**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание……………………………………………………………………  Введение……………………………………………………………………….  Глава 1. Теоретические аспекты исследования эмоциональных состояний в учебной деятельности……………………………………………………….  1.2. Анализ проблемы психических состояний в научной литературе…....  1.2. Проявление эмоциональных состояний в учебной деятельности…......  1.3. Типичные психические состояния студентов…………………………..  Выводы…………………………………………………………………………  Глава 2. Эмпирическое исследование взаимосвязи эмоциональных состояний с успешной учебной деятельностью……………………………..  2.1. Изучение уровня тревожности у студентов…………………………….  2.2. Изучение уровня личностной невротизации……………………………  2.3. Изучение уровня успеваемости студентов……………………………...  2.4. Статистическая обработка данных и анализ результатов……………..  Выводы…………………………………………………………………………  Заключение…………………………………………………………………….  Литература…………………………………………………………………….. | 2  3  5  11  11  24  28  30  31  33  34  34  35  36  38 |

**Введение**

**Актуальность исследования.**   Эмоции – психический процесс импульсивной регуляции поведения, основанный на чувственном отражении значимости внешних воздействий, общая, генерализованная реакция организма на такие воздействия (от лат. "emoveo" - волнуюсь). Эмоции регулируют психическую активность не специфично, а через соответствующие общие психические состояния, влияя на протекание всех психических процессов.  
У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и т. п., которые играют роль ориентирующих субъективных сигналов. Простейшие эмоциональные процессы выражаются в органических, двигательных и секреторных изменениях и принадлежат к числу врожденных реакций. Однако в - ходе развития эмоции утрачивают свою, прямую инстинктивную основу, приобретаю сложно обусловленный характер, образуют многообразные виды так называемых высших эмоциональных процессов (чувства); социальных, интеллектуальных и эстетических, которые у человека составляют главное содержание его эмоциональной жизни.  
Даже так называемые низшие эмоции (эмоции голода, жажды, страха и т.п.) являются у человека продуктом общественно-исторического развития, результатом трансформации их инстинктивных, биологических форм, с одной стороны, и формирования новых видов эмоций - с другой; это относится также к эмоционально-выразительным, мимическим, и пантомимическим движениям, которые, включаясь в процесс общения между людьми, приобретают в значительной мере условный, сигнальный и вместе с тем социальный характер, чем и объясняются отмечаемые культурные различия в мимике и эмоциональных жестах.

Таким образом, эмоции и эмоциональные выразительные движения человека – представляют собой не рудиментарные явления его психики, а продукт положительного развития и выполняют в регулировании его деятельности, в том числе и познавательной, необходимую и важную роль.   
К эмоциональным, в широком смысле, процессам в настоящее время принято относить аффекты, собственно эмоции и чувства.  
За последние годы в психологии уделялось большое внимание изучению некоторых ярко выраженных психических состояний: стресса, беспокойства или тревоги, ригидности и, наконец, фрустрации. Правда, зарубежные исследователи по отношению к этим явлениям часто избегают терминов «состояния», но фактически речь идет именно о состояниях, которые при определенных условиях на некоторое время откладывают отпечаток на всю психическую жизнь или, если говорить на языке биологии, являются целостными реакциями организма в его активном приспособлении к среде [1].

**Объект исследования:** студенты второго курса факультета психологии БГПУ.

**Предмет исследования:** эмоциональные состояния и успешность учебной деятельности у студентов.

**Гипотеза исследования:** эмоциональные состояния связаны с успешностью учебной деятельности.

**Цель исследования:** выявить связь эмоциональных состояний с успешной учебной деятельностью.

**Задачи исследования:**

1. проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме психических состояний.
2. рассмотреть особенности проявления эмоциональных состояний у студентов.
3. определить выраженность эмоциональных состояний у студентов второго курса.

**ГЛАВА 1. ТЕОРРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

* 1. **Анализ проблемы психических состояний в научной литературе.**

Первое систематическое изучение психических состояний начинается в Индии во 2-3 тысячелетие до н.э., предметом которого было состояние нирваны. Философы Древней Греции тоже затрагивали проблему психических состояний. Развитие философской категории "состояние" произошло в работах Канта и Гегеля. Систематическое изучение психических состояний в психологии, пожалуй, началось с У.Джемса, который трактовал психологию как науку, занимающуюся описанием и истолкованием состояний сознания. Под состояниями сознания здесь подразумеваются такие явления как ощущение, желания, эмоции, познавательные процессы, суждения, решения, хотения и т.д. Дальнейшее развитие категории психических состояний связано в основном с развитием отечественной психологии. Первой отечественной работой связанной с психическими состояниями, является статья О.А. Черниковой (1937г.), выполненная в рамках психологии спорта и посвященная предстартовому состоянию спортсмена. Кроме нее в рамках психологии спорта в дальнейшем психические состояния исследовали Пуни А.Ц., Егоров А.С., Васильев В.В., Лехтман Я.Б., Смирнов К.М., Спиридонов В.Ф., Крестовников А.Н. и другие. По словам В.А. Ганзена, только после выхода в 1964 г. книги Н.Д. Левитова «О психических состояниях человека» термин «психическое состояние» получил широкое распространение. Н.Д. Левитову принадлежит и первая монография по психическим состояниям. После его работ психология стала определяться как наука о психических процессах, свойствах и состояниях человека. Н.Д. Левитов определял психические состояния как «целостную характеристику психической деятельности и поведения человека за определенный период времени, показывающую своеобразие психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующих состояний и свойств личности» [2].

Позднее, вопроса о психических состояниях касались Б.Г. Ананьев, В.Н. Мясищев, А.Г. Ковалев, К.К. Платонов, В.С. Мерлин, Ю.Е. Сосновикова и другие. Иными словами, как отмечают А.О. Прохоров, Б.Г. Ананьев Ф.Е. Василюк и др., различные формы поведения и деятельности человека протекают на фоне некоторой совокупности психических состояний, которые могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на адекватность и успешность поведения и деятельности в целом. В качестве ключевых звеньев возникновения любого психического состояния А.О. Прохоров выделил три. Во-первых, это ситуация, которая выражает степень   сбалансированности    (уравновешенности)    психических    свойств индивида и внешнесредовых условий их проявления в жизнедеятельности индивида. Изменение среды, изменение ситуации, приводит к изменению психического состояния, его исчезновению, преобразование в новое состояние. Примером может служить проблемная ситуация в мыслительной деятельности, которая вызывает рост психической напряженности и может привести к появлению такого состояния как познавательная фрустрация. Во-вторых, это сам субъект, который выражает личностные особенности индивида, как совокупность внутренних условий (прошлый опыт, навыки, знания и т.п.), опосредующие восприятие воздействия внешнесредовых условий. Любое изменение «внутренних условий» влечет за собой изменение психического состояния. Как считает И.И. Чеснокова, психологическое состояние выступает как развернутое во времени проявление свойств личности, ее психологического бытия.

