

УДК 159.923

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-1-14>

Олена ВАСИЛЕНКО

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-4935-0258>

e-mail: vasylenkoo@khmnu.edu.ua

Наталія КАЛІНЮК

Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького

<https://orcid.org/0000-0002-6558-5244>

e-mail: kalynuk.nataiy@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТА ПРОЯВУ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ- ПЕРШОКУРСНИКІВ

У статті уточнено сутність понять «стан особистості», «психоемоційний стан», «негативний психоемоційний стан»; виявлено існуючі проблеми розвитку негативних психоемоційних станів у студентській молоді під час навчання в закладі освіти; діагностовано особливості розвитку та прояву негативних психоемоційних станів у студентів-першокурсників спеціальності «Психологія» Хмельницького національного університету. Авторками статті розроблено та обґрунтовано методи і прийоми нейтралізації негативних психоемоційних станів у студентів як чинника самозбереження їхнього здоров'я.

Ключові слова: стан особистості, негативний психоемоційний стан, студентська молодь, розвиток та прояви негативних психоемоційних станів студентів, профілактика негативних психоемоційних станів у студентів.

Olena VASYLENKO

Khmelnyskyi National University

Natalia KALYNIUK

National Academy of State border service of Ukraine
named after Bogdan Khmelnytsky

FEATURES OF DEVELOPMENT AND MANIFESTATION OF NEGATIVE PSYCHO-EMOTIONAL STATES IN FIRST-YEAR STUDENTS

The article deals with the problem of development and manifestation of negative psycho-emotional states in first-year students of higher education institutions. The article clarifies the essence of the concepts of "personality state", "psycho-emotional state", "negative psycho-emotional state".

The article reveals the existing problems of the development of negative psycho-emotional states in students during their studies at the educational institution. The authors of the article found that the external factors of the development of negative psycho-emotional states of students include socio-psychological environment, social conditions of their formation and self-affirmation, and the internal factors of the

emergence of negative psycho-emotional states of students are their biological, personal and individual characteristics.

The authors of the article conducted a diagnostic study of the peculiarities of the development and manifestation of negative psycho-emotional states in first-year students majoring in "Psychology" of Khmelnytsky National University. The results of the study showed that students from the first days of studying in higher education institutions experience various manifestations of negative psycho-emotional states, which are characterized by negative emotions, cognitive impairment, somatic and vegetative disorders.

The authors of the article developed and substantiated methods and techniques for neutralizing negative psycho-emotional states in students as a factor of self-preservation of their health.

Key words: personality state, negative psycho-emotional state, student youth, development and manifestations of negative psycho-emotional states of students, prevention of negative psycho-emotional states in students.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Особливості студентського віку та насиченість різноманітними складними, напруженими ситуаціями періоду навчання у закладі вищої освіти часто супроводжується переживанням студентами станів стресу як реакції на загрозу успішного здійснення значущої діяльності; депресивних станів як захисної реакції на дію емоціогенних факторів; психічної напруженості, апатії, страху, що виражається переживанням небезпеки, загрози життю, благополуччю, престижу; астенії як наслідок нервово-психічної напруженості; ригідності, тривоги, агресії, фрустрації, соціальної фрустрації тощо.

Варто зауважити, що за останні 10-15 років в Україні кількість студентів спеціальної медичної групи збільшилася з 10 до 20-25%, а у деяких закладах вищої освіти досягає 40 % від загальної кількості студентів. За час навчання у закладі вищої освіти здоров'я студентів не поліпшується, більше того відзначається його погіршення, надмірне збільшення ваги відзначається у 53% чоловіків і 64% жінок. До другого курсу кількість випадків захворювань збільшується на 23%, а до четвертого – на 43%. Четверть студентів переходить у більш низьку медичну групу. Лише 5% студентів показують високий рівень здоров'я, 6% вище середнього, 18% середній, 27% нижче середнього та 44% низький рівень [3].

Аналіз досліджень та публікацій

Питання вивчення впливу психоемоційних станів на навчальну діяльність студентів розглядають у своїх працях вітчизняні і зарубіжні дослідники: С. Алагхманд, Ф. Мозафар, Т. Павлюк, О. Панчак, М. Рожко, А. Рове, Б. Седгхпур, Дж. Фітнес, С. Хоссейні та інші.

Дослідники здебільшого лише констатують зумовленість перебігу навчальної діяльності та інтелектуальних процесів психічними станами студентів. Поза увагою науковців залишаються питання причин появи та розвитку негативних психоемоційних станів у студентів та їх вплив на адаптацію та соціалізацію у закладі вищої освіти.

