Елабужский государственный педагогический университет

Кафедра психологии

Курсовая работа.

**Исследование эмоциональных состояний у студентов в процессе учебной деятельности.**

Работу выполнил: студентка

281 группы Сунгатова Р.Р.

Научный руководитель: зав. кафедрой

психологии доцент Льдокова Г.М.

Елабуга – 2005

**Содержание**

Введение………………………………………………………………………..3

Глава 1.Теоретические аспекты исследования эмоциональных состояний в учебной деятельности………………………………………………………….5

* 1. Анализ проблемы психических состояний в научной литературе….5
	2. Характеристика типичных психических состояний в ситуации учебной деятельности………………………………………………….10
	3. Особенности проявления психических состояний у студентов……..23

Глава 2.Экспериментальное исследование выраженности эмоциональных состояний у студентов в ситуациях учебной деятельности…………………27

2.1 Постановка эксперимента………………………………………………27

2.2 Обсуждение результатов деятельности………………………………..31

Заключение…………………………………………………………………………36

Список используемой литературы………………………………………………..38

Приложения

**Введение**

**Актуальность исследования.**   Эмоциями (аффектами, душевными волнениями) называют такие состояния, как страх, гнев, тоска, радость, любовь, надежда, грусть, отвращение, гордость и т.п. Эмоции проявляются в определенных психических переживаниях, каждому известных по своему опыту, и в телесных явлениях. Как и ощущение, эмоции имеют положительный или отрицательный чувственный тон, связанный с чувством удовольствия или неудовольствия. Чувство удовольствия при усилении переходи в аффект радости. Удовольствие и неудовольствие проявляются в определенной мимике лица и изменениях пульса. При эмоциях телесные явления выражены гораздо реже. Так, радость и веселье проявляются в двигательном возбуждении: смех, громкая речь, оживленная жестикуляция (дети прыгают от радости), пение, блеск глаз, румянец на лице (расширение мелких сосудов), ускорение умственных процессов, наплыв мыслей, склонность к остротам, чувство бодрости. При печали, тоске, наоборот, имеется психомоторная задержка. Движения замедленны и скудны, человек
"подавлен". Осанка выражает мышечную слабость. Мысли, неотрывно, прикованы к одному. Бледность кожи, осунувшиеся черты лица, уменьшение выделения секрета желез, горький вкус во рту. При сильной печали слез нет, но они могут появиться при ослаблении остроты переживаний. На основании телесных переживаний Кант делил эмоции на стенические (радость, воодушевление, гнев) - возбуждающие, повышающие мышечный тонус, силу, и астенические (страх, тоска, печаль) - ослабляющие. Некоторые аффекты трудно отнести в одну или другую рубрику, и даже один и тот же аффект при разной интенсивности может выявлять то стенические, то астенические черты. По длительности течения эмоции могут быть краткосрочными (гнев, испуг) и длительными. Длительные эмоции называются настроениями. Есть люди, которые всегда веселы, находятся в повышенном настроении, другие склонны к угнетенному состоянию, к тоске или всегда раздражены. Настроение - сложный комплекс, который частично связан с внешними переживаниями, частично основан на общем расположении организма к определенным эмоциональным состояниям, частично зависит от ощущений, исходящих из органов тела.

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.

**Объект исследования:** студенты четвертого курса факультета психологии ЕГПУ.

**Предмет исследования:** эмоциональные состояния у студентов.

**Гипотеза исследования:** эмоциональные состояния изменяются в связи с изменением ситуаций учебной деятельности.

**Цель исследования:** выявление уровня выраженности эмоциональных состояний у студентов-психологов четвертого курса.

**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-психологов четвертого курса.

**ГЛАВА 1. Теоретические 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»[8,стр.20].

 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, преобразованиею 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" [11,стр.224-245]. 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" [9, стр.342]. 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 [12], 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 [18]. 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 [12], Левитов Н.Д. [8]: "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. [13, стр.29]: "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 [6]: "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. [15]. 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.