Параллельно с психологией психические состояния затрагивались и смежными дисциплинами. По этому поводу И.П. Павлов писал: "эти состояния есть для нас первостепенная действительность,   
они направляют нашу ежедневную жизнь, они обусловливают прогресс человеческого общежития" [5]. Дальнейшая разработка психических состояний в рамках физиологии связана с именем Купалова П.С., показавшего, что временные состояния формируются внешними воздействиями по механизму условного рефлекса. Мясищев рассматривал психические состояния как один из элементов структуры личности, в одном ряду с процессами, свойствами и отношениями. Б.Ф. Ломов писал: "Психические процессы, состояния и свойства существуют не вне живого человеческого организма, не как экстрацеребральные функции. Они являются функцией мозга, сформировавшегося и развившегося в процессе биологической эволюции и исторического развития человека. Поэтому выявление законов психики требует исследования работы мозга и нервной системы, более того, всего человеческого организма в целом" [3]. В соответствии с принципом единства психического и биологического, а также требованиями объективной оценки психических состояний, дальнейшее исследование психических состояний проводилось в двух направлениях: исследование функционального состояния и эмоционального состояния, т.е. исследования тех состояний, в которых ярко выражен и поддается объективной диагностике (в первую очередь диагностике физиологических параметров) интенсивностный показатель. Психические состояния - категория психических явлений, до настоящего времени во многом недостаточно изученная как в отношении их теоретических основ, так и в прикладном, практическом плане.

Классификация видов психических состояний по разным основаниям их характеристик включает в себя состояния умственные (интеллектуальные), эмоциональные, волевой активности и пассивности, трудовые и учебные, состояния стресса, подъема, растерянности, мобилизационной готовности, пресыщенности, ожидания, публичного одиночества и т.п.

А.О. Прохоров [4], по аналогии с временной осью, градуирует психические состояния *по энергетической шкале*. В основании такой градации Прохоров положил континуум активации Д. Линдсли и шкалу уровней психической активности В.А. Ганзена, В.Н. Юрченко. Такой подход позволил выделить три уровня психической активности, с соответствующими им состояниями психической активности:

1) состояние повышенной психической активности (счастье, восторг, экстаз, тревога, страх и т.д.);

2) состояния средней (оптимальной) психической активности (спокойствие, симпатия, готовность, заинтересованность и т.д.);

3) состояния пониженной психической активности (грезы, грусть, утомление, рассеянность, кризисное состояние и т.д.). Первый и третий уровни Прохоров предлагает понимать как неравновесные, а средний – как условно равновесный, при этом важная особенность неравновесных состояний в том, что они являются звеном, предшествующим возникновению новообразований в структуре личности, обусловливая возникновение последних. Впоследствии новообразования закрепляются в виде свойств, черт и т.д.

Состояния имеют *характеристики* различной степени обобщённости: общие, видовые, индивидуальные. К числу характеристик состояния относится и степень осознанности субъектом того или иного состояния. Субъективные и объективные характеристики психических состояний человека являются характеристиками одного и того же объекта, достаточно полное изучение которого, исходя из единства внутреннего и внешнего, невозможно без привлечения тех и других. Центральной же, системообразующей характеристикой всего компонентного состава психического состояния (по терминологии П.К. Анохина) является отношение человека. В структуре состояния она представляет уровень сознания и самосознания человека. Отношение как характеристика сознания – это отношение к окружающей действительности; как характеристика самосознания – это саморегуляция, самоконтроль, самооценка, т.е. установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения человека. В отношении характеристик состояния Брушлинский отмечает, что состояниям присущи характеристики, свойственные всей психике. Это подчёркивает качество непрерывности состояний, которое, в свою очередь, связано с такими сторонами состояний, как интенсивность и устойчивость. Состояния, кроме характеристик, имеют временные, эмоциональные, активационные, тонические, тензионные (напряжённость воли) параметры.

Наряду с *характеристиками* и *параметрами* выделяют и *функции* состояний. Главными среди них можно назвать:

а) функцию регулирования (в процессах адаптации);

б) функцию интеграции отдельных психических состояний и образование функциональных единиц (процесс-состояние-свойство). Благодаря этим функциям обеспечиваются отдельные акты психической активности в текущем времени, организация психологического строя личности, необходимого для эффективного её функционирования в различных сферах жизнедеятельности.

Интересную концепцию предлагает В.И. Чирков [6]. С диагностическими целями он выделяет в психологических состояниях пять факторов: настроение, оценка вероятности успеха, мотивация (уровень ее), уровень бодрствования (тонический компонент) и отношение к работе (деятельности). Эти пять факторов он объединяет в три группы: мотивационно-побудительная (настроение и мотивация), эмоционально-оценочная (оценка вероятности успеха и отношение к работе) и активационно-энергетическая (уровень бодрствования). Особняком стоят классификации состояний на основе системного подхода, разделяющие психические состояния по тому или иному признаку. Некоторые психологи разделяют психические состояния на волевые (разрешение - напряжение), которые в свою очередь делятся на практические и мотивационные, на аффективные (удовольствие-неудовольствие), которые делятся на гуманитарные и эмоциональные, на состояния сознания (сон - активация). Кроме этого предлагается разделение состояний на состояния индивида, состояния субъекта деятельности, состояния личности и состояния индивидуальности. На наш взгляд, классификации позволяют хорошо понять конкретное психическое состояние, описать психические состояния, но по отношению к прогностической функции классификации несут слабую нагрузку. Однако нельзя не согласиться с требованиями системного подхода, рассматривать психологические состояния на разных уровнях, разных аспектах.

По своему динамическому характеру психические состояния занимает промежуточное положение между процессами и свойствами. Известно, что психические процессы (например, внимание, эмоции и др.) в определенных условиях могут рассматриваться как состояния, а часто повторяющиеся состояния способствуют развитию соответствующих свойств личности. Взаимосвязь между психическими состояниями и свойствами, не в последнюю очередь из-за того, что свойства в гораздо большей степени поддаются непосредственному распознаванию, нежели процессы, а главным образом из-за того, что, на наш взгляд, неврожденные свойства человека являются статистической мерой проявления тех или иных параметров психических состояний, либо их совокупностей (конструктов).

На необходимость привлечения категории психических состояний для понимания свойств указывает А.О. Прохоров [4], Левитов Н.Д. [2]: "Чтобы понять черту характера, надо сначала ее точно описать, проанализировать и объяснить как временное состояние. Только после такого исследования можно ставить вопрос об условиях закрепления данного состояния, его устойчивости в структуре характера", а также Пуни А.Ц. [7]: "состояние: можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсменов, на фоне которых развертывается динамика психических процессов". Указание на то, что психические свойства есть лишь статистическая мера проявления психических состояний, есть и у А.Г. Ковалева [8]: "Психические состояния нередко становятся типичными для данной личности, характерными для данного человека. В типичных для данного человека состояниях находят свое выражение психические свойства личности". Влияние опять-таки типичных состояний на качества личности можно найти у А.О. Прохорова. Перов А.К. считает, что если психический процесс и состояние имеют существенное значение для человека, то они в конечном итоге превращаются в устойчивые его признаки. О том, что фазовые состояния могут маскировать и демаскировать тип нервной системы, писал Распопов П.П. [9]. О влиянии отрицательных эмоциональных состояний на формирование отрицательных черт характера на примере неврозов, сообщил В.Н. Мясищев. Имеются также экспериментальные данные о связи психических состояний и свойств.

