

УДК 378.17

НЕОБХОДИМОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ПСИХОФИЗИЧЕСКОЙ РЕГУЛЯЦИИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

Прокопенко Л.А.

*Технический институт (филиал) ФГАОУ ВПО «Северо-Восточный федеральный университет
им. М.К. Аммосова», Нерюнгри, e-mail: larisana4@mail.ru*

В данной работе проведено исследование степени эмоционального напряжения и уровня эмоционального благополучия студентов ТИ (ф) СВФУ. При оценке степени эмоционального напряжения было выявлено, что большинство студентов отмечают средний и высокий уровень напряжения. Большая часть студентов отмечает наличие многих невыполненных дел и обязанностей, беспокойство и чувство вины. А также было установлено, что у многих студентов напряженная деловая жизнь, едят в спешке и на ходу, испытывают трудности при засыпании. При оценке уровня эмоционального благополучия нами выявлена тенденция к его снижению. Большинство студентов отмечают чувство печали, озлобления, испытывают раздраженное состояние при споре с некомпетентным человеком, «бурно» реагируют на замечания и несправедливое отношение к себе. Полученные результаты определили необходимость разработки методов психофизической регуляции организма, которые можно использовать в практической деятельности для укрепления здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровый образ жизни студента, самооценка состояния, эмоциональное напряжение, эмоциональное благополучие, методы психофизической регуляции организма

THE NEED TO USE METHODS OF PSYCHOPHYSICAL REGULATION OF THE STUDENT BODY

Prokopenko L.A.

*Technical institute (branch) of Northeast federal university n.a. M.K. Ammosov, Neryungri,
e-mail: larisana4@mail.ru*

In this paper, a study of the emotional stress and emotional well-being of students TI (b) NEFU. In assessing the degree of emotional stress it has been revealed that the majority of students have medium and high voltage level. Most of the students noted that there were many unfinished tasks and responsibilities, anxiety and guilt. And also, it was found that for many students a stressful academic life, eating in a hurry and on the go, have difficulty falling asleep. In assessing the level of emotional well-being, we have a tendency to reduce it. Most of the students note a sense of sadness, anger, and experience irritated state in a dispute with the incompetent person, «violently» react to comments and unfair attitude. The results have identified the need to develop methods of psychophysical regulation of the body, which can be used in practice to improve the health of students.

Keywords: healthy lifestyle of the student, self-rating of the condition, emotional stress, emotional well-being, psychophysical methods of regulation of body

Для того чтобы не болеть и быть здоровым, жить в полной гармонии с самим собой и внешним миром, необходим постоянный контроль за здоровьем и его профилактика.

Человек в своей жизни испытывает разные эмоции, без которых невозможно представить себе существование человечества, да и жизнь без эмоций нельзя назвать полной. Одни эмоции делают нас счастливыми, другие напротив, несут негатив, составляя основу наших действий и побуждая к ним, определяя стадию эмоционального напряжения.

Эмоциональное напряжение часто путают со стрессом, хотя эти понятия стоит разделять. Можно сказать, что эмоциональное напряжение – это причина, а вот состояние стресса – следствие [4, с. 43]. Многочисленными исследованиями установлено, что любые сильные раздражители (стрессоры) вызывают психофизиологическое напряжение организма.

Эмоциональное напряжение (от лат. *emoveo* – потрясаю, волную) – психическое состояние, характеризующееся как возрастание интенсивности эмоций и переживаний, реакция на внутреннюю или внешнюю проблему.

Эмоциональное напряжение имеет, как правило, преобладающую субъективную окраску и не всегда вызывается объективными обстоятельствами [2, с. 15]. Многое зависит от того, как стресс-факторы воспринимаются личностью. Решающую роль здесь играют индивидуальные особенности человека: характер его реагирования, функциональное состояние, настроение, утомление, особенности деятельности в настоящий момент.

Помимо внутренних причин, есть и внешние. В студенческой среде стрессорами могут быть неурядицы в семье, в общении, обида, тоска, неустойчивость в жизни, незаслуженное оскорбление, резкие перемены в условиях жизни, к которым нельзя приспособиться [5, с. 171].

