

УДК 159.942.5

## ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ТА ФІЗИЧНОГО АСПЕКТІВ НА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ

Куриляк В.В.

Український гуманітарний інститут

Овчар М.О.

Ірпінський державний коледж економіки та права

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-47>

В статті розглянуто вплив емоційної та фізичної складової на розвиток інтелектуальних здібностей студентів. Підтверджено на основі сучасних наукових досліджень, що рівень фізичного розвитку студентів за останні роки значно знизився по причині вживання шкідливих речовин. Крім того встановлено, що негативні емоції також деструктивно впливають на академічну успішність студентів. З'ясовано, що негативні емоції руйнують фізіологічні складові здоров'я студентів. Рекомендовано студентам з низькою академічною успішністю ретельніше співпрацювати з викладачами, а викладачам постійно демонструвати студентам позитивний портрет для наслідування.

**Ключові слова:** емоційний та фізичний аспекти, розвиток інтелектуальних здібностей студентів.

**Постановка проблеми.** Актуальність даної теми полягає у тому, що більшість сучасних методів та принципів спрямованих на покращення інтелектуального розвитку студентів ВНЗ України оминають стороною той факт, що успішний розвиток розумових здібностей студентів залежать від двох основних компонентів. Перший компонент – це фізичне здоров'я, тобто коли студенти ведуть здоровий спосіб життя, не вживають шкідливих речовин і т.д. – розвиток їх інтелектуальних здібностей в умовах функціонування якісної академічної програми буде в більшості випадків постійно зростати. Другий компонент – це емоційний світ студентської спільноти. Зазначена компонента є по своїй природі дуже мінливою та непередбаченою, тому її коливання з однієї сторони може зменшити якісну або абсолютну успішність студентів, а з іншої сторони з академічного відсталого студента зробити відмінника.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними останніх досліджень переважна більшість студентів схильні до збудженого емоційного стану. Зазначена тенденція обумовлена тим, що сучасні студенти мають: «низький рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції емоцій і поведінки» [1]. Крім того за даними Міністерства охорони здоров'я України: «...за останні роки підвищився рівень захворюваності серед молоді, а особливо слід зазначити погіршення психічного здоров'я підлітків (високий рівень захворюваності підлітків на розлади психіки та поведінки внаслідок вживання алкогольних напоїв і наркотичних та інших психоактивних речовин)» [2, с. 4]. Таким чином на сьогоднішній день важко заперечити той факт, що студентська спільнота особливо піддається впливу сучасних негативних тенденцій щодо безконтрольного вживання алкогольних напоїв, які формують відповідний модус поведінки. Крім того різко занижена тенденція щодо привабливості здорового способу життя серед студентів, нерідко самі викладачі не достойним прикладом підростаючому поколінню в питаннях вживання алкогольних та тютюнових виробів. Більше того нерідко під час навчання серед студентів формується стійка тенденція у відповідності

до якої вживання алкогольних напоїв розглядається як звичний вияв або популярна (невід'ємна) складова способу життя будь якого студента [3].

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Метою дослідження є виявлення тісного взаємозв'язку між емоційно-фізичним станом студентів та їх інтелектуальним розвитком.

Для досягнення поставленої мети в роботі вирішувалися наступні завдання:

1. Проведення аналізу науково-методичних джерел з ціллю виявлення взаємовпливу емоційно-фізичного аспекту на академічну успішність студентської молоді.

2. Виявлення наслідків емоційного впливу (радістості та пригнічення) на інтелектуальний розвиток студентів.

3. Аналіз впливу фізичного рівня на академічну успішність студентів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Якщо схематично та узагальнено представити науковий погляд на те, чи впливає емоційний стан на академічну успішність студента ми отримаємо наступну картину, котра відображена в таблиці 1.

