

УДК 159.944.4

Лаврова М. Г.

соискатель, старший преподаватель кафедры клинической психологии
Одесского национального университета им. И. И. Мечникова

ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ ДИСПОЗИЦИЙ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В СИТУАЦИИ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

В статье рассматривается проблема особенностей психических и функциональных состояний личности в ситуации напряжения. Проведено эмпирическое исследование, в котором обоснованы качественные и количественные показатели функциональных и эмоциональных состояний до начала и в период экзаменационной сессии. Также выявлена специфика взаимосвязи эмоциональных диспозиций личности, самочувствия, активности, настроения и таких состояний, как: нервно-психическое напряжение, тревожность, агрессия, ригидность и фрустрация.

Ключевые слова: эмоциональные состояния, самочувствие, активность, настроение, нервно-психическое напряжение, тревожность, агрессия, ригидность и фрустрация.

Работы многих психологов подчеркивают, что изучение проблемы психических состояний студентов, возникающих в образовательном пространстве высшей школы, имеет важное практическое значение (Л. Г. Дикая, Б. А. Королев, А. Б. Леонова, В. Л. Марищук, В. И. Медведев, Т. А. Немчин, Л. Д. Чайнова, С. А. Шапкин и др.). Неоднократно показано, что функциональные психические состояния являются одной из центральных интегрирующих звеньев познавательных процессов и существенно влияют на эффективность процесса учебной деятельности (К. А. Абульханова-Славская, А. Б. Леонова, А. В. Плеханова, А. А. Прохоров, Ю. Е. Сосновикина, В. И. Чирков). В то же время надо отметить, что в перечисленных работах внимание уделялось преимущественно только наиболее общим проявлениям и особенностям психических состояний в учебном процессе.

В свою очередь, эмоциональные состояния также занимают важное место в психологической структуре личности студента. Они существенным образом детерминируют динамику перцептивного и мыслительного процессов, также своеобразие различных актов деятельности. Так, Г. Бреслав указывал, что в определенный период жизни эмоциональные состояния окрашивают всю психическую деятельность человека и обнаруживаются в различных настроениях, аффективных состояниях. Эмоциональные состояния не только зависят от характера протекающей психической деятельности, но и сами оказывают огромное влияние на неё [1, с. 99].

Р. С. Немов отмечает, что ряд исследователей к классу эмоциональных состояний относят: настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы. Это

так называемые «чистые» эмоции. Любые проявления активности человека сопровождаются его эмоциональными переживаниями [5, с. 87].

Качественные особенности эмоциональности описываются как предрасположенность, склонность индивида к переживаниям определенного качества — радости, гневу, страху, печали. А. Е. Ольшанниковой было показано, что качественные особенности в структуре эмоциональности являются ведущими, так как именно они отражают характерное для субъекта отношение к объектам действительности [6].

Большинство исследований в области психологического здоровья студенческой молодежи направлены на изучение отдельных сторон эмоциональности. В частности, некоторые авторы, рассматривая влияние эмоции на познавательные процессы и успешность учебной деятельности, подчеркивают, что эмоции могут избирательно способствовать одним познавательным процессам и тормозить другие. При умеренной и высокой степени интенсивности эмоции вызывают отчетливые изменения в познавательных процессах, в частности, у человека появляется сильная тенденция к восприятию, припоминанию и т. д. только того, что соответствует доминирующей эмоции. А находясь в эмоционально нейтральном состоянии, человек реагирует на предметы в зависимости от их значимости, при этом чем важнее для него тот или другой фактор (предмет, его свойство), тем лучше он воспроизводится [1, с. 99].

В отечественной психологии проблема изучения особенностей эмоционального состояния студентов в период сессии не получила должной разработки. Изучения в данной области были сконцентрированы, прежде всего, на физиологических изменениях, происходящих в организме студентов перед экзаменами, тогда как психологический компонент фактически не рассматривался [3, 4].