Таким образом изменение среды, изменение ситуации, приводит к изменению психического состояния, его исчезновению, преобразование в новое состояние. Любое изменение «внутренних условий» влечет за собой изменение психического состояния.

**1.2. Проявление эмоциональных состояний в учебной деятельности.**

Психические состояния человека следует рассматривать с точки зрения ведущей деятельности, которая свойственна различным периодам его психического развития. Именно этот аспект позволяет глубже понять конкретную структуру каждого психического состояния, выделить целеобразующий эту структуру фактор, понять причину доминирования относительной напряженности одних и заторможенности других психических проявлений в данном случае [10].

Проблема оптимизации учебной деятельности и психических состояний учащихся в усложненных условиях, например, в период экзаменационной сессии, является предметом внимания многих психологов, а ее сложность предопределяет широкое поле исследований. Это происходит в связи с разнообразием задач, возникающих перед исследователями: это задачи диагностики изменений в деятельности и состоянии человека, задачи разработки методов анализа деятельности, адекватных сложности и системности предмета исследования и методов обучения учащихся, задачи определения психологических и личностных детерминант, формирующих благоприятные для выполнения деятельности функциональные состояния человека [10].

Вокруг проблемы деятельность — личность — состояние объединились исследователи, владеющие разными знаниями, методами и представлениями на эти проблемы и предлагающие разные пути их решения.

Особенности эмоциональных состояний старших школьников и студентов, влияющих на познавательную активность в процессе учебной деятельности, были рассмотрены в работе А. Я. Чебыкина [11]. А. В. Плехановой был описан ряд методических приемов, с помощью которых могут быть вызваны и актуализированы положительные психические состояния. В исследовании А.Н.Лутошкина [12] были выделены коллективные эмоциональные состояния и изучены их функции. В то же время надо отметить, что в перечисленных работах внимание уделялось преимущественно только наиболее общим проявлениям и особенностям психических состояний в учебном процессе.

Экзаменационная сессия является одним из структурных элементов учения — ведущего вида деятельности студентов. Напряженный характер экзаменационной сессии является ее специфической чертой. Наряду с воздействием социальных факторов, существенное влияние на работоспособность, активность студента и его психическое состояние оказывают и информационные параметры деятельности — содержание, объем экзаменационных билетов, темп предъявления вопросов. Другие характеристики — особенности сдачи экзамена, связанные с преобразованием — воспоминанием рабочей (заученной) информации, являются основной причиной развития состояния психического напряжения и напряженности. В многочисленных исследованиях показано, что возникновению напряженности (деятельностной и эмоциональной) способствуют чрезмерная субъективная сложность задания, высокая ответственность за результат деятельности, воздействие различного рода помех, а также дефицит информации или времени, избыточность информации и другие факторы [13].

Психическая напряженность оказывает неоднозначное влияние на деятельность, однако выраженные его формы и, особенно у эмоционально недостаточно устойчивых лиц, имеют явно деструктивный характер, вызывая нарушение ряда психических функций и, в конечном итоге, снижение эффективности и надежности деятельности. В связи с этим возникает необходимость оценки и прогнозирования эмоциональной устойчивости перед наступлением экзаменационной сессии.

Но, экзамен — не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. Среди медиков существует точка зрения, что до 90% всех заболеваний могут быть связаны со стрессом [14]. Отсюда можно сделать вывод, что экзамены здоровья учащимся не прибавляют, а наоборот. Действительно, многочисленные исследования показывают, что во время подготовки и сдачи экзаменов имеют место интенсивная умственная деятельность, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима отдыха и сна (поверхностный, беспокойный сон), эмоциональные переживания. Все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость организма. Рабочая нагрузка студентов, превышающая в обычное время 12 часов в сутки, в период экзаменационной сессии увеличивается до 15 — 16 часов. Кроме того, ситуация экзамена у студентов неизменно вызывает проявления стрессового характера. Почти четверть студентов не досыпает даже в течение семестра, не говоря уже о периодах сессии [15].

Перед началом учения любой студент имеет психическое состояние готовности к этой работе. Кроме этой общей и длительной готовности, существует готовность как временное состояние, которое может быть названо также предшествующим состоянием.

Обычное состояние чаще всего не замечается самим студентом. Он идет в учебное заведение, не переживая ни подъема, ни какого-либо упадка. Такое обычное или нейтральное психическое состояние бывает чаще всего, когда студент привык к выполнению своих учебных обязанностей и в данное время к нему не предъявляется повышенных требований. Если студент успевает по всем учебным дисциплинам, процесс учения не вызывает каких-либо затруднений и отрицательных реакций, то и приступает он к своей деятельности в «обычном» состоянии. Нет причин для его изменений. Конечно, это обычное состояние не абсолютно тождественно изо дня в день — какие-то колебания в нем имеются, но они малы и не могут оказать воздействия на процесс учения.

Часто студенты приступают к процессу учения с повышенной к ней готовностью. Состояние повышенной готовности может иметь разные причины, основные из которых следующие:

1. Особое стимулирование данного вида деятельности.

2. Новизна выполняемого поручения или вида деятельности.

3. Творческий характер работы.

4. Особо хорошее физическое самочувствие.

5. Предшествующие состояния.

Обычно человек более склонен обращать внимание на отрицательные предэкзаменационные состояния, т.к. они служат сигналами каких-то, требующих устранения, «непорядков» в психической деятельности, мешающих должным образом приступить к деятельности. Эти состояния снижения готовности к выполняемой деятельности следует рассматривать как выражение нарушения уравновешенности процессов возбуждения и торможения. В своей учебной работе учащимся часто приходится встречаться с трудностями, которые они должны преодолевать. В лучших случаях, при встрече с трудностями, студент находится в психическом состоянии, которое можно назвать состоянием готовности преодолевать трудности. Это состояние характеризуется уверенностью, твердой решимостью справиться с трудностью, мобилизацией для этого всех своих сил. Встречаются студенты, которые предпочитают трудный материал, который способствует сосредоточению всех усилий человека. Такое состояние часто свидетельствует о настойчивости и вдумчивости студента, а иногда оно объясняется объективной привлекательностью трудной задачи. Некоторые студенты плохо справляются с трудностями в своей учебной работе. Они проявляют малодушие, недостаток настойчивости и выдержки [16].

Иногда студентам предъявляются чрезмерные требования, являющиеся для них сверхсильными раздражителями. Непосильные требования могут вызвать у студентов обострение не только возбуждения, но и торможения. Трудность задачи или требования не всегда студентами оценивается правильно. В этой оценке нередко много субъективного. К трудным и ответственным моментам следует отнести экзамены. Нет такого студента, который не переживал бы особого психического состояния в период экзаменационной подготовки, а особенно во время самого экзамена.

