

DOI 10.26886/2414-634X.2(21)2018.5

UDC: 159.923.2

**CONCEPTUAL APPROACH TO DIAGNOSTICS OF STUDENTS
EMOTIONAL CONDITIONS IN EDUCATIONAL ACTIVITY**

**I. Volzhentseva, Doctor of Psychological Sciences, Professor,
the Academician of Ukraine Technological Academy (UTA)**

Hryhoriy Skovoroda Pereyaslav - Khmelnytskyi State Pedagogical
University», Ukraine, Pereyaslav- Khmelnytskyi

The problem of timely diagnostics and correction of mental conditions of students in educational activity is set. It is noted that the most problem for emotional conditions of students is the emotionally-painted period - the intense period of educational activity. Author's approach for a research of character subjective estimation, periodicity, intensity, features of manifestation of emotional conditions of students is offered. A method "The self-rating of emotional states" and "The diary of introspection" for identification of course dynamics of mental states in educational activity are presented.

Keywords: mental states, emotional states, diagnostics, students, educational activity.

доктор психологических наук, профессор, академик Украинской технологической академии (УТА), Волженцева И. В. Концептуальный подход к диагностике эмоциональных состояний студентов в учебной деятельности / Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды, Украина, Переяслав-Хмельницкий

Поставлена проблема своевременной диагностики и коррекции психических состояний студентов в учебной деятельности. Отмечено, что наиболее проблемным для эмоциональных состояний

студентов является эмоционально-окрашенный период - напряженный период учебной деятельности.

Предлагается авторский подход для исследования субъективной оценки характера, частоты, интенсивности, особенностей проявления эмоциональных состояний студентов. Представлены методика «Самооценка эмоциональных состояний» и «Дневник самонаблюдений» для выявления динамики протекания психических состояний в учебной деятельности.

Ключевые слова: психические состояния, эмоциональные состояния, диагностика, студенты, учебная деятельность.

Постановка проблемы. Изучение психических состояний имеет особое значение для психологической науки в целом, так как именно они являются реальностью, в значительной степени регулирующей и направляющей ежедневную жизнь, обуславливающей особенности человеческого бытия.

Знание особенностей психических состояний студентов даёт возможность своевременно поддержать и усилить положительное или же устранить отрицательное, вредное для учебной деятельности студентов психическое состояние.

Значительная интенсивность умственной деятельности, повышенные требования, которые предъявляют содержание, формы и методы вузовского обучения к интеллектуальной деятельности, приводят к эмоциональному напряжению студентов, к повышению напряжённости регуляторных механизмов центральной нервной системы и других анатомо-физиологических систем организма.

Исследования В. А. Семиченко, А. И. Киколова, Ю. Е. Сосновиковой, Г. Ш. Габдреевой, Н. М. Пейсахова, А. О. Прохорова, В. И. Натарова, Т. А. Немчина, Т. С. Кириленко и других психологов

показывают, что психические состояния занимают важное место в учебном процессе, определяя во многом его успешность.

Своевременная диагностика, регуляция и саморегуляция эмоциональных состояний обуславливает продуктивность учебной и любой другой деятельности.

Особого внимания требует напряженный период учебной деятельности - **эмоционально-окрашенный период** - напряженный период учебной деятельности, включающий проверку знаний в форме итоговой аттестации, модульных контролей, зачета, экзамена, защиты выпускных, дипломных, магистерских работ, предполагает нервно-психическое напряжение, проявление деструктивных психических состояний.

Для исследования субъективной оценки характера, частоты, интенсивности, особенностей проявления эмоциональных состояний студентов, для выявления их динамики предлагаются разработанные нами методика «Самооценка эмоциональных состояний» и «Дневник самонаблюдений».

Цель статьи – раскрыть сущность и содержание психодиагностического инструментария для изучения эмоциональных состояний студентов.