Формулювання цілей статті

З огляду на це, **метою статті** є дослідження особливостей розвитку та прояву негативних психоемоційних станів у студентів-першокурсників закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу

На сьогоднішній день в науковій літературі не існує єдиного визначення поняття «стан особистості», відсутня також єдина думка стосовно пріоритетів дослідження проблеми психічних станів. У психології найпоширенішим є уявлення про стани психіки як про відносно стійкі психічні явища, що мають початок, певну тривалість існування і кінець. Загальноприйнятою є думка про стани як явища психіки, які відображають особливості функціонування нервової системи людини в певний відрізок часу або під час процесу адаптації.

За С. Гінгером, психічний стан (стан суб'єкта) детермінує кількісні і якісні характеристики психічних процесів, вираженість прояву психічних властивостей, суб'єктивних виявів стану – відчуттів, переживань, настрою. Інтегральною ж характеристикою психічної сфери людини в конкретний момент часу є стан психіки (стан об'єкту) [1, с. 67].

В свою чергу, *негативний психоемоційний стан* є комплексним психоемоційним станом, для якого притаманні негативні емоції (пригнічений настрій, туга, тривога, стурбованість), когнітивні порушення (зниження інтелектуальної продуктивності) і соматовегетативні розлади (різного роду біль, безпричинне нездужання, переривистий сон, зниження працездатності). Вплив негативних психоемоційних станів позначається на різних сферах життя особистості. На психофізіологічному рівні погіршується самопочуття, стан здоров'я, можливе виникнення психосоматичних та психоневрологічних захворювань. У когнітивній сфері зменшується включеність пізнавальних процесів у відповідну діяльність.

Негативні психоемоційні стани у студентів виявляються у заниженій самоповазі та самооцінці, тривожності, невпевненості у собі, сором'язливості, очікуванні осуду з боку оточуючих, виявленні недовіри до інших, виникненні труднощів у виборі друзів, пасивності,

невизначеності, нереалістичності очікувань, орієнтації на підвищенні вимог до себе.

Виникнення негативних психоемоційних станів спричинене особливостями суб'єкт-ситуаційної взаємодії людини, що зумовлена її смисловою системою та формує конкретну психологічну ситуацію. До зовнішніх чинників розвитку негативних психоемоційних станів особистості належать соціально-психологічне довкілля, соціальні умови становлення та самоствердження, а внутрішніми чинниками є біологічні, особистісні та індивідуальні особливості. Значущість ситуації, виокремлення в ній найбільш важливих дестабілізуючих обставин, умов, факторів; усвідомлення ситуації як складної, напруженої, загрозливої, конфліктної сукупно спричиняє розвиток негативних емоційних станів студентів і зумовлює специфіку їх перебігу, тривалості та інтенсивності.

Прикладні аспекти вивчення негативних психоемоційних станів в межах окремих галузей та завдань психології розкриті у дослідженнях науковців, які розглядають їх як психофізіологічні та функціональні стани, що формуються у процесі професійної діяльності або у контексті особливостей та властивостей особистості [4]. Деякі дослідники вказують на зумовленість особливостей перебігу інтелектуальних процесів психічними станами особистості [9]. Негативний психоемоційний стан викликає одну із схем перцепції, спрямовуючи тим самим сприйняття та інші когнітивні процеси особистості.

Зауважимо, що вітчизняні та зарубіжні дослідники по-різному розглядають роль психоемоційних станів у студентів на навчальну діяльність у вищій школі. Так, зокрема Т. Павлюк, О. Панчак, М. Рожко вважають, що активність, життєва сила, спостережливність, пристосованість до умов навчальної діяльності в закладах вищої освіти, низька тривожність, емоційна стабільність, здатність сприймати та аналізувати інформацію є ознаками психічного здоров'я студентів [10].

Дослідниками С. Алагхманд, Ф. Мозафар, Б. Седгхпур та С. Хоссейні проаналізовано фактори, що впливають на самоактуалізацію студентів в університетських просторах, та їх значення. За результатами їхніх досліджень виявлено чотири фактори, що впливають на самоактуалізацію студентів:

1. Розуміння власної природи та пошук прихованих і потенційних талантів.
2. Індивідуальна еволюція.
3. Розуміння фактів і істин, вивчення науки, пошук справедливості, свободи.

4. Пошук краси [8].

А. Рове і Дж. Фітнес провели дослідження причин появи та функціональності негативних емоцій студентів в університеті. Вони стверджують, що студентам потрібно розповідати про роль емоцій, їх природу та перебіг. Особливо це стосується таких емоцій, як гнів, смуток, страх, нудьга, що є цінним джерелом даних про функції цих емоцій в освітньому процесі [11].