Як бачимо з вище наведених цитат, саме психологічний (духовний, внутрішній, емоційний) стан в більшості випадків є основною причиною погіршення фізичного здоров'я не тільки молодшої категорії населення, але і дорослих, оскільки відомо, що невирішені емоційні проблеми в дитинстві негативно впливають на подальший емоційний розвиток людини, як повноцінної особистості. Погіршення фізичного та психологічного здоров'я студентів безумовно впливає на їх академічну успішність.

Якщо оцінити вплив емоції радості (життєрадісності, доброго настрою т.ін.) на емоційний та фізичний стан сучасного студента, то ми отримуємо наступне:

1. Загально відомо, що однією із причин появи виразки шлунку є стрес, а при серцевих захворюваннях протипоказані гнівливі емоції. В журналі «Psychosomatic medicine» були надруковані результати дослідження в якому прийняло участь 982 людини. Було встановлено, що у позитивно налаштованих людей на 3-13% в крові вища концентрація каратиноїдів, котрі мають антиоксидантні

Позиція експертів, щодо взаємовпливу психологічного стану студента на фізичний

Автор	Назва статті	Взаємоз'язок духовного та фізичного стану людини
Н. П'ясецька, М. Шпильова	«Здоров'я людини як соціально-педагогічна проблема»	«Про сформованість здорового способу і збереження здоров'я студентів, неможливо судити лише на основі їхнього фізичного розвитку... Необхідно враховувати компоненти, що стосуються їхнього духовного, внутрішнього світу, зміст почуттів і думок, ціннісні орієнтації, ступінь розвитку інтересів і потреб, переконань, що в кінцевому результаті визначає дієвість поведінки і життєдіяльності» [4].
Н. Вальчак, І. Салук	«Визначення фізичного (соматичного) здоров'я студентів та його оцінювання»	«Неблагополуччя психологічного здоров'я, деформації особистості вчителя, прояви синдрому емоційного згорання, педагогічних криз безпосередньо впливають на здоров'я учнів. .... У той же час більшість із опитаних нами студентів майбутніх педагогів (92,3%) відзначають, що не вміють протистояти стресам, долати негативний вплив дистресу на власну особистість, не володіють інформацією про способи формування стійкості до стресу, технологією збереження, зміцнення свого здоров'я» [5].
Т. Єрмакова	«Формування культури здоров'я школярів у загальноосвітньому закладі»	«За даними Міністерства освіти та охорони здоров'я України лише 4% випускників загальноосвітніх закладів можна назвати практично здоровими, 70-80% школярів мають нервово-психічні розлади, за період навчання в школі кількість хронічних захворювань у дітей збільшується в 1,5-2 рази; спостерігається значне омолодження «хвороб похилого віку», у тому числі онкологічних, випадки інсультів і інфарктів у дітей до 15 років» [6].
Г. Мешко	«Стан здоров'я студентів – майбутніх учителів у вимірах якості педагогічної освіти»	«Ситуація є загрозливою через постійний ріст депресивних розладів, тривожності та астенії. Переважна більшість молодих людей відзначається низьким рівнем психологічного здоров'я, що зумовлює виникнення поведінкових порушень афективно-емотивного, психоастенічного, психопатичного, шизоїдного та іпохондрично-депресивного типів» [7].

властивості. Це в свою чергу підвищує імунітет, регулює активність ферментів, котрі приймають участь в утворенні злоякісних пухлин [8].