Изложение основного материала. *Авторская методика «Самооценка эмоциональных состояний»* использовалась для изучения эмоциональных состояний студентов [4]. Проводя психометрический анализ методики «Самооценка эмоциональных состояний» мы стремились определить насколько валиден разработанный психодиагностический инструмент. Как указывают А. Анастази и С. Урбина, валидность теста – это понятие, указывающее, что тест измеряет и насколько хорошо он это делает [1]. Теоретическая валидизация направлена на доказательство того, что

методика измеряет именно свойство, которое она должна измерить. Она показывает, что замысел автора и результаты методики совпадают. Теоретическую валидизацию новой методики можно осуществить, если для измерения данного свойства уже имеется методика с известной, доказанной валидностью. Наличие корреляции между новой и аналогичной старой методиками указывает на то, что разработанная методика измеряет то же психологическое качество, что и эталонная. Для проверки теоретической валидности важно установить степень связи с родственной методикой (конвергентная валидность). Нами была выдвинута гипотеза о наличии статистически значимых корреляций показателей методики «Самооценка эмоциональных состояний» с соответствующими параметрами «Четырехмодального эмоционального вопросника» Л. А. Рабинович и отсутствии такого рода корреляций в отношении несходных эмоциональных состояний.

Поскольку распределение значений исследованных показателей в ряде случаев значительно отличалось от нормального распределения по Гауссу, коэффициенты парной корреляции рассчитаны по Спирмену - это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями. В этом случае определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами изучаемых признаков и дается оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента [5].

Показателями эмоциональных состояний являлись средние значения по каждому параметру за весь период исследования [4]. Статистически значимая корреляция между эмоциональным состоянием, характеризуемым испытуемыми как «хорошее» и

параметрами методики Л.А.Рабинович была обнаружена в условиях эмоционально-окрашенного периода в дневное время [4].

Анализ теоретической валидности методики «Самооценка эмоциональных состояний» показал *высокий уровень конвергентной валидности* при сопоставлении с методикой Л.А.Рабинович. Анализируя согласованность конструкторов друг с другом по исходному смысловому содержанию, было установлено, что из рассмотренных статистически значимых корреляций общим числом 21, 9 – являлись когерентными, 1 – некогерентной и 10 – являлись нейтральными, что подчеркивает эффективность предложенной авторской разработки [3].

И так, методики «Самооценка эмоциональных состояний» отличается простотой и доступностью изложения, лёгкостью восприятия и быстротой обработки полученной информации. Методика включает предложенный список двадцати пяти состояний, присущих человеку. По данному списку определяли, какие эмоции студенты испытывали в данный момент. Авторской методикой предусмотрено не только выявление своего эмоционального состояния, но и определение степени интенсивности эмоциональных переживаний, то есть количественной оценки по пятибалльной системе. Данная методика характеризовалась по двум блокам (см.табл.1). Первый блок представляет собой шкалу оценки интенсивности, степени проявления эмоциональных состояний, второй - шкалу оценки частоты переживаний состояний. Данные блоки дают возможность выявить как доминирующие эмоциональные состояния, их изменение, динамику общей эмоциональности, так и уровень активности респондента на момент самооценки.

Испытуемые на протяжении учебного периода, утром, с 8 до 12 часов и днем с 12 до 16 часов, используя данный перечень эмоциональных состояний, в первом блоке отмечали интенсивность их проявления по 5-ти бальной системе: 1-очень слабое; 2-слабое; 3-

среднее; 4 – сильное; 5 – очень сильное. В протоколе по каждому состоянию они ставили знак плюс под той цифрой графы "Оценка интенсивности, степень проявления", которая, на их взгляд, более всего соответствует той или иной интенсивности проявления. При этом учитывалось, что большее число означает и более интенсивную эмоцию. Затем испытуемые во втором блоке отмечали частоту появления каждой из предложенных эмоций. В процессе самонаблюдения оценивалась частота возникающих переживаний состояний. Всякий раз, как только испытуемый решил, что у него возникает эмоция, указанная в списке, он ставил в протоколе знак плюс в графе "Оценка частоты переживаний состояний".

