

О.О. Косякова  
Тверской государственный университет

## ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДВУЗОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИХ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Описываются понятия «эмоциональное напряжение» и «эмоциональная напряженность», причины возникновения эмоциональной напряженности в учебной деятельности студентов педагогического вуза и особенности ее проявления (физиологические реакции, эмоционально-сенсорные, эмоционально-моторные, эмоционально-ассоциативные нарушения), влияние эмоций разной интенсивности и знака на познавательную сферу студентов и на некоторые аспекты их личностного развития, способы развития эмоциональной устойчивости личности в системе подготовки будущих педагогов как одного из факторов сохранения эффективности деятельности в эмоционально напряженных ситуациях.

In this article the terms 'emotional tension' and 'emotional tenseness/constraint' are defined. The article also deals with the causes of emotional tenseness during the learning process in a teacher training college and the peculiarities of its development (physiological reactions, emotional-and-sensory disorders, emotional-and-motor disorders and emotional-and-associative ones). It also describes how emotions of different intensity levels can influence the cognitive side and some other aspects of a student's personality development. It presents some methods of developing an emotionally stable personality while training future teachers as a means of maintaining effective work in emotionally tense situations.

*Ключевые слова:* эмоциональная устойчивость, эмоциональная напряженность, причины эмоциональной напряженности, учебная деятельность, психологическая подготовка педагогов.

Keywords: emotional stability, emotional tenseness, causes of emotional tenseness, educational activity, psychological training of teachers.

Учебная деятельность рассматривается как специфический вид деятельности, которая направлена на самого обучающегося как ее субъекта – совершенствование, развитие, формирование его как личности благодаря осознанному, целенаправленному присвоению им социокультурного опыта. Как любая другая, учебная деятельность характеризуется субъектностью, активностью, предметностью, целенаправленностью, осознанностью. Основным в учебной деятельности является решение учебных задач и совершение учебных действий, а также самоконтроль и самооценка их результатов. Она характеризуется целями, мотивами, познавательными процессами, начиная с восприятия учебной информации и кончая функционированием высших психических функций, сложнейших творческих процессов, различных эмоциональных проявлений и т.д.

Эмоции и чувства ярко проявляются и играют важную роль в учебной деятельности, особенно в напряженные ее периоды, когда они могут способствовать усилению мотивов и достижению цели и мобилизации сил или дезорганизовывать деятельность. В эмоциональных процессах студента отражаются условия и задачи его учебной деятельности, проявляется его отношение к ним, ко всему тому, что он познает и делает. Для эмоциональных процессов студентов вузов в учебной деятельности характерны: большая интенсивность эмоций и чувств (особенно интеллектуальных чувств), разнообразие эмоций, переходы от одних к другим, ускоренное формирование высших чувств, большая умственная и эмоциональная напряженность.

Значительное количество студентов нуждается в формировании

способности к психической регуляции, что и предполагает осуществлять психологическая подготовка. Важно научить студента правильно использовать резервы психики, повышать способность к гибкому самоуправлению, наиболее полному раскрытию физических и психических возможностей.