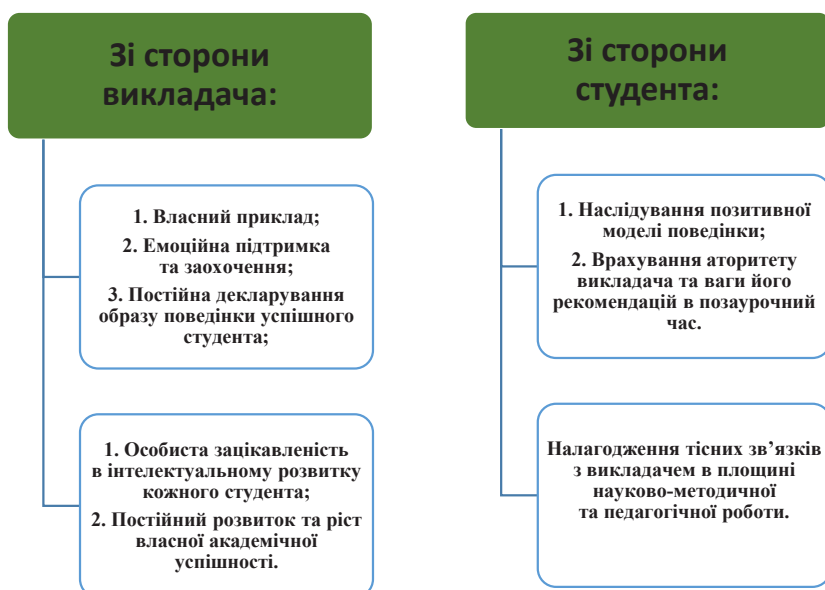
2. Позитивно налаштовані студенти хворіють рідше ніж песимісти, і набагато легше переживають хвороби, і пояснюється це тим, що під час сміху активуються лімфоцити, котрі бережуть людину від інфекцій та вірусів [9].

3. Студенти, котрим подобається сміятись та жартувати мають менші ризики захворіти раком, оскільки після 10 хвилин сміху наші судини розширюються, тиск знижується на 10-20 мм ртутного стовпчика. Підраховано, що шестимісячна дитина посміхається біля 300 разів на день, на фоні цього експерти стверджують, що людям необхідно 10 хв. сміху кожного дня. При цьому жінкам рекомендовано посміхатися 13-16 разів, а чоловікам не менш ніж 17 разів на добу [8].

4. У 1980-х роках в американських лікарнях були створені «Кімнати сміху» в котрі помістили книги, аудіо та відео касети з гумористичними історіями в результаті пацієнти почали скоріш випускатися та в більшості з них покращилось здоров'я, оскільки зменшилась кількість вживання безболіючих препаратів [8]. Отже з вище наведеного ясно, що радісний настрій не тільки допомагає студентам успішно адаптуватися в соціальному середовищі, покращити фізичні аспекти власного здоров'я і підвищити рівень власної академічної успішності. Загальновідомо, що: «медицина вивчає питання про те, як вилікувати людину від наслідків впливу тютюну, алкоголю та наркотичних речовин, юриспруденція шукає засоби, аби перекрити доступ населення до цих речовин, а соціальна педагогіка та психологія мають знайти засоби впливу на особистість, через які людина сама не бажала б їх уживати» [10].

Основним завданням кожного науково-педагогічного працівника ВНЗ є направити студента на вірний шлях успішного розвитку власних фізичних, емоційних та інтелектуальних здібностей. Для реалізації цього нелегкого завдання запропоновано в педагогічній практиці кожного викладача використовувати наступні педагогічні кроки, які зображені на рис. 1.

**Висновки з даного дослідження.** Отже, в результаті проведеного аналізу було встановлено, що студенти котрі позитивно сприймають оточуюче середовище в результаті мають: більше друзів, легше сприймають життєві труднощі, соціально активні і найголовніше фізичний стан їх здоров'я на порядок вищий ніж в песимістично налаштованих людей. Крім того кожному ВНЗ



України потрібні студенти, котрі постійно намагаються підвищити власний академічний рівень, який є тісно пов'язаний із їх емоційним та фізичним станом. Заборона вживання алкоголю та тютюнових

виробів, а також підтримання позитивно настрою кожного студента допоможе науково-педагогічному складу кожного навчального закладу України отримати бажані результати в академічній площині.