В настоящем исследовании мы сосредоточили внимание на особенностях качественных характеристик эмоциональности по таким модальностям, как: радость, гнев, страх, печаль, интерес, удивление, горе, отвращение, презрение, стыд и вина, и на выяснении их связи с особенностями психических и функциональных состояний.

В исследовании, которое проводилось в период с 2006 по 2011 г., приняли участие студенты разных факультетов Одесского национального университета им. Мечникова. Всего в исследовании приняло участие 587 человек в возрасте от 18 до 46 лет. Из них 443 человека составили экспериментальную группу исследования и 144 человека — контрольную группу.

Экспериментальное исследование было выстроено следующим образом: первоначально осуществлялось изучение психического, функционального и эмоционального состояния студентов в период «до сессии», затем повторная диагностика производилась в период сессии. В процессе диагностики использовались следующие методики: тест диагностики реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина, тест САН, тест самооценки психических состояний Г. Айзенка, тест К. Изарда «Дифференциальные шкалы эмоций» и опросник нервно-психического напряжения Т. А. Немчина.

Описание результатов исследования начнем с анализа данных Диаграммы 1, в которой представлены показатели эмоционального состояния у студентов в периоды «до» и «во время» экзаменационной сессии по опроснику К. Изарда «Дифференциальные шкалы эмоций». Данный тест-опросник является надежным и валидным психодиагностическим инструментом, позволяющим диагностировать качественные особенности эмоциональности — паттерны устойчивых эмоциональных переживаний таких модальностей, как: «интерес» (С1), «радость» (С2), «удивление» (С3), «горе» (С4), «гнев» (С5), «отвращение» (С6), «презрение» (С7), «страх» (С8), «стыд» (С9) и «вина» (С10).

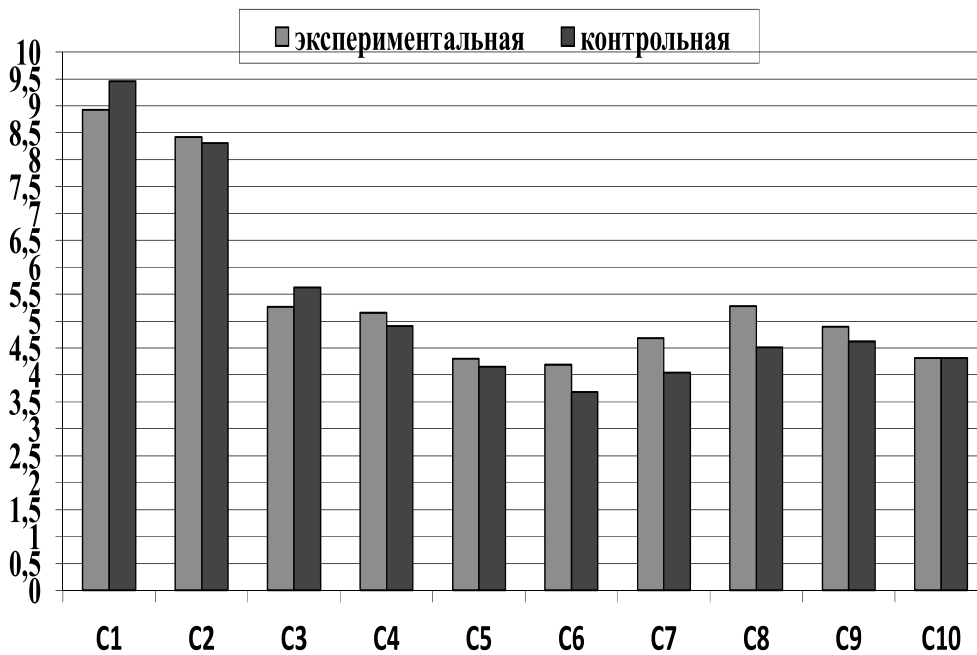


Диаграмма 1. Выраженность эмоциональных состояний студентов экспериментальной и контрольной групп

Примечание: С1 — интерес. С2 — радость. С3 — удивление. С4 — горе. С5 — гнев. С6 — отвращение. С7 — презрение. С8 — страх. С9 — стыд. С10 — вина.

