

теж містить вправи стретчингу після виконання силових вправ. Вони були спрямовані на профілактику викривлень хребта.

Окремим блоком можуть виступати види ментального фітнесу, які тривають понад 10 хв. Вправи блоків попереднього та заключного стретчингу не виокремлюються, так як їх тривалість (2 хв.) включається в час, відведений на вправи ментального фітнесу для визначення інтенсивності занять.

Таким чином, ментальний фітнес містить потужний профілактичний і відновлювальний потенціал. Його засоби можуть органічно доповнювати та розширяти можливості занять аеробного характеру. Інтеграція ментального фітнесу та аеробіки, на нашу думку, сприятиме покращенню функціонального та психофізичного стану студенток, вдосконаленню їх фізичної підготовленості, підвищенню розумової працездатності, урівноваженню емоційно-вольової сфери, а отже, досягненню гармонійного фізичного, психічного та духовного стану.

#### *Література*

1. Босенко А. І. Холодов С. А., Коваль О. Г. *Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник*. за ред. П. Д. Палахтія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. 88 с.
2. Наконечна А. *Показники фізичного стану жінок другого зрілого віку, які займаються за системою Дж. Пілатеса / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві різних груп населення: зб. наук. праць. № 3 (19). 2012. С. 233–236.*
3. *Указ президента України №42/2016: [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>*

**УДК 37.037**

*Гета А. В., к.фіз.вих.  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ЗВО В НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

Навчально-професійна діяльність є провідною діяльністю у студентському віці, юнацьким періодом розвитку людини, що знаменує собою початок самостійного, дорослого життя. Традиційно навчально-професійна діяльність окреслює діяльність студента з оволодіння знаннями, вміннями, навичками завдяки рішення спеціально поставлених викладачем навчально-професійних завдань [3]. У той самий час у психологічній літературі навчально-професійна діяльність сприймається як і діяльність, спрямована на саморозвиток студента, становлення його суб'єктного досвіду [2].

Навчально-професійна діяльність є сукупністю компонентів, до яких належать:

- мотиваційно-смісловий компонент (розуміння призначення професії, бажання освоїти професію, мотиви самореалізації у професії);
- діяльнісний компонент (уміння вирішувати навчально-професійні завдання під час самостійної роботи, виконуючи відповідні навчальні дії);
- оціночно-контрольний компонент (навички самооцінки та самоконтролю ходу та результатів своєї діяльності) [4].

Навчально-професійна діяльність студента суттєво відрізняється від діяльності школяра. Навчання у студентському віці набуває чітко вираженої професійної спрямованості. Виявляється велика вибірковість до навчальних предметів. Навчально-професійну діяльність починають активно спонукати соціальні мотиви, пов'язані з майбутнім. У рамках учбово-професійної діяльності формуються життєві плани студента.

Фахівцями в галузі вікової психології [2, 4] зазначається, що розвиток емоційності у студентському віці тісно пов'язане з розвитком самосвідомості. Зовнішній світ сприймається юнаками та дівчатами «через себе». Яскраво проявляється прагнення самоствердження. Разом з тим здатність до свідомої регуляції своєї поведінки розвинена повною мірою. Звідси нерідко невміння студентів передбачати наслідки своїх дій і вчинків.

Як свідчать психологічні дослідження [1, 4], суттєвими підставами поведінки, діяльності та різними формами взаємодії суб'єкта з навколишнім світом є емоційні стани. Породжуючись діяльністю, емоційні стани є її невід'ємним компонентом, активно виконують функцію її регуляції. Емоційні стани мають дуже різноманітні прояви, тому існують їх різні класифікації. Так, за рівнем інтенсивності та тривалості емоційні стани можуть бути тривалими та короткочасними; з суб'єктивного переживання – позитивними та негативними.

Емоційні стани істотно впливають на ефективність навчання. Виявлено [1], що емоційні стани студентів, значною мірою визначаючи перебіг когнітивних процесів, суттєво впливають на успішність навчальної діяльності. Доведено [2], що емоції детермінують пізнавальну діяльність через відповідні психічні стани, впливаючи на перебіг всіх психічних процесів.