Оценка интенсивности каждой эмоций определялась по баллу интенсивности ее проявления, что дало возможность проследить за степенью убывания отрицательной и нарастания положительной эмоции и наоборот.

Оценка частоты переживаний состояний определялась посредством подсчета суммарной частоты каждого возникновения эмоции (каждый «+» оценивался в один балл), обобщив первичные данные в баллах, соответствующих оценке интенсивности проявления каждой эмоций.

Затем подсчитывалась суммарная частота проявления всех эмоций, что дало численное выражение общей эмоциональности респондента утром и днем отдельно на протяжении месяца: две недели – нейтральный период, две недели – эмоционально – окрашенный период, что дало возможность проследить за динамикой проявления эмоциональных состояний студентов, уровнем их активности в эти периоды и выявить

Таблица 1

**Протокол самонаблюдения за психическим состоянием
студента
в учебном процессе**

Ф. И.О. _____

Возраст _____ Пол _____ Курс _____ Форма

обучения д/о Спец. псих. Дата _____

УТРО - ДЕНЬ (с 8 до 16 часов)

| Состояния и их интенсивность проявления | I. Оценка интенсивности, степень проявления | | | | | II. Оценка частоты переживаний состояний (каждое возникновение в баллах) | | I. Оценка интенсивности, степень проявления | | | | | II. Оценка частоты переживаний состояний (каждое возникновение в баллах) | |
|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|---|---|---|--|---|
| | Время суток | | | | | | | Время суток | | | | | | |
| | утро 8-12 ч. | | | | | | | день 12-16 ч. | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Каждое возник-ние «+» | Σ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Каждое возник-ние «+» | Σ |
| Хорошее | | | | | | | | | | | | | | |
| Плохое | | | | | | | | | | | | | | |
| Активность | | | | | | | | | | | | | | |
| Пассивность | | | | | | | | | | | | | | |
| Бодрость | | | | | | | | | | | | | | |
| Интерес | | | | | | | | | | | | | | |
| Радость | | | | | | | | | | | | | | |
| Грусть | | | | | | | | | | | | | | |
| Вдохновение | | | | | | | | | | | | | | |
| Сонливость | | | | | | | | | | | | | | |
| Работоспособность | | | | | | | | | | | | | | |
| Обессиленность | | | | | | | | | | | | | | |
| Усталость | | | | | | | | | | | | | | |
| Сосредоточенность | | | | | | | | | | | | | | |
| Бездеятельность | | | | | | | | | | | | | | |
| Равнодушие | | | | | | | | | | | | | | |
| Опущенность | | | | | | | | | | | | | | |
| Взволнованность | | | | | | | | | | | | | | |
| Напряженность | | | | | | | | | | | | | | |
| Тревога | | | | | | | | | | | | | | |
| Страх | | | | | | | | | | | | | | |
| Горе | | | | | | | | | | | | | | |
| Стресс | | | | | | | | | | | | | | |
| Агрессия | | | | | | | | | | | | | | |
| Гнев | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суммарная частота проявления всех эмоций | | | | | Общая эмоцион-ость Σ = | | Суммарная частота про-явления всех эмоций | | | | | Общая эмоцион-ость Σ = | |

зависимость общей эмоциональности от степени убывания отрицательной и нарастания положительной эмоции и наоборот, в зависимости от предложенных периодов.

Методика дает возможность выявить: чередование негативных / позитивных и нейтральных состояний; степень их тяжести; степень выраженности данного состояния в баллах; сделать индивидуальный профиль состояний; частоту смены; переходы от одного к другому; выявить доминирующие состояния; определить преобладающие уровни проявления состояния; ответить на вопрос: это состояние или предрасположенность?

При создании методики использовали градацию эмоций по К. Изард.

Каждое из предложенных суждений имеет свой спектр психологических характеристик и внешних проявлений:

Самочувствие – включает характеристики, отражающие силу, утомление, здоровье: самочувствие хорошее – плохое, чувствую себя сильным – слабым, работоспособным – разбитым и т. д.