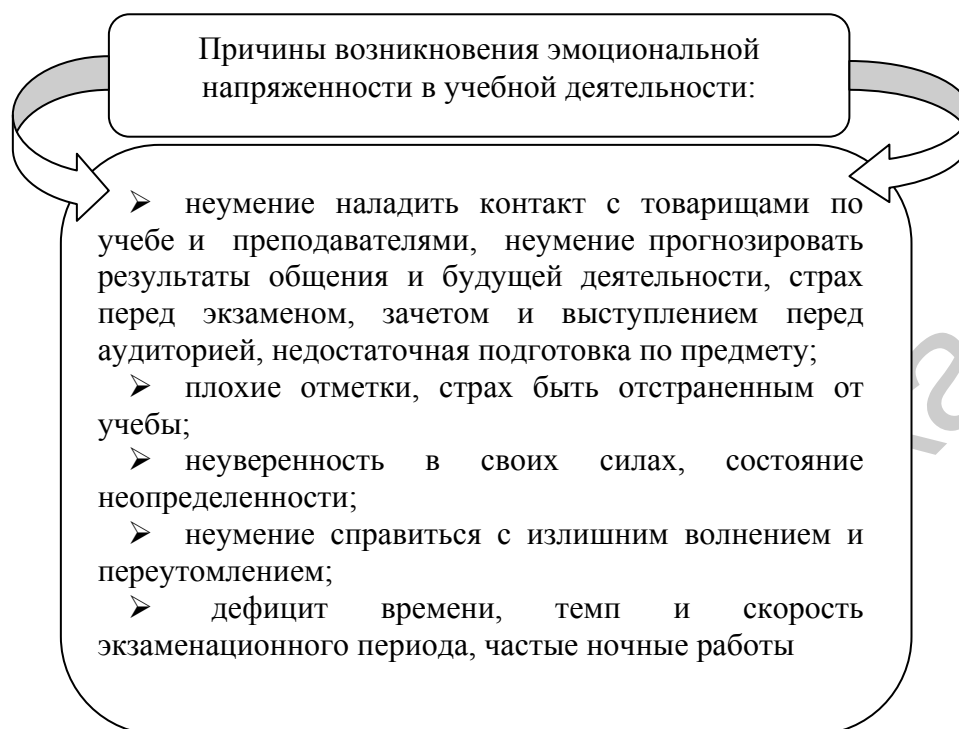


Рис. Причины возникновения эмоциональной напряженности в учебной деятельности

Одной из ситуаций, вызывающей избыточное эмоциональное напряжение, является ситуация сдачи экзаменов. Показано, что в ситуации экзамена у студентов неизменно присутствуют элементы стрессового характера. Стрессы, возникающие во время экзаменационной сессии, могут принимать хронический и комбинированный характер. Их причиной является одновременное действие нескольких экзаменационных стресс-факторов.

В.Л. Марищук дифференцирует понятия «эмоциональное напряжение», как сигнальный процесс и регуляция функциональных резервов, их мобилизация, направленная на достижение успеха в выполняемой деятельности, и «эмоциональная напряженность», как состояние, характеризуемое временным понижением устойчивости психических и психомоторных процессов, падением работоспособности [1, с. 82]. Состояние эмоциональной напряженности сопровождается внешними проявлениями, определенными физиологическими реакциями и негативными изменениями в функционировании психомоторных и психических процессов, и, как следствие, снижением эффективности выполняемой деятельности (см. табл. 1).

**Для эмоционально-сенсорных нарушений** особенно характерно временное (в период развития напряженности) ухудшение восприятия. **Для эмоционально-моторных нарушений** - ухудшение координации и точности движений, соразмерности усилий. Дело в том, что в связи с общей скованностью, произвольным напряжением многих групп мышц в двигательных актах начинают участвовать как необходимые для

данного движения, так и «лишние» мышцы. Эти «лишние» мышцы мешают работающим, что ведет к искажению планируемой структуры движения. При сильной скованности непроизвольно напряжены фактически все основные группы мышц.

**Эмоционально-ассоциативные** (или эмоционально-мыслительные) нарушения при развитии состояния напряженности имеют особенно важное значение и могут приводить к весьма негативным последствиям. Они характеризуются затруднением мыслительных операций (их замедлением или неадекватностью), вероятностью ошибочных решений; возможностью реверсивных действий (действия, противоречащие здравому смыслу). Дело в том, что в нервной системе из-за чрезмерных переживаний и временных «замыканий» в связи с каким-то одним, не обязательно правильным, но эмоционально значимым мотивом, эмоционально окрашенным мнением возникает мощный очаг возбуждения – доминанта. Эта доминанта по биологическому закону отрицательной индукции временно гасит другие очаги возбуждения, являющиеся физиологическими субстратами других, может быть, более правильных мнений, более обоснованных мотивов, истинных знаний. При этом возникает особая психологическая установка, через призму которой осмысливается наличная и вновь поступающая информация (а может быть, и через «кривое зеркало»). Прошлый опыт, знания, мотивы временно погашены, и оценка ситуации (порой и нравственных ценностей) соизмеряется только с эталоном данной установки, только с ее окраской, хотя бы и глубоко ложной. Все, что подлежит осмыслению, может видаться в ложном свете, оцениваться тенденциозно, а человеку кажется в данный момент, что он прав (ведь все остальные источники внутренней информации временно погашены) [1, с. 88–89].

Таблица 1

Проявления эмоциональной напряженности

Вид проявлений напряженности	Характеристики проявлений
Внешние проявления	Изменения в мимике (мимика напряженности) Проявления скованности Выражение пантомимики Изменения в фонации и артикуляции речи Тремор лица, рук и ног Поведенческие реакции напряженности: суетливость, беспокойство или, наоборот, ступор и др.
Физиологические реакции	Резкое, неадекватное учащение пульса, дыхания, их ритмичности, резкое сокращение фазы выдоха Нарушение нормотонических реакций кровяного давления Обильный профузный пот Резкое изменение диаметра зрачка Вазомоторные реакции на лице Резкое учащение перистальтики, позывы на диурез и др.
Эмоционально-	Ухудшение восприятия зрительного, слухового,

сенсорные нарушения	тактильного Ухудшение внимания: объема, распределения, переключения, концентрации Ухудшение «мышечного чувства»
Эмоционально-моторные нарушения	Ухудшение согласованности движений Ухудшение точности движений Нарушение соразмерности усилий, склонность к передозированию
Эмоционально-ассоциативные нарушения	Резкое ухудшение воспроизведения в памяти Временное падение логичности, критичности мышления Ступор в мыслительных процессах или выраженные реверсивные решения (действия наоборот)