* 1. **Характеристика типичных психических состояний в ситуации учебной деятельности**

 Психические состояния чаще всего проявляются как реакция на ситуацию или деятельность и носят адаптивный, приспособительный характер к постоянно изменяющейся окружающей действительности, согласуя возможности человека с конкретными объективными условиями и организуя его взаимодействия со средой. Физиологическую основу психических состояний составляют функциональные динамические системы (нейронные комплексы), объединенные по принципу доминанты. В отличие от физиологических реакций, отражающих энергетическую сторону адаптационных процессов организма, психические состояния определяются преимущественно информационным фактором и отвечают за обеспечение приспособительного поведения на психическом уровне. Психические состояния – явления исключительно индивидуализированные, так как зависят от особенностей конкретной личности, ее ценностных ориентаций и т.п. Соответствие психических состояний вызвавшим их условиям может быть нарушена. В этих случаях происходит ослабление их приспособительной роли, снижение эффективности поведения и деятельности вплоть до полной дезорганизации.

На этой почве могут возникнуть так называемые трудные состояния. Но прежде чем приступить к анализу трудных состояний, необходимо охарактеризовать состояния, сопутствующие нормальной реализации жизненных потребностей. Такого рода состояния в условиях повседневной, профессиональной деятельности определяются как состояния функционального комфорта, то есть это значит, что средства и условия труда конкретного человека полностью соответствуют его функциональным возможностям, а сама деятельность сопровождается положительным эмоциональным к ней отношением.

Такому состоянию свойственна достаточно высокая активность, сопровождающаяся оптимальной по силе нервных и психических функций человека. Однако идеальных условий для любой деятельности практически не бывает никогда. Чаще всего имеют место большие или меньшие, внешние или внутренние помехи, которые нормальное активное состояние могут значительно изменить, превратив его в трудное. При этом имеет значение, как тип помехи, так и фаза деятельности, в которой эта помеха действует.

Термин «трудное состояние» был впервые введен в научную практику Ф.Д. Горбовым, более четверти века тому назад, исследовавшим поведение и самочувствие летчиков в напряженных ситуациях. Он обнаружил, что выполнение некоторых профессиональных задач сопровождается кратковременными нервными срывами, быстропереходящими нарушениями оперативной памяти, пространственной ориентировки, вегетативной сферы.

Одним из условий овладения культурой саморегуляции является знание о трудных состояниях и обстоятельствах, при которых они возникают. Трудные состояния применительно к ситуациям повседневной жизни можно подразделить на следующие четыре группы:

1. Психические состояния, вызванные чрезмерной психофизиологической мобилизации организма в естественных фазах деятельности. Сюда относятся неблагоприятные формы предрабочих и рабочих состояний, доминантные состояния (навязчивость мыслей и действий и т.п.)
2. Психические состояния, формирующиеся под влиянием неблагоприятных или непривычных факторов внешней среды биологического, психологического и социального характера (реактивные состояния). Эта группа включает такие весьма разнородные состояния, как утомление, дремотные состояния (монотония), тревогу, депрессию, аффект, фрустрацию, а также состояния, вызываемые воздействием одиночества (изоляции), ночного периода суток («ночная психика»).
3. Предневротические фиксации неблагоприятных реакций, появляющихся в результате закрепления отрицательной реакции в памяти («застойный очаг возбуждения») и последующего ее воспроизведения в аналогических первичному случаю условиях. Проявляются в виде навязчивых страхов (фобий). На основе фобий могут развиться навязчивые мысли и навязчивые действия.
4. Нарушения в сфере личностной мотивации, куда относятся, например, «кризис мотивации» и его разновидности.

**Стресс**-это психическая реакция, особое состояние человека в период «перехода», приспособления к новым условиям существования. Нарастающая урбанизация, индустриализация, ускорение темпов жизни и другие факторы вызвали к жизни массу явлений, так называемых стрессоров, воздействие которых на человека проявляется в специфических реакциях организма. Общее свойство последних - избыточная активация физиологического аппарата, ответственного за эмоциональное возбуждение при появлении неприятных или угрожающих явлений. По видам воздействия на человека стрессы можно подразделить следующим образом.

*Системные стрессы*, отражающие напряжение преимущественно биологических систем. Они вызываются отравлениями, воспалением тканей, ушибами и т.п.

*Психические стрессы,* возникающие при любых видах воздействий, вовлекающих в реакцию эмоциональную сферу.