Активность – объединяет показатели движения, скорости, темпа протекания функций, процессов: весёлый – грустный, спокойный – озабоченный, бодрый – вялый, пассивный.

Интерес (как эмоция) - положительное эмоциональное состояние, способствующее развитию навыков и умений, приобретению знаний, мотивирующее обучение.

Радость - положительное эмоциональное состояние, связанное с возможностью достаточно полно удовлетворить актуальную потребность, вероятность чего до этого момента была невелика или во всяком случае неопределенна.

Грусть - отрицательное эмоциональное состояние, возникает в случае значительной неудовлетворённости человека в каких-либо аспектах его жизни. Понятие грусти считается противоположным

радости и близко по значению к печали, унынию, тоске, скорби, несчастью и меланхолии.

Вдохновение (англ. inspiration) – состояние резкого и неожиданного подъема духовных сил человека, наблюдаемое в процессе творческого труда. Вдохновение характеризуется глубокой и устойчивой сосредоточенностью на предмете труда, активизацией способностей, знаний и умений, высоким уровнем активности познавательных процессов (живостью впечатлений), яркостью образов памяти и воображения. С вдохновением нередко связано рождение замысла и идеи произведения, нахождение решения непрístupной проблемы, создание центральных образов художественного произведения. «Вдохновение не есть исключительная принадлежность художника: без него недалеко уйдет и ученый, без него немного сделает даже и ремесленник, потому что оно везде, во всяком деле, во всяком труде» [2].

Сонливость – состояние склонности ко сну, желание спать. *Дневная сонливость* - это состояние, вызванное сбоем биоритмов (из-за нарушений режима) и другими негативными факторами. *Постоянная сонливость* - это один из признаков общего ослабления организма.

Работоспособность (человека) (англ. work capacity) - состояние наличных или потенциальных возможностей индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Работоспособность зависит от индивидуальных психофизиологических ресурсов, степени их тренированности или истощенности, а также внешних условий деятельности; по отношению к решаемой задаче выделяют максимальную, оптимальную и сниженную работоспособность. Оценка степени работоспособности проводится на основе сопоставления

текущих показателей исполнения деятельности и психофизиологических функций.

Обессиленность – состояние потери силы; слабость, пассивность, усталость от избытка эмоций.

Усталость – состояние временного снижения работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Возникает вследствие истощения внутренних ресурсов индивида и рассогласования в работе, обеспечивающих деятельность систем. Усталость имеет разнообразные проявления на поведенческом (снижение производительности труда, скорости и качества работы), физиологическом (вегетативная декомпенсация, затруднение выработки временных связей, повышение инертности в динамике нервных процессов), психологическом (снижение чувствительности, нарушение внимания, памяти и др. интеллектуальных функций, сдвиги в эмоционально-мотивационной сфере) уровнях. Сопровождается формированием комплекса субъективных переживаний усталости.

Сосредоточенность – состояние (познавательное) устремленности, направленности на что-либо, собранности мыслей, углубленности в свои чувства, в собственный душевный мир.

Бездеятельность - состояние пассивности, апатии, нежелание заниматься каким-либо видом деятельности.

Равнодушие - состояние безразличия, безучастного отношения к окружающему, происходящему, отсутствие интереса, влечения к чему-либо.

Опустошенность - состояние душевной и нравственной пустоты, потеря способности к творческой, активной жизни.

Взволнованность – психическое состояние нервного возбуждения, сильного беспокойства, вызванного страхом, радостью, ожиданием чего-либо.

Напряженность – состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, например, при подготовке к выпускному экзамену.

Тревога - (англ. anxiety) - психическое состояние, переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, предчувствием грядущей опасности. В отличие от страха, как реакции на конкретную, реальную опасность, тревога - переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы.

