

УДК 159.942:348.180.6:378.14

ИЗМЕНЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ХОДЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Соколов А.Д., Рыспекова Ш.О., Жумакова Т.А., Артыкбаева У.С., Ерлан А.Е.,
Жунистаев Д.Д., Хасенова К.Х., Джусипбекова Б.А., Алпысбаева К.К.

*Казахский Национальный Медицинский Университет им.С.Д. Асфендиярова, Алматы,
e-mail: aulbobiek@mail.ru*

Резюме: Актуальность эмоциональных явлений обусловлена тем, что стрессустойчивость, познавательная активность или пессимизм, неуверенность, тревожность, застенчивость, агрессивность, отсутствие познавательных интересов, имеет в своей основе те или иные особенности социализации эмоций студента. Эти особенности влияют на его учебную мотивацию и ситуацию успеха в целом. В этой работе рассматриваются вопросы о самочувствии, активности и настроения студентов до и после практических занятий, рубежного контроля, а также влияние успеваемости на эмоциональное состояние студентов. В эксперименте использовался опросник САН (С-самочувствие, А-активность, Н-настроение). В опросе участвовали 102 студента 2 курса факультета «Общая медицина» Казахского Национального Медицинского Университета имени С.Д. Асфендиярова. Интересным является то, что наибольшее снижение показателей САН наблюдается среди студентов с высокой успеваемостью. Повышение состояния напряжения мобилизует и увеличивает резервные возможности организма.

Ключевые слова: самочувствие, активность, настроение, степень утомления

CHANGE OF EMOTIONAL CONDITION OF STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Sokolov A.D., Ryspekova S.O., Zhumakova T.A., Artykbaeva U.S., Yerlan A.E.,
Zhunistaev D.D., Hasenova K.H., Dzhusipbekova B.A., Alpycbaeva K.K.

S.D. Asfendiyarov Kazakh National Medical University, Almaty, e-mail: aulbobiek@mail.ru

Resume. The relevance of emotional phenomena due to the fact that stress, cognitive activity, or pessimism, self-doubt, anxiety, shyness, aggressiveness, lack of cognitive interests, is based on certain features of the socialization of student emotions. These features affect his learning motivation and success of the whole situation. We consider questions about the state of health, activity and mood of students before and after practical classes, intermediate control, and the impact of performance on the emotional state of students in this research work. The experiment used a questionnaire SAN (P-well-being, A-activity, N-mood). The survey involved 102 students 2 kursa faculty «General Medicine» of the S.D. Asfendiyarov Kazakh National Medical University. It is interesting that the greatest decline in the SAN is observed among students with high academic performance. Increasing the voltage state mobilizes and increases the reserve capacity of the organism.

Keywords: health, activity, mood, degree of fatigue

Современная жизнь человека состоит из последовательно сменяющихся друг друга эмоциональных состояний-положительных и отрицательных. Интерес исследователей к проблеме изучения отрицательных эмоциональных состояний обусловлен, с одной стороны, важной ролью отрицательных эмоций в механизме развития многих заболеваний человека [1, 4, 6], а с другой стороны, отражает относительную простоту моделирования таких состояний по сравнению с воспроизведением положительных эмоций [3, 5].

Окружающая среда человека наполнена множеством событий, которые играют определенную роль в его жизни. У каждого из нас есть цели и планы на будущее. В процессе их достижения мы совершаем действия, результаты которых, в свою очередь, придают эмоциональную окраску нашей жизни. Человек всегда находится в каком-либо эмоциональном состоянии, и, как дол-

го он пребывает в этом состоянии, зависит от окружающих его условий. Так же стоит отметить, что мы не можем находиться всегда в одном состоянии, так или иначе на протяжении всей жизни человек пребывает во всех эмоциональных состояниях, будь то аффект или чувство, стресс или настроение.

С каждым годом система образования непрерывно претерпевает преобразования, перестраивается и изменяется, предъявляя все более высокие требования к студентам. Обеспечение адекватной социализации эмоций студентов является одним из актуальных направлений работы в области эмоциональных явлений. Актуальность этого направления обусловлена тем, что стрессустойчивость, познавательная активность или пессимизм, неуверенность, тревожность, застенчивость, агрессивность, отсутствие познавательных интересов, имеет в своей основе те или иные особенности социализации эмоций студента. Эти осо-

бенности влияют на его учебную мотивацию и ситуацию успеха в целом. Ситуация успеха рассматривается как организованное сочетание психологических условий, при которых человеку дается возможность испытать радость успеха, являющуюся для него весьма значительным результатом деятельности.

Но нельзя забывать о том, что физическое здоровье во многом зависит от получаемых эмоций, каждый человек должен заниматься саморазвитием и уметь радовать себя, делать все так, чтобы это приносило как можно больше положительных эмоций, независимо от окружающего мира. Человек обязательно побывает в состоянии фрустрации, но не стоит отчаиваться, ведь каждый из нас понимает, что после долгого и трудного пути получается достичь желаемого. Ведь главное в жизни – правильный настрой!