Дж. Детвейлер, А. Ротман, П. Саловой та В. Стюард стверджують, що позитивні емоційні стани можуть сприяти здоровому сприйняттю, переконанням та фізичному благополуччю студентів. Автори розглядають декілька напрямків дослідження, включаючи прямі наслідки позитивного впливу на фізіологію, особливо імунної системи, інформаційну цінність емоційних переживань, психологічні ресурси, породжені станами позитивних почуттів, способи, за допомогою яких настрої може мотивувати поведінку, що стосується здоров'я, та отримання соціальної підтримки [12].

Для вивчення особливостей розвитку та прояву негативних психоемоційних станів у студентів ми провели діагностичне дослідження серед студентів I курсу спеціальності 053 «Психологія» Хмельницького національного університету. Вибірку склали студенти віком 17-18 років, 30 осіб. Для діагностики негативних психічних станів студентів було використано наступні методики:

1. «Самооцінка психічних станів» [7]. Дана методика дозволила нам виміряти показники таких емоційних станів у студентів, як тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність.

2. «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» [6]. За допомогою цієї методики ми дослідили показники емоційного благополуччя студентів: емоційний комфорт/дискомфорт, задоволеність/незадоволеність життям, щастя/нещастя.

3. Методика дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович) [5]. Опитувальник дав нам змогу визначити стійку схильність студентів до переживання трьох базових емоцій: страху, гніву та радості.

За результатами проведеного дослідження за допомогою тесту Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» ми з'ясували, що студентська молодь має середні показники розвитку таких негативних психоемоційних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Ці результати свідчать про те, що більшість студентів-першокурсників є емоційно нестійкими, відчувають певну внутрішню стурбованість, розгубленість, напруженість, незахищеність, запальність, нестриманість та схильні сприймати ситуації як загрозливі

для себе. Вважаємо, що це пояснюється процесом їх адаптації до навчання в закладі вищої освіти, входження у нову систему взаємовідносин, особистісного самоствердження.

Результати дослідження, проведеного серед 30 студентів-першокурсників відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати дослідження рівнів тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності у студентів-першокурсників

Негативний психічний стан	Рівні					
	Високий		Середній		Низький	
	#	%	#	%	#	%
Тривожність	14	46,7	9	30	7	23,3
Агресивність	16	53,4	7	23,3	7	23,3
Фрустрація	14	46,7	12	40	4	13,3
Ригідність	17	57,7	9	30	4	13,3

За допомогою наступної методики «Дослідження емоційно-особистісних особливостей (опитувальник Ольшаннікової-Рабінович)» ми визначили схильність студентів-першокурсників до переживання трьох базових емоцій: страху, гніву та радості. Як і за попередньою методикою, показники розвитку цих станів у досліджуваних характеризуються переважно середніми показниками. Характеристику даних проведеного дослідження демонструє таблиця 2.

Таблиця 2

Результати дослідження емоційно-особистісних особливостей студентів-першокурсників

Психічний стан	Рівні					
	Високий		Середній		Низький	
	#	%	#	%	#	%
Гнів	8	16,7	15	50	7	23,3
Страх	15	50	10	33,3	5	16,7
Радість	6	20	12	40	12	40

Остання використана нами у дослідженні методика – опитувальник «Орієнтована оцінка емоційного благополуччя» мала на меті оцінити рівні емоційного благополуччя студентів: емоційний комфорт/дискомфорт, задоволеність/незадоволеність життям, щастя/нещастя.

Результати дослідження за цією методикою серед 30 студентів-першокурсників наведені на рисунку 1.