### Список літератури:

1. Авершин А.О. Багатофакторний аналіз академічної успішності студентів [Електронний ресурс] / А.О. Авершин, Т.В. Яковенко // Гірничий факультет Української інженерно-педагогічної академії. – 2010. – Режим доступу до ресурсу: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2008/txt/Awersin.php>.
2. Формування навичок здорового способу життя у дітей та підлітків: За проектом «Діалог»: Навч. метод. посіб. / О.В. Вінда, О.П. Коструб, Т.Г. Сомова, Н.О. Березина, М.М. Галябарник, С.В. Кириленко. 3-тє вид., переробл. і доповн. – К., 2004. – 284 с.
3. Голубева А.П. Прогнозирование вероятности употребления алкоголя студентами-медиками / А.П. Голубева, В.В. Козлов, А.Р. Сергеев // Сибирское медицинское обозрение. – 2015. – № 3. – С. 83-87.
4. П'ясецька Н. Здоров'я людини як соціально-педагогічна проблема / Н. П'ясецька, М. Шпильова // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. – 2013. – № 45. – С. 126-131.
5. Вальчак Н. Визначення фізичного (соматичного) здоров'я студентів та його оцінювання / Н. Вальчак, І. Салук // Молода спортивна наука України. – 2013. – С. 23-28.
6. Ермакова Т.С. Формування культури здоров'я школярів у загальноосвітньому закладі [Електронний ресурс] / Т.С. Ермакова // Вісник КПІ. – 2014. – Режим доступу до ресурсу: [http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb\\_dl=2033](http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=2033).
7. Мешко Г.М. Стан здоров'я студентів – майбутніх учителів у вимірах якості педагогічної освіти / Г.М. Мешко // Науковий вісник ужгородського національного університету. – 2010. – № 29. – С. 99-101.
8. Янчилина Ф. Факты о пользе хорошего настроения для здоровья [Электронный ресурс] / Фирюза Янчилина // Здоровье и жизнь. – 2011. – Режим доступа к ресурсу: <http://vitaportal.ru/medicine/lechenie-i-profilaktika-metodiki/fakty-o-polze-horoshego-nastroeniya-dlya-zdorovya>.
9. Отдел здоровья церкви АСД. Смехотерапия [Электронный ресурс] / Здоровье. – 2012. – Режим доступа к ресурсу: <http://advent-ug.org/840-smehoterapiya.html>.
10. Онинченко О.І. Формування здорового способу життя як складова превентивної діяльності соціального педагога [Електронний ресурс] / О.І. Онинченко // Психолого-педагогічні проблеми. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: [http://www.nbu.gov.ua/old\\_pdf](http://www.nbu.gov.ua/old_pdf).

**Куриляк В.В.**

Украинский гуманитарный институт

**Овчар М.А.**

Ирпинский государственный колледж экономики и права

## ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО АСПЕКТОВ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

### Аннотация

В статье рассмотрено влияние эмоциональной и физической составляющей на развитие интеллектуальных способностей студентов. Подтверждено на основе современных научных исследований, что уровень физического развития студентов за последние годы значительно снизился по причине употребления вредных веществ. Кроме того, установлено, что отрицательные эмоции также деструктивно влияют на академическую успеваемость студентов. Выяснено, что негативные эмоции разрушают физиологические составляющие здоровья студентов. Рекомендовано студентам с низкой академической успеваемостью тщательно сотрудничать с преподавателями, а преподавателям постоянно демонстрировать студентам положительный портрет для подражания.

**Ключевые слова:** эмоциональный и физический аспекты, развитие интеллектуальных способностей студентов.

**Kuryliak V.V.**

Ukrainian Institute of Arts and Sciences

**Ovchar M.O.**

Irpin State College of Economics and Law

## EFFECT OF EMOTIONAL AND PHYSICAL ASPECTS ON INTELLECTUAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

### Summary

The article considers the influence of emotional and physical component on the development of intellectual abilities of students. On the basis of modern scientific studies, it is confirmed that the level of physical development of students has decreased significantly in recent years over the use of harmful substances. In addition, it is established that negative emotions also have a destructive effect on the academic success of students. It is revealed that negative emotions destroy the physiological components of students' health. Students with low academic success are recommended to cooperate more closely with lecturers, and lecturers – to constantly show students a positive portrait for imitation.

**Keywords:** emotional and physical aspects, development of intellectual abilities of students.