Страх - отрицательное эмоциональное состояние, появляющееся при получении субъектом информации о возможном ущербе для его жизненного благополучия, о реальной или воображаемой опасности, ему грядущей. В отличие от эмоции страдания, вызываемой прямым блокированием важнейших потребностей, человек, переживая эмоцию страха, располагает лишь вероятностным прогнозом возможного неблагоприятия и действует на основе этого (часто недостаточно достоверного или преувеличенного) прогноза. Можно напомнить народную поговорку: «У страха глаза велики». Эмоция страха может иметь как стенический, так и астенический характер («От страха ноги подкосились») и протекать либо в виде стрессовых состояний, либо в виде устойчивого настроения подавленности и тревожности, либо в виде аффекта (ужас как крайний вариант эмоции страха).

Горе – состояние душевного страдания, глубокой печали, скорби.

Стресс (англ. stress) - состояние повышенного и длительного напряжения, связанного с невозможностью приспособления к определенным условиям. Стрессовые (перевозбужденные) психические состояния приводят к напряженности, скованности,

ограниченности внимания, к плохой сообразительности в учебном процессе.

Агрессия – мотивационное поведение, акт, характеризующиеся наличием деструктивных тенденций в области субъектно-субъектных отношений, вызывающих депрессию, психодискомфорт, напряженность, страх, боязнь, состояние подавленности, аномальные психопереживания; агрессивность - проявление агрессии к объекту или субъекту, свойство личности.

Гнев - эмоциональное состояние, отрицательное по знаку, как правило, протекающее в форме аффекта и вызываемое внезапным возникновением серьезного препятствия на пути удовлетворения исключительно важной для субъекта потребности. В отличие от страдания, гнев имеет с т е н и ч е с к и й характер (т. е. вызывает подъем, хотя и кратковременный, жизненных сил).

Для самоотчета испытуемых был разработан **«Дневник самонаблюдения»**, включающий шесть вопросов, которые позволили получить данные с помощью самоанализа и самонаблюдения испытуемого о продолжительности, длительности протекания состояния, выявления ситуации и причины его возникновения, определения телесных ощущений, их изменений в момент переживания состояния, описание мыслей, сопровождающих переживание данного состояния (см. табл. 2). Дневник наблюдений позволяет выяснить обстоятельства возникновения эмоций, что послужило к изменению состояния – серьезная ситуация или несерьезная, характер восприятия субъектом своих эмоций, выявить преобладающие чувства, создают ли они нарушение собственной психической деятельности, в каких ситуациях состояния возникали, что было толчком к этому, что послужило к изменению состояния, какие состояния часто переживаются, в какое время его испытывали студенты, что послужило причиной перехода к этому состоянию.

Дневник наблюдения дает возможность выявления индивидуальных особенностей, индивидуальных стратегий для решения той или иной проблемы, определить как часто студенты впадают в какие-то состояния, как находят выход из деструктивных психических состояний, как студенты решают проблемы стресса.

Выводы. Таким образом, поднята проблема эмоциональных состояний студентов в эмоционально-окрашенный период - напряженный период учебной деятельности и их своевременная диагностика и коррекции. Раскрыто содержание и сущность авторских методик «Самооценка эмоциональных состояний» и «Дневник самонаблюдений» для исследования субъективной оценки характера, частоты, интенсивности, особенностей проявления эмоциональных состояний студентов. Показан высокий уровень конвергентной *валидности* при сопоставлении с методикой Л. А. Рабинович. Было установлено, что из рассмотренных статистически значимых корреляций общим числом 21, 9 – являлись когерентными, 1 – некогерентной и 10 – являлись нейтральными, что подчеркивает эффективность предложенной авторской разработки.

Перспективами дальнейшего исследования являются: использование музыкотерапии в качестве корригирующего средства в эмоционально-окрашенный период учебной деятельности, учитывая индивидуально-личностные, возрастные характеристики; рассмотрение проблемы воздействия музыки на активацию познавательных процессов – памяти, внимания, мышления, воображения; выявление особенностей воздействия музыкальных произведений разных жанров, стилей, направлений; оптимизация не только экзаменационного стресса, но и текущей учебной деятельности.

**Дневник самонаблюдения студента за психическими
состояниями**

Фамилия Курс Группа.....