Таблица 1

Оценка психоэмоционального напряжения у студентов ТИ (ф) СВФУ

№ п/п	Утверждение	Ответ «Да», %
1	Вы испытываете беспокойство и чувство вины, когда ничего не делаете	53
2	У вас много невыполненных дел и обязанностей	34
3	Вы едите в спешке, на ходу	33
4	У Вас напряженная деловая жизнь, и вы возвращаетесь домой очень уставший	26,4
5	Вы испытываете трудности при засыпании	25,6
6	У вас бывает утренняя «бессонница»	18,2
7	Вы редко отдыхаете	18,2
8	Вы часто просыпаетесь ночью	15,5
9	Вы редко находите время для эмоциональной поддержки вашей семьи и друзей	8,2
10	Вы быстро водите машину, проезжаете на желтый свет, не терпеливы к другим водителям	3,6

Состояние эмоционального напряжения сказывается не только на психическом здоровье человека, оно способно вызвать ряд соматических заболеваний и обострить уже имеющиеся хронические [2]. В то же время постоянные эмоциональные нагрузки, вызванные исключительно отрицательными чувствами, отражаются на нашей психике и, если они не находят выхода наружу – эмоциональное напряжение растёт и накапливается. Переживания негативно сказываются на состоянии нервной системы, вызывая нервное напряжение – своеобразную реакцию на длительное расстройство, переутомление и т.п. Сильное нервное напряжение в итоге оказывает влияние на весь организм в целом: теряется работоспособность, снижаются интеллектуальные возможности, человек чувствует себя вымотанным и быстро утомляется [4]. Поэтому очень важно уметь снять эмоциональное напряжение для сохранения психического и соматического здоровья.

В этой связи необходимо вовремя выявить негативное эмоциональное состояние студентов, помочь в подборе профилактических мер, чтобы вернуться к здоровому образу жизни и исключить риск возникновения болезни.

Цель исследования: изучить эмоциональное состояние студентов и разработать действенные методы психофизической регуляции их организма.

Задачи исследования:

1. Выявить степень эмоционального напряжения и уровень эмоционального благополучия у студентов.
2. Разработать методы по снижению эмоционального напряжения.

Материалы и методы исследования

Исследование степени эмоционального напряжения и уровня эмоционального благополучия нами

проводится по дисциплине «Физическая культура» на семинарском занятии «Методы оценки уровня здоровья. Методы регулирования психоэмоционального состояния» в рамках скрининг-диагностики здоровья студентов с последующим выполнением задания по подбору средств и методов, снижающих эмоциональное напряжение. В исследовании за период 2013–2015 гг. приняли участие 110 студентов 1–2 курсов, обучающиеся на дневном отделении Технического института (филиала) Северо-Восточного федерального университета (ТИ (ф) СВФУ).

В данной работе использовались следующие методы исследования: изучение литературных источников, анкетирование по экспресс-оценке В.А. Лешук и Е.В. Мостковой (1997), математическая обработка данных.

Анкетирование для оценки степени психоэмоционального напряжения включало 10 утверждений по 10 баллов каждый. При каждом утвердительном ответе необходимо было суммировать полученные баллы. Суммарный итог, близкий к 100 баллам, указывал на состояние постоянного напряжения. Если большинство ответов (7–10) утвердительные – значит, отмечается «болезнь спешки». Если ответы в основном отрицательные – значит, респондент умеет снимать напряжение.

Оценка уровня эмоционального благополучия определялась по результатам заполнения анкеты, состоящей из 11 вопросов, с выборкой одного из 3-5 утверждений. При каждом утвердительном ответе необходимо было вычитать из 100 баллов указанное количество баллов.

Результаты исследования и их обсуждение

В проведенном исследовании по вопросу степени эмоционального напряжения среди студентов ТИ (ф) СВФУ были получены следующие результаты (табл. 1).

При оценке степени эмоционального напряжения мы выявили, что у большей части студентов появляется беспокойство и чувство вины, когда они ничего не делают. Установили, что большая часть студентов отмечает наличие многих невыполненных дел

и обязанностей. А также можно отметить, что многие студенты испытывают напряженную деловую жизнь и возвращаются домой очень уставшими, едят в спешке и на ходу, имеют проблемы со сном: трудности при засыпании, бывает утренняя «бессонница», часто просыпаются ночью. Наше внимание также привлекли ответы, указывающие на то, что не все студенты уделяют достаточно внимания отдыху, а именно, редко отдыхают.