Состояние стресса – это одно из нормальных состояний человека. Стресс (от англ. stress – нажим, давление) – это любое более или менее выраженное напряжение организма, связанное с его жизнедеятельностью. И в этом качестве стресс – неотъемлемое проявление жизни. **Стресс** можно определить как неспецифическую реакцию организма на ситуацию, которая требует большей или меньшей функциональной перестройки организма, соответствующей адаптации к данной ситуации. Важно иметь в виду, что любая новая жизненная ситуация вызывает стресс, но далеко не каждая из них бывает критической. Критические ситуации вызывает дистресс, который переживается как горе, несчастье, истощение сил и сопровождается нарушением адаптации, контроля, препятствует самоактуализации личности. «Любая нормальная деятельность, - писал Г. Селье,- игра в шахматы и даже страстное объятие – может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда» [16]. Следовательно, дело не в наличии самого явления, а в его количестве (в его выраженности), перерастающем в качество. Существенно важно, поэтому различать главные характеристики стресса. Стресс не привязан строго к определенной группе трудных состояний, но как непременный атрибут жизнедеятельности он может дать началу любому из них. Вредоносный или по крайне мере неприятный стресс следовало бы называть дистресс (то англ. distress- горе, бедствие, расстройство). Чаще все же в разговорной речи и в литературе термином «стресс» обозначают вредоносное напряжение организма.

 Установлено, что стресс-реакция предшествует развитию как адаптации, так и функциональных нарушений. Она возникла и закрепилась в эволюции как биологически полезная. Усиленная функциональная активность жизненно важных систем подготавливает организм к действию – либо бороться с угрозой, либо бежать от нее. При достаточно сильном и продолжительном действии стресс-фактора стресс-реакция может стать болезнетворной основой различных функциональных нарушений. В зависимости от причин различают стрессы физиологический и психологический. Физиологический стресс вызывают механические, физические и т. п. воздействия — сильный звук, повышенная температура воздуха, вибрация. Психологический стресс может возникнуть в условиях дефицита времени или информации при высокой личной значимости достижения успеха в деятельности, в ситуациях угрозы, опасности. При этом происходит мобилизация защитных сил организма для поиска выхода из экстремальной ситуации. Если эмоциональное напряжение, возникающее при стрессе, не превышает приспособительных возможностей организма человека, стресс может оказать положительное, мобилизующее влияние на его активность. В противном случае стресс ведет к дистрессу — исчерпыванию энергоресурсов организма, развитию целого ряда физических и даже психических заболеваний.

**Доминантные состояния –** разновидность стрессовых состояний, в которых напряженность сознательно или безотчетно бывает смещена в сферу внимания. Эти состояния по своему содержанию, характеру и длительности могут быть самыми разнообразными.

В научной литературе упоминается целый ряд подобного состояния. Одним из важнейших является познавательные доминантные состояния, характерные для многих видов человеческой деятельности. Проявляется оно в трех основных вариантах, к которым можно отнести исследование предметного мира, учебную и научную доминанты.

Специфику доминантных психических состояний в наибольшей мере определяет господствующая мотивация, реализующаяся в деятельности и отражающаяся в эмоциях человека.

