

## ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**В.А. Крук**

*г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

(e-mail: valya\_kruk01@mail.ru)

Учебная деятельность является одной из основных видов деятельности студента, который представляет собой юношеский период, начало взрослой и самостоятельной жизни. Традиционно учебная деятельность трактуется как деятельность по овладению знаниями, умениями, навыками благодаря решению специально поставленных преподавателем учебно-профессиональных задач [2, с. 71].

Данный вид деятельности студента кардинально отличается от учебной деятельности школьника. Учебный период у студента приобретает отчетливо выделяющуюся профессиональную направленность. Проявляется в большей степени избирательность предметов, побуждаются социальные мотивы, которые напрямую связаны с определением будущего, формируются новые жизненные планы и цели.

Специалистами в области возрастной психологии отмечается, что развитие эмоциональности в студенческом возрасте тесно связано с развитием самосознания [2, с.153]. Внешний мир у юношей и девушек воспринимается более глубоко и осознано. Более ярко проявляется стремление к самоутверждению, сознательной регуляции своих действий и поведения. Одной из основ деятельности и поведения в данном возрасте является эмоциональная среда.

Актуальность темы связана с тем, что моральные принципы общества требуют от студента сдержанности в проявлении его чувств, поэтому молодым людям необходимо развивать умение владеть, управлять, а иногда и сдерживать поток своих переживаний и настроения. Во всем спектре эмоций и чувств проявляется отношение студента к себе, окружающему миру и учебной деятельности. Положительные эмоции помогают развивать интерес к определенной деятельности и желание совершенствоваться в разных областях своей деятельности. Отрицательные эмоции же наоборот вызывают желание отстраниться и убрать источник проявления данных чувств из своей жизни. Из этого следует, что эмоции являются основным двигателем, который побуждает студента к какому-либо действию. Эмоции и чувства становятся мотивами влияния на поведение, учебную деятельность, самосовершенствование, его поступки, отношения и достигаемые им результаты. Поэтому важно поддерживать положительные эмоции у студента для дальнейшей положительной оценки своих действий и жизни в целом.

Цель исследования: выявить специфики эмоционального состояния студентов факультета социальной педагогики и психологии в учебной деятельности.

**Материал и методы.** Для выявления эмоциональных состояний студентов факультета социальной педагогики и психологии в учебной деятельности был использован тест-опросник «Самооценка эмоциональных состояний» (А. Уэссман, Д. Рикс). Опросник содержит четыре шкалы: «Спокойствие – тревожность», «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность», «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности». Каждая шкала содержит по 10 утверждений. Каждое из утверждений на шкале расположено по убывающей линии: от полюса позитивного эмоционального состояния (10 баллов) до крайнего полюса негативного

эмоционального состояния (1 балл). Каждого испытуемого студента просят оценить свое эмоциональное состояние на данный момент, выбрав более подходящее для него утверждение. Порядковый номер данного утверждения соответствует количеству баллов, набранных по шкале.

**Результаты и их обсуждение.** Наши эмоции и чувства, в строгом их определении, – это временное и непосредственное переживание каких-либо чувств, которые вызвала определенная ситуация. Они включают в себя три основных компонента:

- Физиологический компонент. Он представляет собой изменение физиологических процессов, которые возникают в ответ на какие-либо эмоции (изменение частоты дыхания, изменения ритма биения сердца, ускорение или замедление обмена веществ и др.).

- Психологический компонент. Здесь стоит рассматривать собственно различные переживания (горе, радость, печаль, страх и др.).

- Поведенческий компонент. Сюда входит мимика, пантомимика, жесты и различные действия, вызванные определенным событием (борьба, принятие, бегство и др.).

Физиологический и психологический компоненты представляют собой внутренние проявления эмоций, они навсегда «замыкаются» внутри человека. А выход эмоций извне и разрядка человека происходит благодаря поведенческому компоненту. Для того, чтобы студент оставался здоровым как в физическом, так и в эмоциональном смысле необходим постоянный сброс лишней энергии, которая часто нарушает внутренние процессы организма и не дает ему развиваться в дальнейшем. Выброс лишней энергии может происходить в различных проявлениях и видах деятельности, которые приемлемы для человека и общества в целом: ходьба, шоппинг, спорт, бег, танцы, бытовые обязанности и др.

В отечественной психологии эмоции признаются побудителями поведения человека, которое носит в себе большей степени рефлекторный характер. Также эмоции рассматриваются универсальным побудителем, которое накладывает отпечаток на потребности, намерения, желания, влечения и т.д.

Обобщения по вопросу эмоций позволяет выделить следующие предположения:

- эмоции являются не только побудителем, но и мотивом, т.е. тем, на что направлена активность человека;

- люди стремятся к переживанию эмоций, испытывая потребность в них. В свою очередь, предметы окружающего мира выступают средством достижения эмоций;

- мотивационные возможности эмоций реализуются в их стремлении к эмоциональному балансу;

- эмоции являются и сознательным и бессознательным побудителем внешнего поведения человека.

Эмоциональные проблемы человека является в психологии одной из основных сложнейших и малоизученных. Существует множество противоречивых мнений по этой проблеме. Например, такие психологи как К. Изард, Х. Остер, П. Экман считают, что эмоции и вся эмоциональная система является одной из старейших и наиболее сформированных по сравнению с другими системами психики человека. Данное суждение связано с тем, что функциональная система эмоций обслуживает огромное количество жизненно важных функций. К. Изард замечает: «Качество отдельно взятого эмоционального переживания остается неизменным на протяжении всей человеческой жизни, однако причины, его вызывающие,

и его последствия зависят от степени зрелости индивида» [1, с.21]. Также он считает, что процесс возникновения и развития эмоций подчиняется биологическим процессам организма человека.