Изучив степень эмоционального напряжения у студентов по суммарным показателям, мы определили, что только 14% студентов, отметив по 30–55 баллов, попали в группу с низким эмоциональным напряжением, что можно констатировать, как умение ими вовремя снимать напряжение. 54% студентов набрали от 65 до 89 баллов, что можно отнести к среднему уровню эмоционального напряжения. Этой части студентов необходимы умения снимать лишнюю напряженность, т.к. у них отмечается наличие «болезни спешки». 90 и более баллов из 100 имеют 32,7% студентов, и это, в свою очередь, определяет их высокую степень эмоционального напряжения, т.е. третья часть студентов находится в постоянном напряжении. Эта часть студентов попала в группу риска, и им необходимы срочные меры для избавления от отрицательных эмоций.

При анализе результатов в оценке уровня эмоционального благополучия мы получили следующие данные (табл. 2).

Следует отметить, что очень большое количество студентов иногда чувствуют печаль. И есть студенты (4,5%), которые отметили, что печалются постоянно, очень несчастны и не могут с этим справиться. Это, конечно, настораживает и нацеливает на принятие срочных мер со стороны педагогов и психологов. Можно заметить, что состояние раздраженности отмечают у себя почти половина студентов при реагировании на обычные ситуативные обстоятельства повседневной жизни, такие как неисправность приборов, замечания, споры. Немного больше 1/3 студентов испытывают раздраженное состояние при споре с некомпетентным человеком, что является наиболее отмечаемым вариантом ответа (по уровню раздражения). Один из самых больших показателей (44,5%) – чувство досады и озлобление – студенты реагируют при таких обстоятельствах, когда им не возвращают ценные вещи вовремя. Также можно отметить, что большая часть студентов «бурно» реагируют на замечания и несправедливое отношение к себе. На утверждение «Я могу сильно раздражаться в течение некоторого времени» ответили 26,4% студентов. Это также обращает наше внимание, т.к. длительные отрицательные эмоции могут отразиться на психике и, если они не находят выхода наружу, то эмоциональное напряжение растёт и накапливается. Нельзя не отметить, что 30% студентов испытывают страх перед будущим, а значит чувствуют неуверенность.

Таблица 2

Оценка эмоционального благополучия у студентов ТИ (ф) СВФУ

№ п/п	Утверждение	Ответ «Да», %
1	Иногда я немного раздражаюсь	46,4
2	Иногда я чувствую печаль	63,6
	Я печалюсь постоянно, я очень несчастна и не могу с этим справиться	4,5
3	Я чувствую страх перед будущим	30
4	Я могу сильно раздражаться в течение некоторого времени	26,4
5	При включении нового пылесоса обнаружилась его неисправность. При этом я чувствую: раздражение и досаду	34,5
	некоторое озлобление и сильную злость	17,3
6	Мне сделали замечание, а действия других остались незамеченными. При этом я чувствую: чуть большее раздражение	17,3
	досаду и некоторое озлобление	37,3
	сильную злость	11
7	Я одолжил (а) знакомым дорогую вещь, а они ее не вернули. При этом я чувствую: чуть большее раздражение	20
	досаду и некоторое озлобление	44,5
8	В споре я столкнулся (ась) с очень некомпетентным человеком. При этом я чувствую: чуть большее раздражение и досаду	35,5
	некоторое озлобление и злость	26,4
9	Таксофон «съедает» последний жетон, а мне очень нужно позвонить. При этом я чувствую: чуть большее раздражение и досаду	34,5
	некоторое озлобление и злость	27,3

Оценка уровня эмоционального благополучия, полученная по совокупности ответов, показала: среди студентов имеется выраженная тенденция к низкому уровню эмоционального благополучия. Из 100 баллов набрали 30–55 баллов 32% студентов, что определяет у них низкий уровень эмоционального благополучия. 61% студентов имеют средний уровень эмоционального благополучия, т.к. набрали от 60 до 85 баллов. И высокий уровень эмоционального благополучия (90 и более баллов) отмечает только у 7% студентов.