Мы испытываем чувства всегда, но то, какими они будут, зависит от ситуации. Необходимо уметь выражать свои чувства посредством эмоций, ведь большое скопление чувств, будь все они положительные или отрицательные, все равно вызовет нежелательный стресс или депрессию. Саморазвитие и образование – вот два главных ключа к счастливому и здоровому будущему.

Эмоциональное состояние складывается из многих факторов, в том числе самочувствия, активности и настроения. Эмоциональное состояние является важнейшим фактором, влияющим на жизнедеятельность человека, то есть повышает его тонус, общее состояние здоровья или наоборот резко снижает, приводя к упадку жизненных сил. Как известно учеба в медицинском университете очень сложная, напряженная, требует больших усилий и мобилизации организма. Эмоциональное состояние студентов, самочувствие и активность могут влиять на успеваемость студентов и, наоборот.

Цель. Исследовать самочувствие, активность и настроение студентов до и после занятий и рубежного контроля, а также влияние успеваемости на их эмоциональное состояние.

В эксперименте использовался опросник САН, (Н.Ф. Гревень, Минск «Современная школа» 2007) позволяющий определить (С-самочувствие, А-активность, Н-настроение). Сущность оценивания заключается в том, что испытуемых просят соотносить свое состояние с рядом признаков по многоступенчатой шкале. Шкала состоит из индексов (3210123), расположенных между 30 парами слов противоположного значения, отражающих подвижность, скорость, и темп протекания функций

(активность), силу, здоровье, утомление (самочувствие), а также характеристики эмоционального состояния (настроение). Испытуемый должен был выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Были опрошены студенты 2 курса факультета «Общая медицина». В опросе участвовали 102 студента. Этим студентам по успеваемости в учебе мы разделили на три группы. I группа (процентная оценка успеваемости 85-100%) – с высоким, II группа (70-85%) – со средним, III группа (0-70%) – со слабым уровнем знаний.

В день проведения рубежного контроля предварительно проводился опрос студентов по поводу предполагаемой оценки. Студенты всех трех групп были практически здоровы. Следовательно, после обычного занятия по «нормальной физиологии» снижение самочувствия и активности свидетельствует, в основном, об утомляемости, снижении подвижности и скорости нервных процессов.

Анализ результатов опроса показал, что рубежный контроль ведет к еще более выраженному снижению уровня САН, так как развивается более сильное утомление, снижение активности нервных процессов, значительно выраженное у студентов I группы (рис. 1).

Интересным является то, что наибольшее снижение показателей САН наблюдается среди студентов с высокой успеваемостью. Более того, в этой группе предварительный опрос по ожидаемой оценке, указывает на наличие студентов, субъективно занижающих свои возможности.

Следует отметить, что практические занятия и рубежный контроль вызывают у студентов постоянное напряжение, степень выраженности которого увеличивается особенно во время рубежного контроля. Увеличение состояния напряжения (СН) является мобилизирующим фактором, повышающим резервные возможности организма.

Чем меньше разница между показателями САН до и после нагрузки (практические занятия, рубежный контроль) тем меньше выраженность состояния напряжения (СН). Увеличение разницы показателей САН увеличивает степень напряжения. По информационной теории Симонова эмоции возникают лишь в том случае, если перед организмом стоит какая-либо задача, а средств для ее решения оказывается недостаточно. Средствами для достижения цели в наших исследованиях является информация, умения и навыки, опыт, энергия и время, недостаточность которых более всего наблюдается среди студентов II группы (рис. 2).

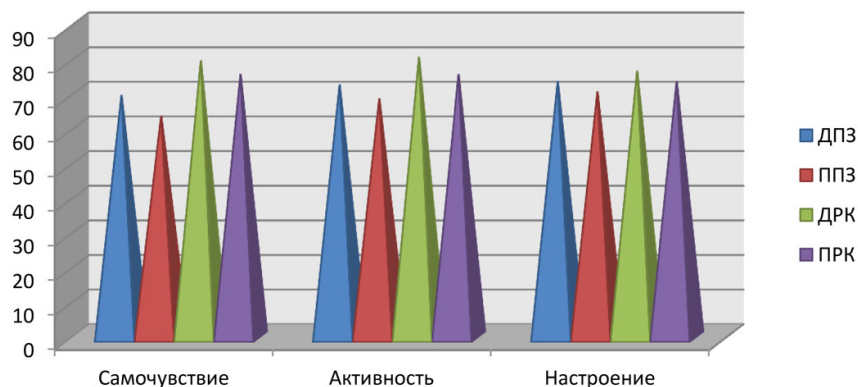


Рис. 1. Показатели уровня САН у I группы обследуемых. Обозначение: по оси ордината – %, ДПЗ – до практических занятий, ППЗ – после практических занятий, ДРК – до рубежного контроля, ПРК – после рубежного контроля