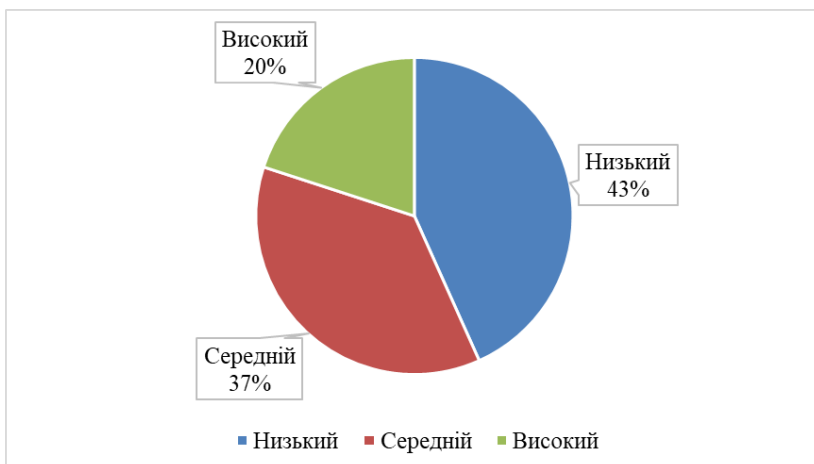


Рис. 1. Результати дослідження емоційного благополуччя студентів-першокурсників

Отже, аналіз результатів проведеного дослідження показав, що низький рівень емоційного благополуччя присутній у 43% студентів, середній рівень наявний у 37% досліджуваних і високий рівень притаманний лише 20% опитаних студентів. Як бачимо, у більшості досліджуваних (43%) було діагностовано низький рівень емоційного благополуччя, що відображається у їхній незадоволеності міжособистісними зв'язками, спілкуванням, діяльністю.

З огляду на результати проведеного дослідження вважаємо, що для сучасної студентської молоді досить актуальною є *психопрофілактика негативних психоемоційних станів* під час навчання у закладі вищої освіти.

На сьогоднішній день існує безліч способів профілактики негативних психоемоційних станів. Наведемо деякі з них:

Арт-терапія використовується як засіб гармонізації і розвитку психіки людини через заняття художньою творчістю. Арт-терапія пов'язана з розкриттям внутрішніх сил людини і дозволяє: розвивати в особистості спонтанність і вдосконалювати увагу, пам'ять, мислення; аналізувати життєвий досвід з незвичайного ракурсу; навчитися спілкуватися на екзотичному рівні; самовиражатися, надаючи задоволення собі та іншим; розвивати нові соціальні навички; засвоїти нові ролі й виявляти латентні якості особистості, а також спостерігати те, як зміна власної поведінки впливає на оточуючих; підвищувати самооцінку, що веде до зміцнення особистої ідентичності; розвивати

навички прийняття рішень; розслабитися, відмежовуватися від негативних емоцій тощо.

Подолання негативних психоемоційних станів не можливе без зміни ставлення до джерел їх виникнення, зміни уявлень відповідних ситуацій та формування нових стилів мислення у складних обставинах. *Саногенне мислення* допомагає контролювати хід думок, що призводять до виникнення негативних психічних станів, і передбачає довільне, свідоме розмірковування над певною ситуацією у стані розслаблення, спокою та відсторонення, що дає можливість об'єктивації конкретного психічного стану.

Як метод прямої регуляції негативних психоемоційних станів може використовуватися *музична терапія*. Адже за допомогою музичного ритму можна встановити рівновагу у діяльності нервової системи: стримати зайве збудження або, навпаки, підвищити активність, розгальмувати інертних, апатичних осіб; музику можна використовувати для зняття перевтоми, зниження психоемоційного напруження завдяки змінам її висоти, сили, тембру, характеру (мажорна, мінорна) та поєднанням із певним темпом.

Ефективним також є застосування *дихальних вправ*. Дихальні вправи здійснюють вплив на тонус кори великих півкуль, активізуючи чи знижуючи тонус центральної нервової системи. Упродовж дихального шляху розташовані закінчення вегетативної нервової системи. Фаза вдиху збуджує закінчення симпатичного нерва, активізуючи діяльність внутрішніх органів, а фаза видиху – блукаючого нерва, що створює, навпаки, гальмувальний вплив. У дихальній гімнастиці це використовується у вигляді так званого вечірнього – заспокійливого або ранішнього – мобілізуючого дихання.

Серед *методів та прийомів* нейтралізації негативних психоемоційних станів можна виокремити: метод раціоналізації майбутніх подій – багаторазове мисленнєве деталізоване програвання певної майбутньої ситуації до тих пір, поки вона не стане знайомою та передбачуваною; імітаційні ігри – програвання своїх ролей перед ймовірними майбутніми подіями; метод вибіркової позитивної ретроспекції – послідовне та детальне мисленнєве повторення ситуацій, що вже вдало закінчилися; метод максимального мисленнєвого посилення можливості невдачі та переживання негативних емоцій; метод «прогресивної релаксації» чи нервово-м'язової релаксації (НМР) Е. Джекобсона, що полягає у поступовому зменшенні напруження та розслабленні основних груп м'язів, завдяки чому зменшується емоційне та психічне напруження.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Таким чином, негативні психічні стани знижують особистісні ресурси студентів, зменшують включеність психічних процесів та властивостей у діяльність, порушують міжособистісну взаємодію, утруднюють перебіг процесів саморозвитку та самопізнання, формування позитивних особистісних та професійних властивостей, сприяють виникненню і закріпленню неефективних схем емоційного реагування та мислення.