В этих ситуациях у студентов неизменно присутствуют элементы стрессового характера. Помимо сильного интеллектуального напряжения, с экзаменами у студентов связано выявление ряда отрицательных эмоций: страха, беспокойства, тревоги, причиной которых является неопределенность исхода экзаменационной ситуации, оценка ее в субъективном, личном плане как «опасной», критической. В дни сдачи экзаменов ухудшается память, замедляется время реакции, наблюдается наибольший выброс адреналина и норадреналина в кровь. Изменяются вегетативные показатели: отмечается учащение сердцебиения на 10-15 ударов в минуту, усиление тремора рук, снижение температуры пальцев. Все это свидетельствует о сопровождающем возбуждении симпатоадренолиновой системы. Во многих исследованиях подтверждается неблагоприятное влияние экзаменов на сердечно-сосудистую систему студентов. Кроме того, в ситуации экзаменов отмечено снижение уровня мышления, внимания, памяти и всех показателей шкалы самооценки, самочувствия, настроения, работоспособности, ночного сна, аппетита. Появляются страх и неуверенность в себе те, которые, связываясь с заниженной самооценкой, в свою очередь приводят к новым аффективным переживаниям [10].

Для успешной сдачи экзамена важно, в каком психическом состоянии находится студент. Наиболее благоприятное для успешной сдачи экзаменов психическое состояние студентов характеризуется внимательностью, серьезностью, уверенностью, относительным спокойствием. Все студенты волнуются во время экзамена, и потому желательное спокойствие при его сдаче надо назвать относительным. Весь период сдачи экзаменов характеризуется состоянием умственного напряжения. Это напряжение иногда сопровождает умственную деятельность на уровне непосредственного или чувственного познания действительности, особенно, когда требуются точные формулировки. Во время сдачи экзамена любое припоминание ответа на вопрос может быть напряженным состоянием, переживаемым мучительно, особенно в тех случаях, когда забывается что-то хорошо известное, а отложить воспроизведение нельзя. Если студент не понимает смысла предлагаемой ему задачи и делает большие усилия, чтобы осознать, в чем заключается проблема. Это зависит как от объективной трудности проблемы, так и от ясности и отчетливости её формулировки. Причем напряженным может быть психическое состояние на различных этапах решения проблемы. Неспокойным бывает состояние и при выборе средств решения задачи. Происходит нечто, формально напоминающее «борьбу мотивов» в сложном волевом действии [17].

В любом случае за психическим состоянием экзаменационного напряжения обычно следует разрядка. Эта разрядка переживается по-разному. В одних случаях она является охранительным торможением; в других — констатацией того, что трудное позади, и воспоминанием о минувших трудностях; в-третьих — переключением на другую деятельность.

Психические переживания студентов исключительно сложны и разнообразны. Эмоциональные переживания во время экзамена принимают особенно острый характер. От интенсивности предэкзаменационных реакций во многом зависит и окончательный успех. Существует мнение, что оптимальная степень возбуждения способствует хорошим результатам. Мы будем называть эти состояния предэкзаменационными.

На степень предэкзаменационного возбуждения оказывают влияние многие факторы, однако основными являются: характер экзамена, поведение и настрой преподавателя, подготовленность к экзамену, самоуверенность, индивидуальные типологические особенности студента и др. Ситуация экзамена требует от студента волевой готовности, собранности, дисциплинированности. Тем не менее, если студент обладает данными свойствами, но имеет высокий уровень тревожности, то эта ситуация может образовать различного рода проблемы, для разрешения которых уже необходимо будет принимать специальные меры.

В целом **тревожность** — это многозначный психологический термин, которым описывают как определенное состояние индивида в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Анализ научно-психологической литературы последних лет позволяет рассматривать тревожность с разных точек зрения, допускающих утверждение о том, что повышенная тревожность возникает и реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, провоцируемых при воздействии на человека различных стрессов.

Тревожность понимают как склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий.

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности [18].

Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств.

Ситуативно-устойчивые проявления тревожности принято называть личностными и связывать с наличием у человека соответствующей личностной черты (так называемая «личностная тревожность»). Это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению.

Ситуативно-изменчивые проявления тревожности именуют ситуативными, а особенность личности, проявляющей такого рода тревожность, обозначают как «ситуационная тревожность». Это состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Такое состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени [19].

Поведение повышенно тревожных людей в деятельности, направленной на достижение успехов, имеет следующие особенности:

1.Высокотревожные индивиды эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщения о неудаче.

2. Высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи.

3. Боязнь неудачи — характерная черта высокотревожных людей. Эта боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха.

4. Мотивация достижения успехов преобладает у низкотревожных людей. Обычно она перевешивает опасение возможной неудачи.

5. Для высокотревожных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче.

6. Низкотревожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче.

7. Личностная тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу [20].

Когнитивная оценка ситуации одновременно и автоматически вызывает реакцию организма на угрожающие стимулы, что приводит к появлению контрмер и соответствующих ответных реакций, направленных на понижение возникшей ситуационной тревожности. Итог всего этого непосредственно сказывается на выполняемой деятельности. Эта деятельность находится в непосредственной зависимости от состояния тревожности, которое не удалось преодолеть с помощью предпринятых ответных реакций и контрмер, а также адекватной когнитивной оценки ситуации.

Тревога, по интенсивности и длительности неадекватная ситуации, препятствует формированию адаптационного поведения, приводит к нарушению поведенческой интеграции и всеобщей дезорганизации психики человека [21].

Таким образом, тревога лежит в основе любых изменений психического состояния и поведения, обусловленных психическим стрессом и неопределенностью ситуации. Тревога, несмотря на обилие различных смысловых формулировок, представляет собой единое явление и служит облигаторным механизмом эмоционального стресса, возникая при любом нарушении. Сбалансированности в системе «человек-среда», она активизирует адаптационные механизмы и, вместе с тем, при значительной интенсивности лежит в основе развития адаптационных нарушений. Повышение уровня тревоги обуславливает включение или усиление действия механизмов адаптации. Эти механизмы могут способствовать эффективной психической адаптации, обеспечивая редукцию тревоги, а в случае их неадекватности находят свое отражение в типе адаптационных нарушений, которым соответствует характер формирующихся при этом пограничных психопатологических явлений. Трудности и возможные неудачи в жизнедеятельности при определенных условиях могут привести к возникновению у человека не только психических состояний стресса и тревожности, но и состояния фрустрации. Буквально этот термин означает переживание расстройства (планов), уничтожения (замыслов), крушения (надежд), напрасные ожидания, переживание провала, неудачи. Однако фрустрация должна рассматриваться в контексте выносливости по отношению к жизненным трудностям и реакций на эти трудности.

**Фрустрация** — психическое состояние переживания неудачи, возникающее при наличии реальных или мнимых непреодолимых препятствий на пути к некоей цели. Может рассматриваться как одна из форм психологического стресса .