Другая точка зрения связана с идеей о том, что эмоциональная сфера человека, как и все психические процессы в целом, развивается на протяжении всей жизни. Н.Я. Грот после анализа эмоциональных состояний, пришел к выводу, что они являются своеобразным измерителем всех индивидуальных черт и социальной жизни личности. К числу основных эмоциональных состояний он отнес оптимизм и пессимизм. Н.Я. Грот высказывал, что пессимизм и оптимизм характеризуются лишь преобладанием отрицательных или положительных чувств и соответствующим строением мышления. Из этого можно сделать вывод, что они не только степень соотношения внешних и внутренних реалий, но и показывает прогрессирует общество или же наоборот регрессирует в данный момент времени.

Со стороны влияния эмоций на деятельность студента они подразделяются на стенические и астенические. Стенические эмоции выступают в роли стимуляторов деятельности, в свою очередь увеличивая энергию и силы человека, побуждая его к действиям и высказываниям. Во время проявления данных эмоций человеку становится трудно промолчать, остановить свой поток положительной или же негативной энергии и практически невозможно остаться бездействующим. Астенические эмоции же наоборот вызывают скованность, пассивность и безразличие к ситуации. При проявлении данных эмоций человек хочет остаться «в тени» или же уйти, чтобы никто не заметил его отношения к ситуации.

Специалисты в области возрастной психологии замечают, что развитие эмоциональности в студенческом возрасте практически напрямую связано с развитием самосознания. Внешний мир воспринимается юношами и девушками «через себя», каждое событие в жизни проживается очень ярко и глубоко, что не редко может задевать личность студента. Ярко проявляется стремление к самоутверждению. Вместе с тем способность к сознательной регуляции своего поведения в этом возрасте развита не в полной мере. Отсюда нередко вытекают неумение студентов предвидеть последствия своих действий и поступков.

Для выявления эмоциональных состояний студентов факультета социальной педагогики и психологии, мы предложили пройти тестирование по методике «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана, Д. Рикса. В прохождении данной методики участвовало 25 человек. Результаты данного исследования показали следующие результаты:

- По шкале «Спокойствие – Тревожность» 22(88%) студента оценивают свое состояние как спокойное и 3(12%) как тревожное;
- По шкале «Бодрость – Усталость» 15(60%) студентов оценили свое состояние как бодрое и 10(40%) как уставшее;
- По шкале «Приподнятость – Подавленность» 18(72%) студентов высказали о том, что у них приподнятое эмоциональное состояние и 7(28%) о том, что они находятся в подавленном эмоциональном состоянии;
- По шкале «Уверенность в себе – Беспомощность» 24(96%) студента выбрали уверенность в себе и 1(4%) – беспомощность.

Полученные результаты показали, что для студентов факультета социальной педагогики и психологии более типичны положительные эмоции (спокойствие, бодрость, приподнятость, уверенность в себе). Но в то же время для большого количества студентов характерно достаточно яркое проявление усталости. Это может быть связано с высокими физической и интеллектуальной нагрузками

как во время основной учебной деятельности, так и после, т.к. после занятий большинство студентов отдают свои силы на занятие хобби, самообразованием, что в дальнейшем развивает их многогранность личности и расширяет кругозор.

У всех опрошенных нами студентов более высокие имеют значения положительно окрашенные эмоциональные состояния. Отрицательные же значения характеризуются более низкими показателями. Это указывает на положительное отношение к учебному процессу у студентов, возможность без вреда для своего эмоционального здоровья получать новые знания и развивать себя в различных сферах жизнедеятельности.

**Заключение.** Таким образом результаты проведенного нами исследования показали, что у большинства студентов преобладают положительные эмоции, что дает силы им развиваться, с пользой проводить свободное время и продуктивно заниматься своей основной учебной деятельностью. Данные результаты так же указывают на то, что студенты ощущают комфорт во время своей учебной деятельности, что позволяет избежать эмоциональное выгорание еще до начала профессиональной деятельности.

#### **Список использованных источников:**

1. Изард К. Психология эмоций. – М., 2008. – С. 96.
2. Мухина, В.С. Возрастная психология: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В.С. Мухина. – М.: Академия, 2016. – 608 с.

УДК 378:37.017.4

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ГОТОВЯЩИХСЯ К ПРОХОЖДЕНИЮ СРОЧНОЙ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ**

**Д.В. Кузьменков, Л.В. Королькова**  
*г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*  
(e-mail: dmitrijj1989@mail.ru)

В периоды радикальных серьезных социальных изменений, когда общественная ценностная структура «размывается» новыми социальными реалиями. Исследование системы ценностных ориентаций личности становится особенно актуальным, так как сегодня главной задачей системы образования является воспитание ценностных ориентаций у учащихся. Основной акцент делается на духовной и нравственное воспитание [3].

Социализация человека, начинаясь с самого раннего детства, продолжается всю жизнь. Семья, детский сад, школьный класс, компания сверстников, военная служба, студенческая группа, коллектив предприятия – все эти социальные группы, с которыми контактирует личность, являются носителями различных систем ценностей. Они регулируют и контролируют поведение индивида и во многом формируют его ценностные ориентации [1].

Наличие ценностей есть выражение отношения человека к миру, возникающего из значимости для человека различных его сторон и аспектов. Системы ценностей, как правило, индивидуальны. Однако, эти системы индивидуальны лишь постольку, поскольку индивидуальное сознание отражает общественное. С этих позиций в процессе выявления ценностных ориентаций человека как показателя определенного уровня развития их личности необходимо учитывать