**Фрустрация.** Термин  frustration  означает  переживание  расстройства   планов, уничтожение замыслов, крушение надежд, напрасные ожидания, переживание неудачи, провала. Это указывает на какую-то, в известном смысле слова, травмирующую ситуацию, при которой терпится неудача. Но, как считает Н.Д.Левитов, «фрустрация должна рассматриваться в контексте более широкой проблемы - выносливости по отношению к жизненным трудностям и реакции на эти трудности. При этом должны изучаться те трудности, которые являются действительно непреодолимыми препятствиями или преградами, барьерами, оказывающимися на пути к достижению цели, решению задачи, удовлетворению потребности» [8, стр.118]. Во-вторых, есть неясности также и в том, к чему относить термин фрустрации: к внешней причине (ситуации) или к вызываемой ею реакции (психические состояния или отдельные реакции). В литературе можно встретить и то, и другое употребление данного термина. Современные исследователи проводят различия между фрустратором и фрустрацией - внешней причиной и ее воздействием на личность. Во фрустрирующей ситуации принято различать фрустратор, фрустрационную ситуацию и фрустрационную реакцию. Рассмотрим основные подходы к пониманию психического состояния фрустрации, как психического состояния, возникающего при наличии помехи на пути к достижению цели. Принято все зарубежные исследования относить к двум большим группам: первую составляют работы фрейдистской ориентации, вторую - исследования бихевиористского толка. Считается, что истоки работ по фрустрации идут к 3. Фрейду, который ввел данный термин для характеристики особого состояния или внутреннего психического конфликта, когда личность сталкивается с каким-либо (чаще - субъективно непреодолимым) препятствием на пути к достижению своих осознаваемых или неосознаваемых целей. В основе позиций фрейдизма и неофрейдизма лежит борьба «ид» (бессознательных, но властных влечений) и «суперэго» (принципов поведения, общественных норм и ценностей). Эта борьба полна фрустраций, понимаемых как подавление со стороны «цензуры», являющейся функцией «суперэго», влечений, которыми человек одержим с детства, и которые носят в значительной (по неофрейдистски) или в полной мере (по З. Фрейду) сексуальный характер. Фрустрация всегда является «вынужденным отказом» от чего-либо». К обычным последствиям фрустрации фрейдисты относят: переход личности на более низкий уровень функционирования (фрустрационная регрессия), бегство в мир фантазий и рационализация (например, логическое обоснование непреодолимости того или иного препятствия). Также, обязательным следствием фрустрации, неофрейдисты считают агрессию.

 В отечественной психологии фрустрация рассматривается как один из видов психических состояний, выражающихся в характерных особенностях переживаний жизненных трудностей (К.Д. Шафранская) и состояния неудовлетворённости (Н.Д. Левитов). Фрустрация наступает, как отмечает Н.Д. Левитов, при возникновении трудностей на пути к удовлетворению потребностей или к достижению цели. Трудности могут быть представлены в виде непреодолимых (или субъективно оцениваемых как непреодолимые) препятствий, а также в виде внешних или внутренних конфликтов, в том числе - угрозы, обвинения, конфликтного требования. Б.Г.Ананьев [1] подчеркивал, что в большинстве случаев фрустраторы, дезорганизующие индивидуальное сознание и поведение человека, имеют социальную природу и связаны с распадом и нарушением социальных связей личности, с изменением социального статуса и социальных ролей, с различными нравственными и социальными утратами.Василюк  Ф.Е.   относит  фрустрацию  к  экстремальным  жизненным ситуациям, наряду со стрессом, конфликтом и кризисом. Он считает, что «...если у существа этого мира, обладающего единственной потребностью (отдельным жизненным отношением, мотивом, деятельностью), возникает фрустрация - т.е. невозможность удовлетворить эту потребность, то вся его жизнь оказывается под угрозой, и, значит, подобная ситуация равносильна кризису» [2]. При анализе состояния фрустрации Ф.Е. Василюк выделяет 3 типа переживания фрустрации: реалистическое, ценностное и творческое. Ряд исследователей (А.А. Реан А.А. Баранов, Л.Г. Дикая, А.В. Махнач) рассматривают фрустрацию как одну из форм психологического стресса. Как считает Н.В. Тарабрина [17], фрустрация - это «негативное понятие, отражающее состояние человека, сопровождаемое разными формами отрицательных эмоций». По Р.С. Немову, фрустрация - это «тяжелое переживание человеком своей неудачи, сопровождающееся чувством безысходности, крушением надежд в достижение определенной цели». Согласно В.С. Мерлину [10], основными формами проявления эмоциональных реакций на фрустрацию являются агрессия, досада, тревожность, подавленность, обесценивание цели или задачи.

 Фрустрация – психическое состояние острого переживания неудовлетворенной потребности. Ситуации, в которых это состояние возникает, и причины, их порождающие, получили названия «фрустрационные ситуации», «фрустрационные воздействия». Фрустрационные ситуации вызываются конфликтом между актуально значимой потребностью и невозможностью ее реализации, срывом мотивированного поведения.

В повседневной жизни фрустрационные ситуации могут быть связаны с широким диапазоном потребностей, который условно можно распределить на две группы:

1. Биологические потребности – сюда входят физиологические (голод, жажда, сон), половые или сексуальные, ориентировочные (потребность ориентироваться в месте, времени, окружающей действительности) и т.п.

2. Социальные потребности – трудовые, познавательные, межличностные, эстетические, нравственные.