Полученные результаты дают основание для подбора средств и методов психофизической регуляции организма по уменьшению степени эмоционального напряжения, которые можно и важно использовать студентам в практической деятельности.

Обоснование применения мышечных нагрузок. К нашим эмоциям самое непосредственное отношение имеют все отделы центральной нервной системы и прежде всего ее подкорковые части, которые лежат в основании головного мозга. Гипоталамус благодаря многочисленным нервным связям получает многообразную информацию о всех изменениях в организме и о внешней среде, участвует в регуляции и поддержании постоянства его внутренней среды – гомеостаза. Любое значительное эмоциональное возбуждение (эмоциональный стресс) усиливает влияние гипоталамуса на такие железы внутренней секреции, как гипофиз и надпочечники. При этом и сам гипоталамус вырабатывает особые вещества, под воздействием которых передняя доля гипофиза увеличивает образование и выделение в кровь ряда гормонов, в том числе адренокортикотропного гормона (АКТГ). Этот гормон, в свою очередь, стимулирует выделение корой надпочечников стероидных гормонов. Особенно важное значение для развития состояния напряжения имеет гормон, вырабатываемый мозговым слоем надпочечников, – адреналин. Без участия адреналина невозможна ни одна функция организма. Как только адреналина в крови становится больше нормы, начинается своеобразная цепная реакция: активизируется деятельность гипоталамуса и гипофиза, увеличивается выработка АКТГ. В результате защитные силы организма мобилизуются на борьбу против вредных воздействий. Под влиянием стероидных гормонов, а также адреналина усиливаются энергетические процессы, способствующие повышению сопротивляемости организма, заметно улучшается мышечная работоспособность. В обычных условиях, когда эмоциональные напряжения кратковременны, адреналин

вовлекается в химические реакции и после выполнения своей функции разрушается специальными ферментами [1].

Таким образом, выделяющиеся при стрессе «аварийные вещества» – адреналин и норадреналин ходом эволюции предназначены для повышенной физической активности. Следовательно, предотвращение эмоциональных срывов может обеспечивать регулярная физическая нагрузка, обладающая антистрессовым действием, снижая тревогу и подавленность. Важно только, чтобы физические упражнения доставляли наслаждение и не были чрезмерными. Так, благоприятное воздействие оказывают упражнения циклического характера умеренной интенсивности (при ЧСС 120–140 удар/мин) [5]. Этот эффект тем выше, чем больше мышечных групп вовлекается в активную деятельность. В этой связи мы рекомендуем студентам пробежки на выносливость, не менее 15–20 мин в занятии, ходьбу на лыжах в живописной лесной зоне в течение 50–60 мин.

Любая двигательная активность уравновешивает эмоции, делает их более стабильными. Хорошим средством, зарекомендовавшим себя на положительные эмоции, считаем аэробику – танцевальные и гимнастические упражнения под современную музыку продолжительностью 20–30 мин, которые применяем на занятиях по физической культуре и предлагаем студентам посещать факультативные занятия.

О пользе мышечной деятельности можно также говорить, когда человек испытывает «бурю» эмоций. Эмоции нельзя сдерживать, но надо – и в этом проблема. В этом случае эмоции надо разрядить. Паллиативным выходом может быть очень сильная мышечная деятельность, которая уменьшает энергию. Эмоциональное напряжение спадает при интенсивном плавании, беге. Также мы рекомендуем упражнения силового характера, занятия в тренажерном зале. Широко используем в занятиях игровые виды спорта: баскетбол, футбол.

Некоторые факторы нервного напряжения поддаются сознательному контролю и управлению. Это, например, при дыхании и расслаблении мышц.

Изменяя ритм и глубину дыхания, расслабляя произвольно отдельные мышцы, мы можем снимать значительную часть нервного напряжения. Правильно поставленное брюшное дыхание вовлекает в дыхательный акт все этажи легких, повышает насыщение крови кислородом. Кроме вдоха и выдоха, во время дыхательной гимнастики нужно делать небольшую паузу, которая играет роль возбудителя дыхательного центра. Фаза

вдоха является мобилизующей. Поэтому, если необходимо мобилизовать себя, возбудить, вдох растягивается и завершается энергичным коротким выдохом. Если же необходимо успокоить себя, снять излишнее возбуждение, после короткого энергичного вдоха следует удлинённый выдох и за ним короткая пауза – задержка дыхания. Обучение успокаивающему дыханию проводим непосредственно на занятиях по физической культуре с рекомендациями их использования во время сдачи экзаменов и публичных выступлений на конференциях.