Применительно к человеку фрустрацию в самом общем виде можно определить как сложное эмоционально-мотивационное состояние, выражающееся в дезорганизации сознания, деятельности и общения и возникающее в результате продолжительного блокирования целенаправленного поведения объективно непреодолимыми или субъективно представляемыми трудностями.

Фрустрация проявляется тогда, когда лично значимый мотив остается неудовлетворенным или его удовлетворение тормозится, а возникшее при этом чувство неудовлетворенности достигает степени выраженности, превышающей «порог терпимости» конкретного человека, и проявляет тенденцию к стабилизации.

К условиям возникновения состояния фрустрации относятся :

1) наличие потребности как источника активности, мотива как конкретного проявления потребности, цели и первоначального плана действия;

2) наличие сопротивления (препятствия фрустратора). В свою очередь препятствия могут быть следующих видов:

А) пассивное внешнее сопротивление (наличие элементарной физической преграды, барьера на пути к цели; удаленность объекта потребности во времени и в пространстве);

Б) активное внешнее сопротивление (запреты и угрозы наказанием со стороны окружения, если субъект совершает или продолжает совершать то, что ему запрещают);

В) пассивное внутреннее сопротивление (осознанные или неосознанные комплексы неполноценности; неспособность осуществить намеченное, резкое расхождение между высоким уровнем притязаний и возможностями исполнения);

Г) активное внутреннее сопротивление (угрызения совести: оправдана ли выбранные мною средства в достижении цели, моральна сама по себе цель).

Возникновение фрустрации, ее выраженность обусловливается не только объективными обстоятельствами, но и зависят от особенностей личности, от ее «способности» терпеть. При изменении по каким-либо причинам жизненных стереотипов чаще всего происходит нарушение удовлетворения привычного комплекса потребностей. В результате может возникнуть совокупность фрустраций.

Адаптация к фрустрирующим условиям идет тем успешнее, чем быстрее реорганизуется привычный комплекс потребностей, чем легче человеку отказаться от чего-то. Иногда это бывают равножелательные потребности, и каждую из них не хочется терять, но условия вынуждают чем-то жертвовать. Бывает, что удовлетворение определенной потребности влечет за собой неприемлемые последствия или же, наоборот, связано с предшествующим преодолением нежелательных обстоятельств и т. д.

Проблема изучения психологии состояний, по мнению самих психологов, остается крайне неудовлетворительной. До сих пор не решена задача построения целостной, многоуровневой психологической теории состояний.

Одна из первых трудностей при описании состояний заключается в том, что состояния проявляются одновременно и во внутренних переживаниях, и в поведении, причем то и другое связано еще и с физиологической активацией. Внутренние переживания субъективны, и единственный способ ознакомиться с ними — это спросить у субъекта, что он испытывает. Однако, трудно передать словами то, что действительно чувствуешь.

Поведение, на первый взгляд, могло бы восприниматься как объективный факт. Но и этот показатель не особенно надежен. Когда у человека на глазах слезы, нам бывает трудно понять, если мы не знаем их причину, — от радости они, от огорчения или от негодования. К тому же, выражение определенного рода состояний часто бывает связано с культурой, к которой принадлежит человек.

Что касается физиологической активации, то только благодаря ей и тем резким изменениям, которые она вызывает в нервных процессах и во всем организме, человек способен испытывать определенное состояние. Характер состояний и их интенсивность определяются расшифровкой сигналов, поступающих из внешней среды, и уровнем активации организма. Расшифровка сигналов зависит от умственного развития человека и от его способности интегрировать различные элементы поступающей информации.

Целый ряд наук изучают этот психологический феномен: психология, физиология, социология, философия, этика, медицина, биохимия, лингвистика, литературоведение. Очевидно, многообразием позиций и подходов объясняется также обилие и неупорядоченность терминологии в работах по проблеме психических состояний. Нам наиболее близка теоретическая концепция психических состояний доктора психологических наук, профессора А.О.Прохорова.

Систематизация состояний предполагает отнесение определенного состояния к тому или иному классу. Это в большинстве случаев не удается сделать достаточно уверенно, без оговорок и примечаний. Трудны для классификации и состояния в обычных, и в экстремальных условиях.

Деятельность человека порождает психические состояния и управляет ими. Психические состояния, возникая в ней (деятельности), в свою очередь, влияют на нее и изменяют. Психические состояния динамичны, обладают временной и пространственной организацией.

Особую специфичность в изучении психических состояний придает неопределенный характер исхода некоторых ситуаций, например, экзамена. Ситуация контроля, проверки дает более динамичную характеристику психических состояний, более насыщенную по качеству проявления и имеющую свои индивидуальные различия в половом аспекте и во взаимосвязи с личностными свойствами.

Возрастной аспект изучения психических состояний, несомненно, раскроет глубже закономерность образования функциональных структур, особенности их механизмов в различные периоды возрастного развития [22].

Таким образом, проблема исследования психических состояний является достаточно актуальной как в общепсихологическом значении, так и в частном аспекте. Психологическое содержание состояний студентов обуславливается, главным образом, ведущей учебной деятельностью. Без их учета, диагностики и понимания значительно снижается эффективность управления последними, уменьшается продуктивность учительского труда.

Для исследования психических состояний студентов методики, использованные как по отдельности, так и в комплексе, обеспечивают высокую надежность эксперимента.

* 1. **Типичные психологические состояния студентов**

Осознание общественной значимости личностных особенностей человека, новые научные сведения об этих особенностях важны для отражения и понимания проявления психических состояний у человека. Наибольшее количество работ, дающих описание и экспериментальные характеристики психические состояний, относится к области изучения типологических свойств нервной системы и их проявлению в различных видах деятельности. Многие состояния возникают под влиянием социальных воздействий (например, общественная похвала или порицание, постановка перед индивидом определенной задачи и т. д.).

Данная ситуация недопустима в учебной деятельности, т.к. заниженная самооценка будет связана не только с повышенным уровнем тревожности, но еще и с не усвоением учебного материала, нежеланием учиться, агрессивностью или замкнутостью и т.д. Немалая по психической напряженности нагрузка ложится и на студента, задачей которого является переработка и усвоение колоссального объёма информации. Поэтому одной из важнейших сторон научной организации учебного процесса является определение функционального состояния студентов в период действия умственных и эмоциональных нагрузок. В этих условиях основной личностной характеристикой человека становится его способность выдерживать интенсивные умственные нагрузки. Степень работоспособности в каждый данный момент определяется воздействием и взаимодействием ряда факторов разного характера: физиологического, физического и психологического (в который входят такие, как самочувствие и настроение).