Инструкция: В процессе учебной деятельности, на протяжении месяца: две недели – нейтральный период, две недели – эмоционально – окрашенный период, Вам необходимо вести дневник наблюдений по такому плану:

1. Определение состояния.
2. Продолжительность, длительность протекания состояния (мгновенно кратковременно, длительно).
3. Ситуации возникновения состояний (до занятий, на перемене, во время занятий, после занятий).
4. Причины возникновения состояния (что послужило толчком к изменению состояния, что спровоцировало возникновение эмоции: серьезная ситуация или несерьезная?) (погодные условия, опоздание на занятие, не готов к занятию, тестовый контроль, опрос, общение с кем-либо, умственное и физическое переутомление, семейные обстоятельства, другие причины).
5. Телесные ощущения в момент переживания состояния (головокружение, физическая боль, слабость, прилив крови, дрожь в теле, другие проявления)
6. Рефлексия. Что послужило толчком к изменению состояния? Опишите мысли, сопровождающие переживание данного состояния.

Дневник наблюдений дает возможность *выявить*:

- индивидуальные особенности студентов;
- индивидуальные стратегии для решения той или иной проблемы;

- определить частоту переживаний эмоции;
- как часто они впадают в какие-то состояния;
- как находят выход из переживаний деструктивных психических состояний;
- как они решают проблемы стресса.

Литература:

1. Анастаси А. Психологическое тестирование / А. Анастаси, С. Урбина. – СПб.: Питер, 2002. – 688 с.
2. Белинский В. Г. Полн. собр. соч. / В. Г. Белинский. – М.: Из-во Академии наук СССР, 1953-1959. – Т. 2. – 443 с.
3. Волженцева И. В. Анализ валидности методического инструментария в обследовании динамики психических состояний студентов в учебной деятельности / И. В. Волженцева. – Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К.: Видавництво «Фенікс», 2013. - Т. XII. Психологія творчості. – Випуск 18. - С. 32-40.
4. Волженцева И. В. Методологические и теоретико-эмпирические исследования полифункциональной регуляции психических состояний личности эмоциогенными способами: монография / И. В. Волженцева // Макеевский экономико-гуманитарный институт. – Макеевка: МЭГИ, Донецк: Донбасс, 2012. – 536 с.
5. Ефимова М. Р. Общая теория статистики: учебник. / М. Р. Ефимова, Е. В. Петрова, В. Н. Румянцев. – изд. 2-е, испр. и доп. – М.: ИНФРА-М, 2000. – 416 с.

References:

1. Anastazi A. Psihologicheskoe testirovanie / A. Anastazi, S. Urbina. – SPb.: Piter, 2002. – 688 s.
2. Belinskij V. G. Poln. sobr. soch. / V. G. Belinskij. – M.: Iz-vo Akademii nauk SSSR, 1953-1959. – T. 2. – 443 s.

3. *Volzhenceva I.V. Analiz validnosti metodicheskogo instrumentariya v obsledovanii dinamiki psihicheskikh sostoyanij studentov v uchebnoj deyatel'nosti / I.V. Volzhenceva. – Aktual'ni problemi psihologii : Zbirnik naukovih prac' Institutu psihologii imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukraïni. – K.: Vidavnictvo «Feniks», 2013. - T. III. Psihologiya tvorchosti. – Vipusk 18. - S. 32-40.*
4. *Volzhenceva I. V. Metodologicheskie i teoretiko-ehmpiricheskie issledovaniya polifunkcional'noj regulyacii psihicheskikh sostoyanij lichnosti ehmcociogennymi sposobami: monografiya / I. V. Volzhenceva // Makeevskij ehkonomiko-gumanitarnyj institut. – Makeevka: MEHGI, Doneck: Donbass, 2012. – 536 s.*
5. *210 Efimova M. R. Obshchaya teoriya statistiki: uchebnik. / M. R. Efimova, E. V. Petrova, V. N. Rumyancev. – izd. 2-e, ispr. i dop. – M.: INFRA-M, 2000. – 416 s.*