Благодаря контролируемому расслаблению мышц – произвольной релаксации – можно снять психическое напряжение. В основе теории мышечной релаксации лежит утверждение, что разум и тело человека крепко взаимосвязаны. Предполагается, что человек в состоянии нервного напряжения испытывает и мышечное напряжение. И наоборот. Следовательно, для того чтобы расслабить тело, нужно расслабить разум (и наоборот).

Ярким представителем методики нервно-мышечной релаксации является Ж. Джекобсон, который установил, что глубокое мышечное расслабление является эффективным способом восстановления физических сил и душевного здоровья. Его методика основана на попеременном напряжении и расслаблении различных мышечных групп. Состояние релаксации приводит к возникновению ощущения покоя и уменьшению нервного напряжения или болевых ощущений. В профилактических целях рекомендуем практиковать мышечную релаксацию 2–3 раза в неделю по 15–20 мин. Этим умениям обучаем на методических занятиях.

Избавиться от чрезмерных волнений, преодолеть отрицательные эмоции можно, переключая внимание на другой предмет или вид деятельности, благодаря психической саморегуляции, посредством аутогенной тренировки. Переключение связано с концентрацией внимания и направленностью сознания на какое-либо интересное дело. Отключение состоит в ограничении сенсорного потока: пребывание в тишине с закрытыми глазами, в спокойной расслабленной позе, представляя ситуации, в которых человек чувствует себя легко и спокойно. С методикой аутогенной тренировки студенты также знакомятся в процессе методико-практических занятий.

Регулировать эмоциональное напряжение можно, понимая условия их возникновения. Для этого надо либо не ставить большие цели, либо наращивать собственные ресурсы – уметь адекватно распределять время, наращивать энергию и информацию,

т.е. жизненный опыт и навыки. Привычка трезво оценивать вещи полезна для здоровья человека.

По мнению Г.И. Косицкого, положительная эмоция – одна. Это радость, которая может проявляться в самых разных формах в зависимости от конкретной психофизиологической ситуации, но в основе ее механизма лежит избавление от отрицательной эмоции и достижение цели. Радость тем больше, чем выше было состояние эмоционального напряжения. Многие люди идут на страх (риск), для того чтобы испытать радость после его преодоления, например, альпинисты и т.п.

Для уменьшения эмоционального напряжения полезно применять различные стратегии и методы, например: юмор и работа с негативными эмоциями. Особо стоит отметить юмор, как средство работы с негативными эмоциями. Всё, что становится смешным, перестаёт быть опасным. Юмор заразителен, а весёлое общение сближает и помогает идти по жизни легко, смеясь, празднуя каждый свой день, создавая себе положительные эмоции [3].

Выводы

1. При оценке степени эмоционального напряжения у студентов ТИ (ф) СВФУ было выявлено, что 32,7% имеют высокую степень, 54% – среднюю и 14% – низкую. Оценка эмоционального благополучия показала низкий уровень эмоционального благополучия у многих студентов – у 32%, а также средний – у 61%, высокий – только у 7%.

2. Эмоциональное напряжение может быть снижено, и эмоциональное благополучие может быть улучшено при регулярном применении различных средств и методов психофизической регуляции организма и психической саморегуляции, что в свою очередь будет способствовать здоровому состоянию организма, улучшению рабочей деятельности и устранению негативных эмоций. Изучению этих методов необходимо уделять внимание на занятиях по физической культуре в вузе.

Список литературы

1. Гройсман А.А. Медицинская психология. – М.: Изд-во Магистр, 1998. – 233 с.
2. Крючкова Г.Н. Особенности психофизиологических механизмов эмоционального напряжения // Фундаментальные исследования. – 2007. – № 11. – 15 с.
3. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. – М.: Наука. – 2000. – 123 с.
4. Наймушина А.Г. Психоэмоциональный стресс. – Тюмень: ТюмГНГУ. – 2009. – 144 с.
5. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.