Результаты, полученные в ходе сравнительного анализа доминирующих эмоций, позволяющих качественно описать самочувствие исследуемых в период семестриального учебного процесса и в период экзаменационной сессии, представлены в таблице 1. Как показывает таблица, у исследуемых контрольной группы доминирующий компонентный состав показателей эмоциональности представлен следующими эмоциональными модальностями: интерес (С1), радость (С2), удивление (С3) и горе (С4). Наименее выраженными являются: отвращение (С6), презрение (С7) и гнев (С5).

У исследуемых экспериментальной группы доминирующими эмоциями в период экзаменационной сессии также являются интерес (С1), радость (С2), удивление (С3) и горе (С4), при этом показатели радости и горя незначительно выше, чем у исследуемых в период нормального учебного процес-

са (что связано, вероятно, со снижением самокритичности), а показатели интереса и удивления, наоборот, ниже (диаграмма 1). Необходимо отметить, что данные различия оказались недостоверными. Установлено также, что в период экзаменационной сессии самые низкие показатели имеют гнев (С5), отвращение (С6) и вина (С10). Несмотря на это, данные эмоции в период сессии более выражены, чем в период нормального семестриального обучения.

Применение t-теста Стьюдента для сравнения доминирующих эмоций до начала и в период экзаменационной сессии выявило наличие статистически значимых различий в показателях следующих эмоциональных модальностей: отвращение (С6), презрение (С7), страх (С8) и стыд (С9). Данные эмоции достоверно более выражены у исследуемых экспериментальной группы. Основываясь на предположении Шехтера и его соавторов [3] о том, что эмоции возникают на основе физиологического возбуждения и когнитивной оценки содержания ситуации, можно предположить, что ситуация экзамена оценивается студентами крайне негативно. Такая оценка («узнавание или определение») ситуации дает возможность индивиду назвать испытываемое ощущение возбуждения страхом, отвращением или любой другой подходящей к ситуации эмоцией.

Полученные нами результаты свидетельствуют о характере проявления эмоциональных модальностей, как положительных по знаку эмоций (интерес, радость), так и отрицательных (гнев, отвращение, вина и т. д.) в условиях переживания личностью напряжения.

На следующем этапе исследования, с целью выявления взаимосвязи психических, функциональных состояний и эмоциональных диспозиций, мы предприняли корреляционный анализ показателей данных психологических феноменов. Результаты, полученные в ходе корреляционного анализа, представлены в таблице 1.

Анализ корреляционных связей между эмоциональными модальностями и психическими состояниями выявил следующие результаты: в период экзамена имеются отрицательные корреляционные связи между уровнем эмоциональной модальности «радость» С2 и выраженностью состояний тревожности (Т) ($\rho < 0,01$) и фрустрации (Ф) ($\rho < 0,05$), а также положительная корреляция с ситуативной тревожностью ($\rho < 0,001$). Выявлено, что эмоция «горе» (С4) демонстрирует позитивную корреляционную связь с ригидностью (Р) и личностной тревожностью (Лт) и отрицательную с ситуативной тревожностью (Ст) ($\rho < 0,01$ и $\rho < 0,05$). В свою очередь, эмоция «страх» положительно связана с тревожностью (Т) ($\rho < 0,01$), фрустрацией (Ф) ($\rho < 0,01$) и ситуативной тревожностью (Ст). Выявлено, что высокий уровень нервно-психического напряжения (НПН) положительно коррелирует с эмоцией «презрение» (С7) ($\rho < 0,05$) и имеет заметную положительную связь с эмоцией «гнев» (С5) ($\rho < 0,01$). Эмоция «гнев» также обнаруживает положительную корреляцию с состоянием тревожности (Т) ($\rho < 0,01$), агрессии ($\rho < 0,01$) и личностной тревожностью (Лт) ($\rho < 0,01$). Переживание этой эмоции часто сопровождается глобальным ощущением несправедливости мира, чувствами враждебности, ненависти, желанием навредить