Проявление стресса в учебной деятельности вызывает субъективные переживания, которые сопровождаются повышенной возбудимостью, тревожностью, что впоследствии является причиной неуспеха и неудач на экзаменах. Такие эмоции в отличие от эмоций высшего интеллектуального порядка не помогают, а мешают осуществлять учебные задачи, затрудняют целенаправленную умственную работу. ***Эмоциональная устойчивость выступает как важный фактор сохранения надежности деятельности в сложных для студента ситуациях.***

Раскром влияние эмоциональной устойчивости на гностический компонент психологической подготовленности личности к предстоящей профессиональной деятельности. Оно обуславливается особенностями воздействия эмоций на познавательные процессы. Эмоции оказывают существенное влияние на восприятие. Независимо от того, воспринимает ли человек предмет, имеющий для него значение, или же относительно нейтральный предмет, на содержание восприятия могут оказывать влияние эмоции, вызванные ранее действовавшими факторами. Это влияние проявляется прежде всего в изменении значения воспринимаемого содержания. Эмоциональные явления являются одними из факторов, которые оказывают влияние на формирование перцептивного образа.

Процессы запоминания и воспроизведения находятся под влиянием эмоций. Эмоции способствуют сохранению в памяти связанного с ним материала, причем сильные эмоции больше, чем слабые. Более сильные эмоции, независимо от их знака, способствуют запоминанию большего числа фактов. Существует точка зрения, что положительные эмоции облегчают запоминание в большей степени, чем отрицательные. Можно сформулировать общий вывод о том, что эмоции оказывают избирательное влияние на процессы памяти. Это влияние может состоять как в облегчении, так и в затруднении тех или иных актов припоминания.

Интеллектуальная деятельность может в большей или меньшей степени испытывать влияние со стороны эмоциональных процессов. Эмоции, возникшие в связи с увлекательным для человека заданием, сохраняются еще некоторое время после прекращения работы и придают специфическую направленность интеллектуальным процессам.

Эмоциональные процессы:

- во-первых, активизируют интеллектуальные процессы, т. е. содействуют их усилению, значительному расширению, а иногда и ускорению;
- во-вторых, оказывают избирательное влияние на содержание интеллектуальных процессов, способствуя возникновению таких ассоциативных процессов, содержание которых связано с содержанием эмоциональных процессов.

Такое избирательное влияние эмоций может в некоторых случаях привести к деформации процесса мышления, к нарушению его логической структуры в соответствии с доминирующим эмоциональным состоянием. Наиболее отчетливо это проявляется в ситуациях, в которых эмоции достигают значительной силы.

***Под влиянием эмоций все виды познавательных процессов – восприятие, воображение, память, мышление – подвергаются определенным модификациям.*** В результате таких модификаций они приобретают прежде всего избирательность и направленность.

Изменения, происходящие в познавательных процессах, связаны с содержанием протекающего эмоционального процесса. Весьма обобщенно можно сказать, что эмоции избирательно способствуют одним познавательным процессам и тормозят другие. Более точное определение условий, от которых зависит влияние эмоций на познавательные процессы, требует анализа тех факторов, которые детерминируют это влияние. Существующие данные позволяют сделать вывод, что ***модифицирующее влияние эмоций зависит, во-первых, от их силы, во-вторых, от особенностей познавательного процесса и, в-третьих, от особенностей субъекта, т.е. от его специфических и относительно устойчивых черт.***

Положительные и отрицательные эмоции по-разному могут влиять на уровень выполнения деятельности:

- положительные эмоции, связанные с достижением успеха, обычно способствуют повышению, а отрицательные эмоции, связанные с неудачей, – снижению уровня выполнения;
- при некоторых условиях положительные эмоции могут способствовать снижению уровня выполнения; это происходит в тех случаях, когда успех вызывает эмоции большой силы, нарушающие протекание деятельности, а также когда успех достигается ценой особых усилий – появляющаяся затем усталость может ухудшить качество деятельности;
- при некоторых условиях отрицательные эмоции могут быть связаны с повышением уровня выполнения; это происходит прежде всего тогда, когда неудача следует после серии успехов; однако такое повышение имеет кратковременный характер.

Разумеется, все эти воздействия модифицируются другими происходящими в то же время у человека процессами.

Эмоции могут способствовать усилению мотивов к достижению будущей деятельности и вызывают возникновение новых мотивов. В структуре профессионального интереса выделяется эмоциональный компонент, который включает:

- степень и характер привлекательности профессии,
- уверенность в правильном выборе и отсутствие желания сменить ее,
- удовлетворенность выбранной деятельностью.