Для фрустраций характерны следующие признаки отрицательных переживаний: разочарование, раздражение, тревога, отчаяние, «чувство лишения».

Особенно трудно переносятся переживания человеком, когда он отвергается обществом, лишаясь привычных социальных связей. Очень часто фрустрация развивается в результате неудовлетворенности собственным трудом, его содержанием и результатами. Суммационный эффект, проявляющийся в состоянии человека, оказавшегося в совокупности фрустрирующих ситуаций, получил название фрустрационной напряженности. Этим термином обозначается интенсивность проявления психофизиологических механизмов адаптации организма к фрустрирующим условиям. Непомерно высокая фрусирационная напряженность при адаптационных нарушениях ведет к чрезмерному усилению функций нервной и гормональных систем организма и тем самым способствует истощению его резервных возможностей.

Таким образом, под фрустрацией понимается специфическое эмоциональное состояние, которое возникает в тех случаях, когда человек на пути к достижению цели сталкивается с препятствиями и сопротивлениями, которые или реально непреодолимы, или воспринимаются как таковые. Как правило, состояние фрустрации достаточно неприятное и напряженное, чтобы не стремиться избавиться от него. Человек, планируя свое поведение на пути к достижению поставленных целей, одновременно мобилизует блок обеспечения цели определенными действиями. В данном случае говорят об энергетическом обеспечении целенаправленного поведения. Но представим себе, что перед запущенным в ход механизмом вдруг неожиданно возникает препятствие, т.е. психическое событие прерывается, тормозится. В месте прерывания или задержки психического события (т.е. в нас) происходит резкое повышение психической энергии. Запруда приводит к резкой концентрации энергии, к повышению уровня активации подкорковых образований, в частности, ретикулярной формации. Этот переизбыток нереализуемой энергии вызывает чувство дискомфорта и напряжения, которое необходимо снять, поскольку это состояние достаточно неприятное.

**Тревожность** – это 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 проявление неблагополучия личности. Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склоны 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. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности. Поведение повышенно тревожных людей в деятельности направленной на достижение успехов, имеет следующие особенности: высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи. Боязнь неудачи — характерная черта высокотревожных людей. Эта боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха. Мотивация достижения успехов преобладает у низкотревожных людей. Обычно она перевешивает опасение возможной неудачи. Низкотревожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче. Личностная тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу. Деятельность человека в конкретной ситуации зависит не только от самой ситуации, от наличия или отсутствия у индивида личностной тревожности, но и от ситуационной тревожности, возникающей у данного человека в данной ситуации под влиянием складывающихся обстоятельств. Воздействие сложившейся ситуации, собственные потребности, мысли и чувства человека, особенности его тревожности как личностной тревожности определяют когнитивную оценку им возникшей ситуации. Эта оценка, в свою очередь, вызывает определенные эмоции (активизация работы автономной нервной системы и усиление состояния ситуационной тревожности вместе с ожиданиями возможной неудачи). Информация обо всем этом через нервные механизмы обратной связи передается в кору головного мозга человека, воздействуя на его мысли, потребности и чувства. Та же 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. Таким образом, деятельность человека в порождающей тревожность ситуации непосредственно зависит от силы ситуационной тревожности, действенности контрмер, предпринятых для ее снижения, точности когнитивной оценки ситуации.

**Агрессия -** (от лат. aggredi - нападать) индивидуальное или коллективное поведение, действие, направленное на нанесение физического или психологического вреда, ущерба, либо на уничтожение другого человека или группы людей. В значительной части случаев агрессия возникает как реакция субъекта на фрустрацию и сопровождается эмоциональными состояниями гнева, враждебности, ненависти и т.д.