Таблиця 1

Значимые коэффициенты корреляций показателей психических состояний и эмоциональных диспозиций личности в ситуации экзаменационной сессии

Свойства	Психические состояния						
	НПН	Т	А	Р	Ф	Лт	Ст
С1 — интерес						0,215*	
С2 — радость		-0,308**			-0,254*		0,354**
С3 — удивление						0,257**	
С4 — горе				0,263*		0,464**	-0,264*
С5 — гнев	0,402**	0,340**	0,285**			0,279**	
С6 — отвращение							
С7 — презрение	0,168*						
С8 — страх		0,321**			0,208**	0,476***	0,236*
С9 — стыд						0,305**	
С10 — вина						0,290**	

Примечание:

1. * — достоверность значимости корреляционной связи при $p < 0,05$, ** — достоверность значимости корреляционной связи при $p < 0,01$, *** — достоверность значимости корреляционной связи при $p < 0,001$.

2. НПН — нервно-психическое напряжение, Т — тревожность, А — агрессия, Р — ригидность, Ф — фрустрация, Лт — личностная тревожность, Ст — ситуативная тревожность.

окружающим, вынашиванием планов мести, нападения на «виновников» неблагоприятной ситуации. В психологических исследованиях традиционно гнев рассматривается как неудобное и недопустимое переживание, как социально нежелательная и отвергаемая эмоция, затрудняющая межличностное взаимодействие, а также влекущая за собой социально неблагоприятные и опасные последствия в форме физической и вербальной агрессии [2]. Известные данные о негативном влиянии сильного эмоционального напряжения, возникающего при переживании человеком эмоций паттерна «гнев», на протекание интеллектуальных процессов, что подчас проявляется в блокировании мышления. Переживание гнева сопровождается потерей самоконтроля и снижением возможностей саморегуляции эмоций, что приводит к неустойчивости эмоционального переживания, перепадам в эмоциональных состояниях [3].

Далее представлены особенности взаимосвязи функциональных состояний (самочувствие, активность и настроение) и эмоциональных модальностей в группе студентов, которые находятся в условиях экзаменационной сессии. Значимые коэффициенты корреляций изучаемых показателей представлены в таблице 2.

Полученные данные позволяют сделать заключение о наличии следующих связей:

– в период экзаменационной сессии высокий уровень состояния «самочувствие» положительно коррелирует с эмоцией «радость» (С2) ($p < 0,01$), имеет сильные отрицательные связи с выраженностью эмоций «горе» (С4) и «страх» (С8) ($p < 0,001$), а также заметные отрицательные связи с эмоциями «гнев» (С5) и «стыд» (С9) ($p < 0,05$);

Таблиця 2

**Корреляция между функциональными состояниями и эмоциональными
модальностями в ситуации экзаменационной сессии**

Свойства	Функциональные состояния		
	Самочувствие	Активность	Настроение
С1 — интерес			
С2 — радость	0,319**		0,328***
С3 — удивление		-0,296**	-0,175*
С4 — горе	-0,402***	-0,358***	-0,431***
С5 — гнев	-0,265*	-0,179*	-0,264***
С6 — отвращение		-0,205**	-0,167*
С7 — презрение			
С8 — страх	-0,342***	-0,321**	-0,405***
С9 — стыд	-0,247*	-0,207**	
С10 — вина		-0,186*	-0,265*

Примечание: * — достоверность значимости корреляционной связи при $\rho < 0,05$, ** — достоверность значимости корреляционной связи при $\rho < 0,01$, *** — достоверность значимости корреляционной связи при $\rho < 0,001$.