Отрицательные эмоции оказывают обратное влияние, могут способствовать

ослаблению мотивов деятельности. Поэтому эмоциональная устойчивость имеет важное значение для сохранения и укрепления мотивов, особенно в напряженных, эмоциогенных ситуациях. Но наблюдается и обратное влияние мотивации на эмоциональную устойчивость. Рассмотрим вопрос о силе мотивации и эмоциональной устойчивости.

Более сильная мотивация в случае трудностей и неудач на пути к достижению цели вызывает более высокую степень эмоционального напряжения. Чрезмерное эмоциональное напряжение, приводящее к эмоциональной напряженности, оказывает негативное влияние на выполнение деятельности. Сила мотивации, побуждающей к выполнению определенной деятельности, зависит как от ситуативных (от мотивационных раздражителей, от оценки вероятности успеха и т.п.), так и от личностных факторов, определяющих уровень постоянной мотивации. Можно предположить, что уровень (сила) постоянной мотивации, или сила потребности, является фактором, определяющим эмоциональную устойчивость индивида.

Одним из факторов, определяющих поведение в ситуации неудачи, является сила потребностей. Если сила потребности, побуждающей к учебной деятельности, является небольшой, неудача и связанная с ней отрицательная эмоция оказывают подавляющее действие на активность студента, побуждая его как можно скорее выйти из ситуации. *Если сила потребности характеризуется средним уровнем, то связанные с неудачей отрицательные эмоции действуют в целом активизирующе, что приводит к мобилизации усилий и возрастанию эффективности деятельности. Если же сила потребности является большой, неудача и связанные с ней эмоции вызывают такое повышение уровня эмоционального возбуждения, что это приводит к появлению признаков дезорганизации.*

Адекватность уровня притязаний, что непосредственно влияет на самооценку, – это важная особенность человека, также связанная с его эмоциональной устойчивостью. Эта связь является опосредствованной. Установка, приводящая к упорному занижению человеком предсказываемых результатов, является следствием процессов, связанных с его личностью, и именно эти процессы определяют его более низкую эмоциональную устойчивость. Здесь вступают в действие все те отклонения механизмов саморегуляции, которые вызывают состояние чрезмерного эмоционального напряжения, тревоги, беспокойства и т.п. Эти процессы могут быть более или менее генерализованными. Так, излишняя тревога может развиваться либо в некоторых определенных условиях (неизвестная задача, ситуация), либо во всех случаях.

Тревога, беспокойство могут приводить к неправильному установлению уровня притязаний двояким образом: либо побуждая к чрезмерной осторожности (в таком случае наблюдается снижение уровня притязаний), либо затрудняя адекватную оценку ситуации и своих возможностей (в таком случае возникают большие ошибки, как в ту, так и в другую сторону). Излишняя тревога во время выполнения задания иногда может сразу вызвать снижение качества деятельности. Однако уровень тревоги, проявляемый в нейтральных условиях, может и не вызывать еще нарушений, и лишь дополнительный стрессовый фактор вызывает кумуляцию напряжения и ухудшение выполнения (согласно законам Йоркса–Додсона). Таким образом, устойчивость человека к действию эмоциогенных раздражителей может определяться и тем, насколько он заинтересован в

результатах своей деятельности.

Исходя из вышеизложенного, эмоциональную устойчивость можно считать одним из факторов, определяющих психическое и физическое здоровье студентов и соответственно результативность их учебной деятельности.

Развитию эмоциональной устойчивости необходимо уделять особое внимание в системе подготовки педагога. Для развития данного качества современная психологическая наука предлагает множество способов, анализ которых позволяет классифицировать их на две группы: специфические и неспецифические.

**Специфические способы** выражаются в адаптации к напряженным факторам деятельности, стимулирующим развитие эмоциональной напряженности, в особом профессионально заостренном развитии качеств личности будущего педагога: педагогической направленности, профессионального самосознания, психологической культуры (эмпатичность, экспрессивные умения, культура педагогического общения) и др.

**Неспецифические способы** характеризуются применением средств и способов саморегуляции эмоционального состояния, способов профилактики и преодоления состояния эмоциональной напряженности (обучение приемам релаксации, специальным физическим и дыхательным упражнениям, самоконтролю внешних проявлений эмоционального состояния, развитие навыков нахождения и снятия «мышечных зажимов»).

Целенаправленное использование комплексной системы специфических и неспецифических способов подготовки способствует развитию эмоциональной устойчивости студентов в процессе обучения в вузе [2, с. 7].

#### Список литературы

1. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001.
2. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости. М., 2002.

#### Reference

1. Maryschuk V.L., Evdokimov V.I. Behavior and Self-regulation of a Person under Stress. St.-Petersburg, 2001.
2. Semenova E.M. Training of Emotional Stability. M., 2002.