 Агрессия - мотивационное поведение, акт, который может часто наносить вред объектам атаки-нападения или же физический ущерб другим индивидуумам вызывающий у них депрессию, психодискомфорт, не уютность, напряженность, страх, боязнь, состояние подавленности, аномальные психопереживания. Физическая агрессия (атака, нападение) - когда используется физическая сила против другого объекта или субъекта. Речевая агрессия - когда выражаются отрицательные чувства, эмоции через коммуникативную форму (конфликт, ссора, крик, вербальная перепалка), а так же через предикаты – содержание вербально–эмотивных реакций (угроза, инвективы, остракизмы, вербальная ругань, мат, формы проклятья). Косвенная агрессия - действия кои не прямым путем интенционированны на другого индивидуума (инсинуации, насмешки, шутки, ирония). Инструментальная агрессия, эксплицируется, как средство (методы, приемы), спроецированные на достижении какой либо значимой цели, результирование какой либо утилитарной задачи. Враждебная агрессия, проявляется в акциях целью коих является непосредственное причинение вреда объекту самой агрессии, эскалации. Аутоагрессия – выражается в аутообвинении, аутоуничтожении, самопринижении (своих достоинств, качеств личности), может детерминировать даже акции самоубийства, причинении самому себе телесных травм, повреждений. Агрессивные поведенческие акты являются одной из матриц реагирования на дифференциальные неблагоприятные, отрицательные в психическом и физическом параметре ситуации, жизненные обстоятельства, вызывающие в психике социоиндивида депрессию, стресс, фрустрации, аберрационные психосостояния. Агрессивные поведенческие акты часто бывают одним из функциональных способов решения проблем имплицированных с сохранением индивидуальности, чувства собственной ценности, значимости, это механизм и психоиммунности в определенных социоситуациях, который усиливает контроль субъекта над обстоятельствами, окружающими его индивидами. Таким образом, агрессивные акты выступают в придатке способа самореализации, самоутверждаемости, самореализуемости, способа помогающего оказать психологическое воздействие на другого индивидуума с целью подавить его волевые стимулы, деструктировать – метаболизировать присущее другому индивиду устойчивые в его психике поведенческие реакции. В формировании самоконтроля над агрессивностью и сдерживании агрессивных актов большую роль играет развитие психологических процессов, эмпатии, идентификации, децентрации, лежащих в основе способности субъекта к пониманию другого человека и сопереживании ему, способствующих формированию представления о другом человеке как уникальной ценности. Основоположником этой теории является Зигмунд Фрейд. Он считал, что агрессивное поведение по своей природе инстинктивное и неизбежно. В человеке существует два наиболее мощных инстинкта: сексуальный (либидо) и инстинкт влечения к смерти (танатос). Энергия первого типа направлена на упрочнение, сохранение и воспроизведение жизни. Энергия же второго типа направлена на разрушение и прекращение жизни. Он утверждал, что все человеческое поведение является результатом сложного взаимодействия этих инстинктов, и между ними существует постоянное напряжение. Ввиду того, что существует острый конфликт между сохранением жизни (эросом) и ее разрушением (танатосом), другие механизмы (смещение) служат цели направлять энергию танатоса вовне, в направлении от "Я". А если энергия танатоса не будет обращена вовне, то это вскоре приведет к разрушению самого индивидуума. Таким образом, танатос косвенно способствует тому, что агрессия выводится наружу и направляется на других. Уменьшить вероятность появления опасных действий может внешнее проявление эмоций, сопровождающих агрессию. Эта теория, предложенная Д.Доллардом, противопоставляется двум, выше описанным. Здесь агрессивное поведение рассматривается как ситуативный, а не эволюционный процесс. Основные положения этой теории звучат так: агрессия всегда является результатом фрустрации, степень ожидаемого субъектом удовлетворения от будущего
достижения цели, т.е. чем в большей степени субъект предвкушает удовольствие, чем сильнее препятствие и чем большее количество реакций блокируется, тем сильнее будет толчок к агрессивному поведению. А если фрустрации следуют одна за другой, то их сила может быть совокупной и это может вызвать агрессивную реакцию большей силы. Когда выяснилось, что индивидуумы не всегда реагируют агрессией на фрустрацию, Доллард и соавторы пришли к выводу, что подобное поведение не проявляется в тот же момент фрустрации, прежде всего из-за угрозы наказания. В этом случае происходит "смещение", в результате которого агрессивные действия направляются на другого человека, нападение на которого ассоциируется с наименьшим наказанием. Таким образом, человек, которого удерживает от агрессивности против фрустратора сильный страх наказания, прибегает к смещению своих наладок, направляя на другие мишени - на тех лиц. Какие же факторы ослабляют агрессивную мотивацию? Ответ на этот вопрос следует искать в процессе катарсиса, т.е. такие акты агрессии, которые не приносят ущерба, снижают уровень побуждения к агрессии (оскорбление, агрессивные фантазии, удар по столу кулаком - акты агрессии, которые снижают уровень побуждения к последующей более сильной агрессии).