Результати проведеного дослідження показали, що студентська молодь з перших днів навчання в закладі вищої освіти відчуває різні прояви негативного психоемоційного стану, якому притаманні негативні емоції, когнітивні порушення, соматичні та вегетативні розлади. З огляду на отримані результати ми пропонуємо використовувати методи і прийоми психопрофілактики негативних психоемоційних станів студентів під час навчання у закладі вищої освіти, які допоможуть їм повноцінно використовувати свої здібності, особистісні ресурси, потреби, інтереси тощо.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та застосуванні програми психокорекції негативних психоемоційних станів студентів.

Література:

1. Гінгер С. Психотерапія :100 хибних уявлень або як зробити свій вибір. Л. : Каміньяр, 2007. 147 с.
2. Даниленко Л. Освітній менеджмент. Навч. посіб. К. : Шкільний світ, 2003. 243 с.
3. Келембет Л., Нижник О., Понилояк Г. Актуальні проблеми управління закладами освіти : Збірник матеріалів. Івано-Франківськ : ІППО, 2002. 392 с.
4. Максименко К. Динамічні аспекти психічних станів людини. *Психологический журнал ГУ ВШЭ*. 2003. №15. С. 2-4.
5. Ольшаннікова А. До психологічної діагностики емоційності. Проблеми загальної, вікової і педагогічної психології. К., 1978. С. 93-105.
6. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
7. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / уклад. : М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 118-121.
8. Alaghmand S., Mozaffar F., Hosseini S.B., Sedghpour B.S. Investigating Factors Affecting Students' Self-Actualization at University Spaces. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 2018. № 11 (3). P. 1-7.
9. Neisser U. The Rising Curve: Long-Term Gains in IQ and Related Measures. *American Psychological Association*. 1998. P. 10-17.
10. Pavliuk T., Rozhko M., Panchak O. The evaluation of psycho-emotional state in junior students of medical university. *Galician medical journal*, 2017. № 24 (2). P. 1-4.

11. Rowe A. D., Fitness J. Understanding the Role of Negative Emotions in Adult Learning and Achievement: A Social Functional Perspective. *Behavioral sciences*, 2018. № 8 (27). P. 1-20.
12. Salovey P., Rothman A. J., Detweiler J. B., Steward W. T. Emotional States and Physical Health. *American Psychologist*, 2000. № 55 (11). P. 110-121.

References

1. Hinher S. Psykhoterapiia :100 khybnykh uiaavlenn abo yak zrobyty svii vybir. L. : Kamianiar, 2007. 147 s.
2. Danylenko L. Osvitnii menedzhment. Navch. posib. K. : Shkilnyi svit, 2003. 243 s.
3. Kelembet L., Nyzhnyk O., Porypaliak H. Aktualni problemy upravlinnia zakladamy osvity : Zbirnyk materialiv. Ivano-Frankivsk : IPPO, 2002. 392 s.
4. Maksymenko K. Dynamichni aspekty psykhichnykh staniv liudyny. *Psykholohycheskyi zhurnal HU VShE*. 2003. №15. S. 2-4.
5. Olshannikova A. Do psykholohichnoi diahnostryky emotsiinosti. *Problemy zahalnoi, vikovoi i pedahohichnoi psykholohii*. K., 1978. S. 93-105.
6. *Psykholohiia zdorovia liudyny / Za red. I. Ya. Kotsana*. Lutsk : RVV Vezha. Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 2011. 430 s.
7. *Psykholohu dlia roboty. Diahnostychni metodyky: zbirnyk / uklad. : M. V. Lemak, V. Yu. Petryshche*. Vyd. 2-he, vypravl. Uzhhorod : Vydavnytstvo Oleksandry Harkushi, 2012. S. 118-121.
8. Alaghmand S., Mozaffar F., Hosseini S.B., Sedghpour B.S. Investigating Factors Affecting Students Self-Actualization at University Spaces. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 2018. № 11 (3). P. 1-7.
9. Neisser U. The Rising Curve: Long-Term Gains in IQ and Related Measures. *American Psychological Association*. 1998. P. 10-17.
10. Pavliuk T., Rozhko M., Panchak O. The evaluation of psycho-emotional state in junior students of medical university. *Galician medical journal*, 2017. № 24 (2). P. 1-4.
11. Rowe A. D., Fitness J. Understanding the Role of Negative Emotions in Adult Learning and Achievement: A Social Functional Perspective. *Behavioral sciences*, 2018. № 8 (27). P. 1-20.
12. Salovey P., Rothman A. J., Detweiler J. B., Steward W. T. Emotional States and Physical Health. *American Psychologist*, 2000. № 55 (11). P. 110-121.