Дослідження емоційних станів студентів у навчально-професійній діяльності проводилося на базі Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». У дослідженні взяло участь 108 студентів 2 курсу інститутів і факультетів: фінансів, економіки та менеджменту; інформаційних технологій та мехатроніки; нафти та газу; гуманітарного; фізичного виховання та спорту.

Результати тестування емоційних станів студентів у навчально-професійній діяльності за методикою «Самооцінка емоційних станів» А. Уесмана, Д. Рікса представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Види емоційних станів	Показники емоційних станів студентів, %							
	Етапи професійної підготовки		Напрями професійної підготовки*					
	1 курс	4 курс	1*	2*	3*	4*	5*	
Спокій								
Тривога	15	17	14	15	19	16	13	
Бадьорість	11	10	12	14	13	13	12	
Втома	15	16	15	17	15	19	17	
Піднесеність	17	18	13	11	12	13	12	
Пригніченість	14	16	17	18	14	15	15	
Впевненість в собі	10	6	12	10	9	8	10	

Примітка\*: інститут фінансів, економіки та менеджменту (1); інститут інформаційних технологій та мехатроніки (2); інститут нафти та газу (3); гуманітарний факультет (4); факультет фізичного виховання та спорту (5).

Отримані результати показали, що, по-перше, етап професійної підготовки визначає типові емоційні стани студентів у навчально-професійній діяльності. Студенти першого курсу найчастіше переживають негативні емоційні стани: тривожність, втома, пригніченість, безпорадність. Ймовірно, це пов'язано із труднощами адаптації першокурсників до навчання у ЗВО. Для випускників найбільш типові позитивні емоційні стани: спокій, бадьорість, піднесеність, впевненість у собі. У той же час, для студентів першого та четвертого курсів характерний досить інтенсивний прояв такого емоційного стану, як втома. Можливо, це пояснюється великим інтелектуальним і фізичним навантаженням студентів, що визначається специфікою змісту та організації навчання.

По-друге, напрям професійної підготовки, тобто специфіка дисциплін, що вивчаються, надає певний вплив на емоційні стани студентів в навчально-професійній діяльності, проте відмінності в емоційних станах студентів різних напрямів професійної підготовки не мають яскравого вираження. У студентів усіх напрямів професійної підготовки вищі значення мають позитивно забарвлені емоційні стани. Негативні емоційні стани характеризуються нижчими значеннями.

Таким чином, результати проведеного дослідження підтвердили припущення про те, що емоційні стани студентів у навчально-професійній діяльності характеризуються специфікою, прояви якої пов'язані з етапами та напрямками професійної підготовки.

На основі отриманих результатів дослідження складені рекомендації викладачам щодо обліку факторів навчання, що впливають на емоційні стани студентів у навчально-професійній діяльності:

1. Викладачеві необхідно брати до уваги величезну роль факторів навчання, що впливають на емоційний стан та, відповідно, навчально-професійну діяльність студентів. Результати навчання студента визначаються не тільки суб'єктивними факторами (ставлення до предмета та викладача), але й об'єктивними факторами (властивостями самого матеріалу, що завчається: його змістом, складністю, формою та способами піднесення).

2. Викладач має розуміти причини виникнення у студентів негативних емоційних станів і враховувати їх вплив на процес навчання. До таких причин належать:

- вирішення дуже важких і важливих для студента навчально-професійних завдань;
- перенавантаження або мале навчальне навантаження студента;
- відсутність у студента інтересу до дисципліни чи запропонованої роботи;
- конфлікт соціальних ролей, що виник у результаті суперечності між нормами неформальної, значущої групи (студентів) і вимогами формальної організації (викладача).

3. Для успішності навчально-професійної діяльності важливо, в якому емоційному стані перебуває студент. Найбільш сприятливий емоційний стан студентів характеризується спокоєм, енергійністю (бадьорістю), піднесеністю настрою, впевненістю у собі. Викладачеві необхідно володіти мовою емоцій і почуттів. Це сприяє розпізнаванню емоційних станів студентів та виразності форм реагування на те, що відбувається в процесі комунікації на навчальному занятті.

4. Оцінка людиною свого емоційного стану є важливим компонентом самоконтролю. Рекомендується навчання студентів рольовим іграм, прийомам саморегуляції, що дозволяє керувати емоціями у навчально-професійній діяльності.

#### *Література*

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.*