 **Депрессия -** состояние, согласно профессиональной терминологии, характеризующееся мрачным настроением, подавленностью или печалью, что может быть (однако не всегда) выражением плохого здоровья. В медицинском контексте термин относится к болезненному психическому состоянию, при котором доминирует пониженное настроение и которое часто сопровождается рядом ассоциативных симптомов, в частности тревогой, ажитацией, ощущением собственной неполноценности, суицидальными мыслями, гипобулией, психомоторной ретардацией, различными соматическими симптомами, физиологической дисфункцией (например, бессонница) и жалобами. Депрессия как симптом или синдром является основной или значимой особенностью в целом ряде категорий заболеваний. Термин широко и иногда неточно используется для обозначения симптома, синдрома и болезненного состояния.

По наблюдениям Райта и Макдональда, бихевиористы, обращаясь к проблеме депрессии, больше внимания уделяли терапевтическим процедурам, нежели построению теоретической модели депрессии. Однако импульсом к развитию бихевиористского подхода в изучении депрессии послужила экспериментальная работа Селигмана и его коллег заложившая основы для понимания депрессии как усвоенной беспомощности. Селигман и его коллеги показали, что в тех случаях, когда собака многократно подвергается воздействию разряда электрического тока и не может предотвратить его, она в конце концов смиряется с их неизбежностью и начинает воспринимать их пассивно. По мнению Селигмана, собака усваивает, что не существует адаптивного ответа на разряд электрического тока, что она не может сделать ничего, чтобы избежать его, и, таким образом, научается пассивности и беспомощности. Используя контрольную группу собак, которые получали удар той же силы, но могли контролировать или предотвращать его, экспериментаторы показали, что вовсе не сила удара и не физическая травма определяют пассивное поведение собак из экспериментальной группы.

Позднее Мэйер показал, что собаки, обученные оставаться неподвижными для того, чтобы избежать удара, не обнаруживали пассивности в другой ситуации, когда они могли избежать удара, перепрыгнув через барьер. По-видимому, состояние беспомощности возникает у животного тогда, когда оно усваивает, что его реакция не может изменить воздействия среды. В таких случаях у животного снижается мотивация к взаимодействию со средой, к установлению контроля над ситуацией. Возникшая в результате этой реакции поведенческая апатия приобретает патологический характер тогда, когда она генерализуется и препятствует любому процессу научения, направленному на изменение окружающей среды и контроль за нею.

Селигман и его коллеги рассматривают феномен «усвоенной беспомощности», наблюдаемый у животных в результате многократного повторения неотвратимых разрядов электрического тока, как аналог реактивной депрессии у человека. Они полагают, что все ситуации, вызывающие депрессию, имеют одну общую черту — они воспринимаются индивидом как ситуации, над которыми он не может установить свой контроль, особенно над теми их аспектами, которые наиболее значимы для него. Селигман, распространяя результаты проведенных им экспериментов на человека, несомненно, находился под влиянием взглядов Бека и Келли. В разработанной Келли теории, личность рассматривается как функция персональных конструктов, при этом подчеркивается, что человек испытывает потребность предсказывать и контролировать свое окружение.

По мнению Селигмана, его теория депрессии сопоставима с теорией противоположных эмоциональных процессов. Вредоносное событие (у Селигмана это разряд электрического тока) порождает у индивида страх, который выражается в панических, дезадаптивных реакциях. При многократном повторении ситуации организм усваивает, что мотивированные страхом реакции дезадаптивны. По мере накопления негативного опыта у индивида возникает чувство беспомощности и депрессивные переживания. В конечном счете депрессия ограничивает страх, удерживая его в рамках индивидуальной толерантности (т.е. страх и депрессия действуют как противоположные процессы). После прекращения вредоносного воздействия индивида может вновь захлестнуть страх, однако депрессия при этом сохраняется. Как уже отмечалось, в теории дифференциальных эмоций и некоторых психоаналитических теориях утверждается, что неотъемлемой характеристикой эмоционального профиля депрессии являются интеракции между различными эмоциями, в частности интеракция «печаль—страх». В теории депрессии Селигмана страх выступает скорее как побочный эффект, чем каузальное явление; тем не менее экспериментальная парадигма Селигмана начинается со страха, вызванного разрядом электрического тока, и вопрос о том, какие другие аффективные состояния снижают толерантность индивида и способствуют развитию состояния усвоенной беспомощности и развитию депрессии, остается невыясненным.

