

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ

Эмоциями (аффектами, душевными волнениями) называют такие состояния, как страх, гнев, тоска, радость, любовь, надежда, грусть, отвращение, гордость и т. п. Эмоции проявляются в определенных психических переживаниях, известных каждому по своему опыту. Как и ощущения, они имеют положительный или отрицательный тон, связанный с чувством удовольствия или неудовольствия.

Чувство удовольствия при усилении переходит в аффект радости. Удовольствие и неудовольствие проявляются в определенной мимике лица и изменениях пульса. При эмоциях телесные явления выражены гораздо реже. Так, радость и веселье проявляются в двигательном возбуждении: смех, громкая речь, оживленная жестикуляция (дети прыгают от радости), пение, блеск глаз, румянец на лице (расширение мелких сосудов), ускорение умственных процессов, наплыв мыслей, склонность к остроумию, чувство бодрости.

При печали, тоске, наоборот, имеется психомоторная задержка. Движения замедлены и скудны, человек «подавлен». Осанка выражает мышечную слабость. Мысли, неотрывно, прикованы к одному. Бледность кожи, осунувшиеся черты лица, уменьшение выделения секрета желез, горький вкус во рту.

Длительные эмоции называются настроениями. Есть люди, которые всегда веселы, находятся в повышенном настроении, другие склонны к угнетенному состоянию, к тоске или всегда раздражены. Настроение – сложный комплекс, который часто связан с внешними переживаниями, частично основанный на общем расположении организма к определенным эмоциональным состояниям.

Каким же образом эмоциональное состояние у студентов влияет на их учебную деятельность? Какими психологическими особенностями характеризуется учебная деятельность студентов?

Понятие «деятельность студента» включены такие её виды, как учебная, научная, общественная, трудовая и др. Она учебно-профессиональна, т. е. самообразование и самовоспитание являются важнейшими условиями для раскрытия возможностей и способностей студента.

Главным механизмом учебной деятельности служит единство психических свойств, процессов, состояний, которые определяют уровни её успешности. Так, стремлением к высокой успеваемости, творческому овладению профессией обусловлен успех и эффективность стараний студента в вузе.

Условия и задачи учебной деятельности своеобразно проявляются в эмоциональном состоянии студента. Эмоции и чувства играют особо важную роль в напряжённые периоды (поступление в вуз, экзамены и т.п.), когда они способствуют мобилизации сил в достижении цели. Эмоциональные переживания влияют на формирование личности студента, его взглядов и отношений к действительности.

Для эмоциональных процессов в обучении характерны большая интенсивность интеллектуальных чувств, разнообразие, перехода от одних к другим, ускоренное формирование высших чувств. Неподверженность эмоциональных процессов отрицательным влияниям (внешним и внутренним) – эмоциональная устойчивость – выступает как условие сохранения надежности деятельности в сложных для студента ситуациях. В широком

спектре эмоций и чувств особую значимость для эффективности деятельности имеют чувства ответственности за свою успеваемость, чувство нового и др.

Не исключён и эмоциональный стресс – напряжённость в трудных ситуациях. Он вызывается оценочной ситуацией (экзамен), непривычными условиями, возрастанием ответственности, большими умственными и волевыми нагрузками, необходимостью преодолеть переутомление, крайним напряжением сил. Нервным срывам способствуют разнообразные возбудители: алкоголь, наркотики, токсические вещества, рок-музыка. Изучение эмоциональных состояний, связанных с экзаменом, показывает, что они разнообразны и динамичны. Их интенсивность то нарастает, то спадает, достигая кульминационной точки в момент получения билета и ознакомления с ним. В период подготовки к ответу ярких эмоциональных реакций не бывает. В основном после экзаменов активность спадает, хотя эмоциональная напряжённость остается высокой. В зависимости от уровня притязаний, индивидуальных особенностей личности и отношения к оценке студенты испытывают радость, облегчение, расслабленность или же, наоборот, пустоту, недовольство и т.п.

Таким образом, в деятельности студентов эмоции и чувства выступают в роли регулятора, усиливающего и побуждающего психологическую активность; они влияют (положительно или отрицательно) на восприятие и переработку информации, на направленность внимания и действия.