Понятие тревожности занимает важное место в психологических теориях и исследованиях. Тревожность – это сложная комбинация аффектов и аффективно-когнитивных структур, очень часто описываемая в одном ряду со страхом. Это связано с тем, что реальная и воображаемая ситуации, вызывающие тревогу, связаны со страхом как доминирующей эмоцией. Таким образом, тревожность понимается как состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх. Склонность индивида к переживанию тревоги, характерная низким порогом возникновения тревоги, — один из основных параметров индивидуальных различий. В целом тревожность – субъективное проявление неблагополучия личности. Формами проявления тревожности можно назвать неуверенность в себе, мнительность, беспокойство о возможных неприятностях, затрудненность в принятии окончательного решения по какому-нибудь вопросу, склонность к пограничным состояниям и др. В настоящее время твердо установлено, что в неопределенных и экстремальных условиях человек переживает более или менее сильное эмоциональное напряжение, довольно часто проявляющееся как чувство ярко выраженной тревожности, т. е. ожидания возможной неприятности, опасения того, что она может произойти. Например, в ожидании экзамена у некоторых студентов появляется состояние беспокойства – тревоги по поводу возможного его исхода, а у отдельных лиц это состояние настолько отчетливо выражено, что его можно квалифицировать как страх. Степень этого страха различна: у одних он доминирует настолько, что принимает форму паники, у других это лишь относительно спокойное опасение. Но и в том, и в другом случае состояние покоя нарушается и наступает состояние волнения, смятения. Самое интересное, что для этого может и не быть никаких реальных причин: весь материал усвоен, студент занимался добросовестно и, казалось бы, нет никаких оснований беспокоиться. Тем не менее, у отдельных лиц состояние беспокойства – тревоги возникает. Еще раз повторяем, что это неизбежно, т.к. ситуация экзамена – это всегда ситуация неопределенности, неизвестности, невозможности прогнозировать исход ситуации до абсолютной определенности. И чем более оно выражено, тем больше вероятность неадекватного поведения на экзамене и снижения балла успеваемости, который может существенно отличаться от реальных знаний студента.

Известно, что уровень тревожности тесно связан с уверенностью в себе, в своих знаниях. И все же чрезмерно высокий уровень тревожности чаще всего снижает эффективность деятельности, а низкий его уровень обычно проявляется в повышении результатов деятельности. В критических ситуациях (эмоционального стресса) определенный уровень тревожности проявляется как личностное свойство: выраженная склонность к эмоциональному стрессу выступает не только в экстремальных ситуациях, но и в любом затруднительном положении. Тяжелее всех переносят высокую психическую нагрузку, сопровождающую экзамен, студенты с высоким уровнем беспокойства – тревоги. У таких студентов еще задолго до экзамена возникает тревожное состояние. Учебный материал плохо удерживается в памяти, нередки ее провалы при малейшем волнении. Контакт с преподавателем практически отсутствует, поскольку при ответе студент затрудняется «оторваться» от конспекта, а каждый дополнительный вопрос расценивается им как «убийственный». В результате знания его оцениваются обычно неадекватно. Последующее состояние характеризуется подавленностью, угнетенностью, неверием в свои силы. Нарастают тревога и страх перед следующим экзаменом, преувеличивается возможность неудачного ответа, даже если весь учебный материал усвоен хорошо. Тревожное ожидание неудачи, неуверенность в себе, неспособность к вероятностному прогнозированию результатов усугубляется от экзамена к экзамену, от сессии к сессии. Все это не только влияет на успеваемость, но может привести к потере интереса к учебе, снижению уровня притязаний, изменению самооценки личностных качеств и далее, в виде «восходящего влияния», изменить и деятельность, и поведение, и отношения с товарищами по учебе, членами семьи, друзьями [23].

Таким образом, беспокойство – тревога – это целый синдром различных проявлений: внешних (в виде нарушения деятельности) и внутренних (изменения вегетативных функций). Этот синдром достаточно хорошо изучен, а потому возможна объективизация отдельных его компонентов путем опроса испытуемых об их поведении в ситуации ожидания, эмоционального стресса или наиболее типичных вегетативных реакциях.

**Выводы**

**Психические состояния** – важнейшая область внутреннего мира человека, имеющая определенное внешнее выражение. Сменяясь, они сопровождают жизнь человека в его отношениях с людьми, обществом и т.д. Они служат средством мобилизации организма, позволяющим преодолевать двойственные и неожиданные ситуации. Психические состояния являются важнейшей частью психической регуляции, играют существенную роль в любом виде деятельности и поведения. Огромный объем этого класса психических явлений требует множества плоскостей анализа и описания. Вместе с тем, теория психических состояний далека до завершенности, очень многие аспекты психических состояний с необходимой полнотой не изучены. Остаются мало исследованными социальные и социально-психологические причины благоприятных и неблагоприятных состояний, а также потенциалы личности, позволяющие регулировать состояния. Психические состояния многомерны, они выступают и как система организации психических процессов, и как субъективное отношение к отражаемому явлению, и как механизм оценки отражаемой действительности. Изменение психического состояния непосредственно в процессе деятельности проявляется в виде смены субъективного отношения к отражаемой ситуации или смены мотивов по отношению к решаемой задаче. В психических состояниях так же, как и в других психических явлениях, отражается взаимодействие человека с жизненной средой. Любые существенные изменения внешней среды, изменения во внутреннем мире личности, в организме вызывают определенный отклик в личности как целостности, влекут за собой переход в новое психическое состояние, меняют уровень активности субъекта, характер переживаний и многое другое. Существенное значение имеет изучение психических состояний для повышения эффективности учебной деятельности, особенно в ее напряженных моментах (семинар, контрольная работа, зачет, экзамен), связанных с неопределенностью исхода ситуации. B учебной деятельности стрессовые ситуации могут создаваться динамичностью событий, необходимостью быстрого принятия решения, рассогласованием между индивидуальными особенностями, ритмом и характером деятельности. Факторами, способствующими возникновению эмоционального стресса, волнения и напряжения в этих ситуациях, могут быть недостаточность информации, её противоречивость, чрезмерное разнообразие или монотонность, оценка работы как превышающей возможности индивидуума по объему или степени сложности, противоречивые или неопределенные требования, критические обстоятельства или риск при принятии решения.

**ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ С УСПЕШНОЙ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

Данное эмпирическое исследование было проведено в Белорусском государственном педагогическом университете имени максима Танка, в нем принимали участие 27 студентов второго курса в возрасте от 18 до 22лет.

В экспериментальном исследовании использовались такие методы:

1. Метод исследования ситуативной и личностной тревожности Спилбергера .
2. Метод исследования уровня личностной невротизации В.В.Бойко
3. Средние баллы студентов за экзамены.

У человека эмоции порождают переживания удовольствия, неудовольствия, страха, робости и т. п., которые играют роль ориентирующих субъективных сигналов. Простейшие эмоциональные процессы выражаются в органических, двигательных и секреторных изменениях и принадлежат к числу врожденных реакций. Однако в - ходе развития эмоции утрачивают свою, прямую инстинктивную основу, приобретаю сложно обусловленный характер, образуют многообразные виды так называемых высших эмоциональных процессов (чувства); социальных, интеллектуальных и эстетических, которые у человека составляют главное содержание его эмоциональной жизни.  
моции и эмоциональные выразительные движения человека – представляют собой не рудиментарные явления его психики, а продукт положительного развития и выполняют в регулировании его деятельности, в том числе и познавательной, необходимую и важную роль.