– выявлено, что функциональное состояние «активность» демонстрирует большую негативную корреляционную связь с эмоцией «горе» (С4) ($\rho < 0,001$), заметные отрицательные связи с эмоциями «удивление» (С3) «отвращение» (С6), «страх» (С8) и «стыд» (С9) ($\rho < 0,01$), а также незначительную обратную связь с эмоциями «гнев» (С5) и «вина» (С10) ($\rho < 0,05$);

– функциональное состояние «настроение» также обнаруживает разнообразные положительные и отрицательные корреляционные связи. Большая положительная связь выявлена с эмоцией «радость» (С2) ($\rho < 0,001$), отрицательные связи с эмоциями «горе» (С4), «страх» (С8), «гнев» (С5) при ($\rho < 0,001$) и незначительную связь с эмоциями «отвращение» (С6), «удивление» (С3) и «вина» (С10) ($\rho < 0,05$).

Таким образом, результаты исследования позволяют сделать вывод о том, что период сдачи экзаменов является стрессовым для студентов разных курсов, и как показало исследование, в данный период происходит значительное ухудшение эмоционального состояния. Анализ данных исследований показывает, что эмоциональная сфера, характеризующаяся специфической функциональной нагрузкой, является неотъемлемой частью психических состояний, представленной в форме эмоциональности как характеристики личности.

Список литературы

1. Бреслав Г. В. Психология эмоций: учеб. пособие / Г. В. Бреслав. — М.: Академия, 2007. — 544 с.
2. Изард К. Эмоции человека / Изард К. — М., 2003. — 440 с.
3. Изард К. Э. Психология эмоций / Изард К. Э.; Пер. с англ. — СПб.: Питер, 2000. — 464 с.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2002. — 325 с.
5. Немов Р. С. Психология: учебник: В 3 кн. Кн. 2: Общие основы психологии / Р. С. Немов. — М.: ВЛАДОС, 2003. — 692 с.

6. Ольшанникова А. Е., Пацавичус И. В. Роль индивидуально-типичных характеристик эмоциональности в саморегуляции деятельности // Психологический журнал. — 1981. — № 1. — С. 70–81.

Лаврова М. Г.

здобувач, старший викладач кафедри клінічної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ І ЕМОЦІЙНИХ ДИСПОЗИЦІЙ ОСОБИ СТУДЕНТА В СИТУАЦІЇ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ

Резюме

У статті розглядається проблема особливостей психічних і функціональних станів особи в ситуації напруги. Проведено емпіричне дослідження, в якому обґрунтовані якісні і кількісні показники функціональних і емоційних станів до початку і в період екзаменаційної сесії. Також виявлена специфіка взаємозв'язку емоційних диспозицій особи, самопочуття, активності, настрою і таких станів, як: нервово-психічна напруга, тривожність, агресія, ригідність і фрустрація.

Ключові слова: емоційні стани, самопочуття, активність, настрої, нервово-психічна напруга, тривожність, агресія, ригідність і фрустрація.

Lavrova M.

Researcher, Senior Lecturer, Department of Clinical Psychology
Odessa National University named after I. I. Mechnikov

FEATURES OF INTERACTIONS OF MENTAL STATES AND EMOTIONAL DISPOSITIONS OF STUDENT'S PERSONALITY IN THE SITUATION OF EXAMINATIONS

Summary

The article is devoted to the problem of the features of mental and functional states of a personality in the situation of stress. An Empirical research was performed in which qualitative and quantitative data of functional and emotional states before and during the examination session is justified. Also found a specific interrelation of emotional dispositions of personality, health, activity, mood and conditions such as mental stress, anxiety, aggression, rigidity and frustration.

Key words: emotional states, health, activity, mood, mental stress, anxiety, aggression, rigidity and frustration.