 2003, vol. 18(2), pp. 261–273.

References:

1. *Nacional'na doktrina rozvitku osviti. Osvita Ukraini* [National Doctrine of Education Development. Education of Ukraine], vol. 33 (329), 2002, pp. 4-5.
2. Oleksenko V.M. *Pedagogika, psihologia ta mediko-biologicni problemi fizicnogo viovanna i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports], 2011, vol. 1, pp. 95-97.
3. Amosov N.M. *Enciklopediia Amosova* [Encyclopedia of Amosov], Donetsk, Stalker Publ., 2003, 464 p.
4. Vediaev F.P. *Emocijno-stresovi stani* [Emotional and stress conditions], Kiev, Health, 1979, 56 p.
5. Oleksenko V.M. *Realizaciia innovacijnikh pedagogicnikh tekhnologij u pidgotovci fakhivciv u vishchikh tekhnichnikh navchal'nikh zakladakh: teoriia i praktika* [The implementation of innovative educational technologies in training at higher technical education: theory and practice], Kharkov, KP Printing number 13, 2007, 280 p.
6. Oleksenko V.M. *Problemi osviti* [Problems of education], 2010, vol. 62, pp. 38-43.
7. Cale L., Harris J., Chen M.H. Monitoring health, activity and fitness in physical education: its current and future state of health. *Sport, Education and Society*, 2012, pp. 1–22.
8. Dusselier L., Dunn B., Wang Y., Shelley II M.C., Whalen D.F. Personal, Health, Academic, and Environmental Predictors of Stress for Residence Hall Students. *Journal of American College Health*. 2005, vol.54(1), pp. 15–24. doi:10.3200/JACH.54.1.15-24.
9. Gæver F., Hellestø R. Negative experiences of organizational change from an emotions perspective. *Nordic Psychology*. 2010, vol.62(1), pp. 37–52. doi:10.1027/1901-2276/a000004.
10. Zwaal C. Components of Hostility and Verbal Communication of Emotion. *Psychology & Health*, 2003, vol. 18(2), pp. 261–273.

Информация об авторе:

Олексенко Вячеслав Михайлович: ovm08@rambler.ru; Харьковский национальный аграрный университет; п/о Коммунист-1, Харьковский р-н, Харьковская область, 62483, Украина

Цитуйте цю статтю як: Олексенко В.М. Запобігання впливу негативних емоцій на здоров'я студентів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8 – С. 61-64. doi:10.6084/m9.figshare.747474

Электронная версия этой статьи является полной и может быть найдена на сайте: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive.html>

Эта статья Открытого Доступа распространяется под терминами Creative Commons Attribution License, которая разрешает неограниченное использование, распространение и копирование любыми средствами, обеспечивающими должное цитирование этой оригинальной статьи (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.ru>).

Дата поступления в редакцию: 01.07.2013 г.
Опубликовано: 30.08.2013 г.

Information about the author:

Oleksenko V.M.: ovm08@rambler.ru; Kharkov National Agrarian University; p/o Communist-1, Kharkiv district, Kharkiv region, 62483, Ukraine

Cite this article as: Oleksenko V.M. Avoidance of influence of negative emotions on students' health. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2013, vol.8, pp. 61-64. doi:10.6084/m9.figshare.747474

The electronic version of this article is the complete one and can be found online at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/arhive-e.html>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/deed.en>).

Received: 01.07.2013
Published: 30.08.2013