**2.1. Изучение уровня тревожности у студентов по методике Спилбергера**

Под тревожностью понимается особое эмоциональное состояние, часто возникающее у человека и выражающееся в повышенной напряженности, сопровождающейся страхами, беспокойством, опасениями, препятствующими нормальной деятельности или общению с людьми. Тревожность – важное персональное качество человека, довольно устойчивое. Доказано существование двух качественно различных разновидностей тревожности: личностной и ситуационной.

Под личностной тревожностью понимается индивидуальная черта личности человека, отражающая его предрасположенность к эмоционально отрицательным реакциям на различные жизненные ситуации, несущие в себе угрозу для его Я (самооценки, уровня притязаний, отношения к себе и т.п.). Личностная тревожность – это стабильная склонность человека реагировать на подобные социальные ситуации повышением тревоги и беспокойства.

Ситуационная тревожность определяется как временное, устойчивое только в определенных жизненных ситуациях состояния тревожности, порождаемое такими ситуациями и, как правило, не возникающее в иных ситуациях. Это состояние возникает как привычная эмоциональная и поведенческая реакция на подобного рода ситуации. Ими, например, могут быть переговоры с официальными лицами, разговоры по телефону, экзаменационные испытания, общение с незнакомыми людьми или противоположного пола или иного, чем данный человек, возраста.

У каждого конкретного человека личностная и ситуационная тревожность развиты в различной степени, так что каждого, имея в виду его тревожность, можно охарактеризовать по двум показателям: личностной и ситуационной тревожности.

Представленная далее методика, разработанная Спилбергером, предназначена для одновременной оценки двух названных видов тревожности. Она включает в себя две шкалы, каждая из которых отдельно оценивает личностную или ситуативную тревожность.

Исследование может проводиться как индивидуально, так и в группе. Экспериментатор предлагает испытуемым ответить на вопросы шкал согласно инструкциям, помещенным в бланке опросника, и напоминает, что испытуемые должны работать самостоятельно. Методика изучения проявления личностной и ситуативной тревожности Спилбергера включает в себя инструк­цию и 40 вопросов-суждений для измерения уровня проявления личностной тревожности. Обработка данных производится в соответ­ствии со специальным ключом.

При интерпретации данных необходимо иметь в виду, что показатель по шкале может на­ходиться в диапазоне от 0 до 4 баллов. Можно использовать следующие ори­ентировочные уровни тревожности:

0 – 1.6 баллов – низкий уровень тревожности;

1.61 – 2.79 баллов – средний уровень тревожности;

2.8 – 4 баллов – высокий уровень тревожности.

Определить уровень ситуативной и личностной тревожности студентов

**Таблица 2.1.1.**

**Уровень ситуативной тревожности студентов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень ситуативной тревожности | Абсолютная величина (баллы) | Процентное соотношение |
| Высокий | 0 | 0% |
| Средний | 26 | 96% |
| Низкий | 1 | 4% |
| Итого | 27 | 100% |

Таким образом, исходя из результатов, можно сказать, что у 96% испытуемых (26 человек) был выявлен средний уровень ситуативной тревожности, у 4% студентов (1 человек) был обнаружен низкий уровень ситуативной тревожности. Большинство студентов имеют средний уровень тревожности.

**Таблица 2.1.2.**

**Уровень личностной тревожности студентов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень личностной тревожности | Абсолютная величина (баллы) | Процентное соотношение |
| Высокий | 9 | 33% |
| Средний | 18 | 67% |
| Низкий | 0 | 0% |
| Итого | 27 | 100% |

Таким образом, исходя из результатов, можно сказать, что у 33% испытуемых (9 человек) был выявлен высокий уровень личностной тревожности, у 67% студентов (18 человек) был обнаружен средний уровень личностной тревожности. Большинство студентов имеют средний уровень тревожности.

**2.2. Уровень личностной невротизации**

**Таблица 2.2.3.**

**Уровень личностной невротизации студентов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень личностной невротизации | Абсолютная величина (баллы) | Процентное соотношение |
| Высокий | 4 | 15% |
| Средний | 21 | 78% |
| Низкий | 2 | 7% |
| Итого | 27 | 100% |

Таким образом, исходя из результатов, можно сказать, что у 15% (4 человек) был выявлен высокий уровеньневротизации, у 78% (21 человек) средний уровень невротизации, а у 7% (2 человек) низкий уровень невротизации, Большинство студентов имеют средний уровень невротизации.

**2.3. Уровень успеваемости студентов**

**Таблица 2.2.4.**

**Уровень успеваемости**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень успеваемости | Абсолютная величина (баллы) | Процентное соотношение |
| Высокий | 9 | 33% |
| Средний | 17 | 63% |
| Низкий | 1 | 4% |
| Итого | 27 | 100% |

Таким образом, исходя из результатов, можно сказать, что у 33% (9 человек) был выявлен высокий уровень успеваемости, у 63% (17 человек) средний уровень успеваемости, а у 4% (1 человек) низкая успеваемость. Большинство студентов имеют средний уровень успеваемости.

**2.4 Статистическая обработка данных и анализ результатов**

Полученные данные подвергались математической обработке по методу линейной корреляции Спирмена. Результаты были обработаны в программе STATISTIKA 6.0. В Таблице 2.4 представлены данные корреляционного анализа.

**Таблица 2.4.5.**

**Статистический анализ связи эмоциональных состояний с успешной учебной деятельностью**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Valid** | **Spearman** | **t(N-2)** | **p-level** |
| **NewVar1 & NewVar1** |  |  |  |  |
| **NewVar1 & NewVar2** | 27 | -0,236525 | -1,21716 | 0,234908 |
| **NewVar1 & NewVar3** | 27 | 0,119169 | 0,60012 | 0,553828 |
| **NewVar1 & NewVar4** | 27 | -0,399037 | -2,17593 | 0,039219 |
| **NewVar1 & Var1** | 0 |  |  |  |

**Var1 –** ситуативная тревожность по Спилбергеру

**Var2 –** личностная тревожность по Спилбергеру

**Var3 –** средние баллы за экзамены

**Var4** – уровень личностной невротизации по В. В. Бойко

В результате коррелляционного анализа была получена статистически значимая связь между переменными Var1 (ситуативная тревожность) и Var4 (средние баллы за экзамены), которая равняется Rспирм= 0,399037, при p=0,039219. Что подтверждает, что между уровнем тревожности, полученному по методике Спилбергера и уровнем невротизации, полученному по методике Бойко корреллируют между собой. Результаты статистического анализа показали, что статистически значимой с вязи между успешностью учебной деятельностью и тревожностью нет. Таким образом гипотеза о том, что эмоциональные состояния связаны с успешностью учебной деятельности не подтвердилась.

**Выводы:**

1. У 96% испытуемых (26 человек) был выявлен средний уровень ситуативной тревожности.

2. У 67% студентов (18 человек) был обнаружен средний уровень личностной тревожности.

3. У 78% (21 человек) средний уровень невротизации.

4. У 63% (17 человек) средний уровень успеваемости.