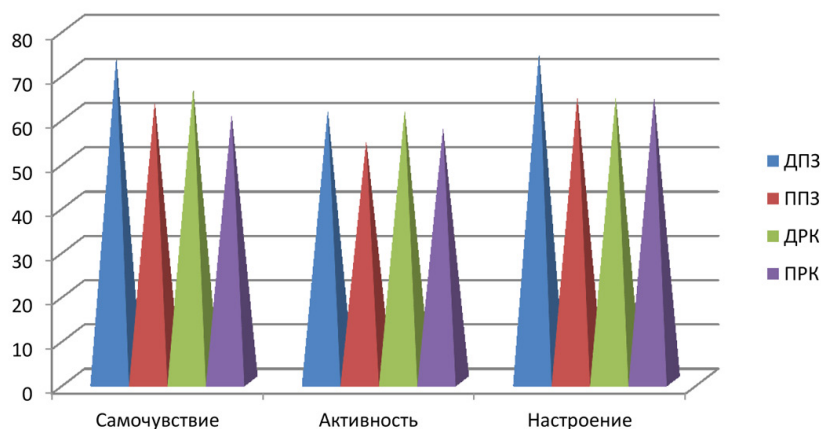


Рис. 2. Показатели уровня САН у II группы обследуемых. Обозначение: ДПЗ – до практических занятий, ППЗ – после практических занятий, ДРК – до рубежного контроля, ПРК – после рубежного контроля

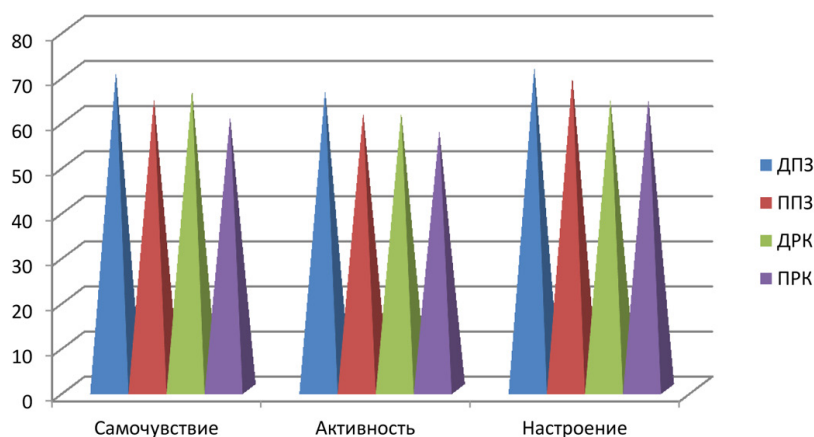


Рис. 3. Показатели уровня САН у III группы обследуемых. Обозначение: по оси ординате – %, ДПЗ – до практических занятий, ППЗ – после практических занятий, ДРК – до рубежного контроля, ПРК – после рубежного контроля

Характеристика состояния САН в начале занятий в группах со средней и слабой успеваемости выявлены более низкие уровни показателей САН, то есть сила, подвижность по сравнению с I группой меньше на 5-6% (рис. 2, 3).

После занятий и проведения рубежного контроля показатели самочувствия и активности снижаются во всех группах. Настроение студентов со средней и слабой успеваемостью, будучи первоначально на низком уровне, осталась неизменным после сдачи рубежного контроля. Снижение показателей настроения у I группы должно быть связано с внутренней неудовлетворенностью полученными оценками. По данным ряда исследователей значительные перепады настроения наблюдаются у студентов с высокими показателями успеваемости. Наибольшее снижение показателей САН в группе студентов с высокой успеваемостью говорит об их выраженном волнении, связанном с неправильной субъективной оценкой своих возможностей.

Студенты, относящиеся к наиболее подготовленной группе, переживают в большей степени, чем другие. Можно рассматривать этот факт с разных позиций. Вероятно, предварительное волнение

заставляет студентов более тщательно готовиться к занятиям. Волнение после занятий позволяет критически оценивать себя, часто занижая оценку. Но это является стимулом для дальнейшей основательной подготовки. С большой степенью вероятности можно полагать, что эта ситуация в принципе улучшает подготовку и обуславливает дальнейшие успехи данной группы обучающихся.

Список литературы

1. Вейн А.М. Заболевания вегетативной нервной системы. – М: Наука, 1991. – 624 с.
2. Куземкин В.А. О полифункциональном анализе адаптивных реакций при моделировании умственного напряжения // Физиология человека. – 1982. – Т. 8, № 1. – С. 100.
3. Ноздрачев А.Д., Щербатых Ю.В. Современные способы оценки функционального состояния автономной (вегетативной) нервной системы // Физиология человека. – 2001. – Т. 27, № 6. – С. 95.
4. Соколов Е.И., Подачин В.П., Белова Е.В., Эмоциональное напряжение и реакции сердечно-сосудистой системы. – М: Наука, 1980. – 242 с.
5. Щербатых Ю.В. Влияние показателей высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса // Журнал высш. нерв. деятельности. – 2000. – № 6. – С. 436.
6. Юматов Е.А., Кузменко В.А., Бадиков В.И. Экзаменационный эмоциональный стресс у студентов // Физиология человека. – 2001. – Т. 27, № 2. – С. 104.