5. В результате коррелляционного анализа была получена статистически значимая связь между переменными Var1 (ситуативная тревожность) и Var4 (средние баллы за экзамены), которая равняется Rспирм= 0,399037, при p=0,039219.

6. Между проявлениями эмоциональных состояний и успешностью учебной деятельности статистической связи нет.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Эмоции регулируют психическую активность не специфично, а через соответствующие общие психические состояния, влияя на протекание всех психических процессов. Изменение среды, изменение ситуации, приводит к изменению психического состояния, его исчезновению, преобразование в новое состояние. Любое изменение «внутренних условий» влечет за собой изменение психического состояния.

Проблема исследования психических состояний является достаточно актуальной как в общепсихологическом значении, так и в частном аспекте. Психологическое содержание состояний студентов обуславливается, главным образом, ведущей учебной деятельностью. Без их учета, диагностики и понимания значительно снижается эффективность управления последними, уменьшается продуктивность учительского труда.

Для исследования психических состояний студентов методики, использованные как по отдельности, так и в комплексе, обеспечивают высокую надежность эксперимента.

Тревожность понимается как состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх. Склонность индивида к переживанию тревоги, характерная низким порогом возникновения тревоги, — один из основных параметров индивидуальных различий. В целом тревожность – субъективное проявление неблагополучия личности. Формами проявления тревожности можно назвать неуверенность в себе, мнительность, беспокойство о возможных неприятностях, затрудненность в принятии окончательного решения по какому-нибудь вопросу, склонность к пограничным состояниям и др. В настоящее время твердо установлено, что в неопределенных и экстремальных условиях человек переживает более или менее сильное эмоциональное напряжение, довольно часто проявляющееся как чувство ярко выраженной тревожности, т. е. ожидания возможной неприятности, опасения того, что она может произойти. Например, в ожидании экзамена у некоторых студентов появляется состояние беспокойства – тревоги по поводу возможного его исхода, а у отдельных лиц это состояние настолько отчетливо выражено, что его можно квалифицировать как страх.

Результаты:

1. У 96% испытуемых (26 человек) был выявлен средний уровень ситуативной тревожности.

2. У 67% студентов (18 человек) был обнаружен средний уровень личностной тревожности.

3. У 78% (21 человек) средний уровень невротизации.

4. У 63% (17 человек) средний уровень успеваемости.

5. В результате коррелляционного анализа была получена статистически значимая связь между переменными Var1 (ситуативная тревожность) и Var4 (средние баллы за экзамены), которая равняется Rспирм= 0,399037, при p=0,039219.

6. Между проявлениями эмоциональных состояний и успешностью учебной деятельности статистической связи нет.

**Литература**

1. Столяренко Л.Д. Основы психологии, 1998

2. Левитов Н. Д. О психических состояниях человека. – М.,1964

3. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. Второе издание, том 3, кн. 1, М., Л., 1951-1952

4. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. - М., 1984

5. Прохоров А.О. Функциональные структуры психических состояний // Психологический журнал, 1996 , том 17, вып. 3, стр. 9-17

6. Чирков В.И. Изучение факторной структуры субъективного компонента функциональных состояний // Проблемы инженерной психологии: Тезисы 6 всесоюзной конференции по инженерной психологии. Вып. 2 / Под ред. Ломова Б.Ф., - Л., 1984 , стр. 236-237

7. Пуни А.Ц. Очерки. Психология спорта. - М., 1959

8. Ковалев А.Г. Психология личности. – М., 1965

9. Распопов П.П. О фазовых состояниях возбудимости мозговой коры // Вопросы психологии, 1958 , №2, стр. 23-37

10. Белинг У. Самопомощь при бессоницах, стрессах и неврозах/ Белинг

У. — Минск, 1985.

11. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация

человека/ Березин Ф.Б. — Л., 1988.

12. Выготский Л.С. История развития высших психических функций.

Собр. соч. В 6 т. / Выготский Л.С. — М., 1983. — Т. 3. — 432 с.

13. Горбов Ф.Д. Детерминация психических состояний / Горбов Ф.Д.

//Вопросы психологии. — 1971. — № 5. — С. 45 — 61.

14. Леонова А. Б. Дифференциальная диагностика состояний сниженной

работоспособности / Леонова А. Б., Величковская С.Б.// Психология

психических состояний: Сборник статей. Выпуск IV./ Под ред. А.О.

Прохорова. − Казань: Изд-во ЦИТ, 2002. — С. 326-343.

15. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Левитов Н.Д. —

М., 1964. — 343 с.

16. Наенко Н.И. Психологическая напряженность / Наенко Н.И. —

М.,1976.

17. Конопкин О. А., Связь учебной успеваемости студентов с

индивидуальными психологическими особенностями их

саморегуляции / Конопкин О. А., Прыгин Г.С. //Вопросы психологии.

— 1987. — №3. — С. 45 — 57.

18. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции / Прохоров А.О.

— Казань, 1994. —167 с.

19. Психологические и психофизиологические особенности студентов

/под ред. Н.М. Пейсахова. — Казань, 1977. — 295 с.

20. Чебыкин А. Я. Об эмоциях, детерминирующих познавательную

активность / Чебыкин А. Я. //Психологический журнал. — 1989. — Т.

10. — №4. — С.135—141.

21. Тубачев Ю. М. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии

человека / Тубачев Ю. М. — Л., 1976.

22. Шарай В.Б. Функциональное состояние студентов в зависимости от

форм организации экзаменационного процесса / Шарай В.Б. — М.,

1979.

23. Прохоров А. О. Особенности психических состояний личности в

обучении / Прохоров А. О. //Психологический журнал. — 1991. — Т.

12. — №1. — С. 47—54.

24. Прохоров А.О. Психические состояния и их функции / Прохоров А.О.

— Казань, 1994. —167 с.

25. Лутошкин А. Н. Эмоциональные потенциалы коллектива / Лутошкин

А. Н. — М.: Знание, 1988.

26. Аракелов Г.Г. Психофизиологический метод оценки тревожности /

Аракелов Г.Г., Лысенко Н.Е., Шотт Е.К.// Психологический журнал.

—1997.— Т. 18. — № 2. — С. 102 — 113.

27. Аристотель. О душе /Пер. П.С.Попова. — М.: Соцэкгиз, 1937. — 188 с.

28. Вартанян Г. А. Эмоции и поведение / Вартанян Г. А., Петров Е. С. —

Л.: Наука, 1989. — 145с.

29. Васильев И. А. К анализу условий возникновения интеллектуальных

эмоций / Васильев И. А. // Психологические исследования

интеллектуальной деятельности. — М., 1979. — С. 86 — 98.

30. Васильев И. А. Роль интеллектуальных эмоций в регуляции

мыслительной деятельности / Васильев И. А. //Психологический

журнал. — 1998. — Т. 19. — №4. — С. 49—60.

31. Василюк Ф. Е. Психология переживания / Василюк Ф. Е. — М., 1984.

— 200 с.

32. Вилюнас В. К. Психология эмоциональных явлений / Вилюнас В. К.

— М., 1976. — 186 с.