Результаты экспериментальных исследований Селигмана и его коллег и разработанная на их основе теоретическая модель депрессии вызвали значительный интерес у тех специалистов, которые занимаются изучением и лечением депрессии. Пожалуй, самым серьезным недостатком данной теории является ограниченная сфера ее применения. Селигман и сам признает, что разработанная им теоретическая модель применима только при рассмотрении реактивной депрессии, да и то не объясняет всех ее разновидностей. Но, если исходить из того, что неблагоприятное воздействие вызывает у индивида только страх и дезадаптивные реакции, тогда модель Селигмана действительно может оказаться полезной для концептуализации того типа аффективно-когнитивно-поведенческой цепочки явлений, которая приводит к формированию таких бесспорных, по мнению ряда теоретиков, симптомов депрессии, как чувство безнадежности и беспомощности.

Клерман в своем глубоком труде поставил ряд вопросов перед бихевиористскими моделями депрессии. Он считает неправомерным рассматривать депрессию только как совокупность условных дезадаптивных реакций. У животных и у младенцев депрессия, по его мнению, выполняет ряд адаптивных функций, таких как:

1) социальная коммуникация;

2) психологическое возбуждение;

3) субъективные ответы;

4) психодинамические механизмы защиты. Он считает, что с помощью депрессии младенец сигнализирует окружающим его взрослым о своем неблагополучии, страдании, взывая таким образом к их помощи. Клерман не конкретизирует, в чем состоит адаптивное значение депрессии у взрослых, но приходит к заключению, что депрессия всегда является адаптивным процессом, независимо от возраста человека. В качестве доказательства он указывает на то, что реактивная депрессия имеет естественную, вполне ограниченную продолжительность (фактор, который, по мнению Клермана, свидетельствует о «доброкачественности» депрессии).

Форстер, рассматривая депрессию на поведенческом уровне, считает, что депрессия характеризуется утратой некоторых навыков адаптивного поведения и замещением их реакциями избегания, такими как жалобы, просьбы, плач и раздражительность. Депрессивный человек пытается устранить неблагоприятную ситуацию при помощи жалоб и просьб. Но еще более важной характеристикой депрессии Форстер считает снижение частоты тех поведенческих реакций, которые первоначально получали положительное подкрепление. В основе такой редукции адаптивного поведения лежат три фактора. Во-первых, это ограниченность репертуара доступных реакций в конкретной ситуации. Так, например, в депрессии одним из таких ограничителей является эмоция гнева. Поскольку гнев обычно направлен на другого человека, то вероятность того, что объект гнева обеспечит положительное подкрепление субъекту, выражающему гнев, крайне мала. Кроме того, проявление гнева наказуемо, и, для того чтобы избежать *наказания,* человек может подавлять свой гнев. При этом вместе *с* гневными реакциями могут быть подавлены и потенциально адаптивные реакции, что ведет к ограничению репертуара действий, которые могли бы вызвать положительное подкрепление. Второй причиной редукции адаптивного поведения является непоследовательность поощрения и наказания. Индивид теряет способность понимать закономерности подкрепления. Если родители или воспитатели применяют методы поощрения и наказания непоследовательно, у ребенка может возникнуть чувство растерянности, замешательства и в результате — чувство безнадежности и беспомощности, которое, согласно многим теориям, является компонентом депрессивного синдрома. Третий фактор, рассматриваемый Форстером, связан с изменениями в окружающей среде. Если окружающая среда, особенно социальное окружение человека, изменяется таким образом, что реакции, прежде получавшие положительное подкрепление, больше не подкрепляются, эти реакции постепенно исчезают из поведенческого репертуара индивида. Следуя клинической традиции, Фостер в качестве основного примера, иллюстрирующего данный случай, называет утрату любимого или близкого человека, который воспринимался индивидом как источник позитивного подкрепления.

* 1. **Особенности проявления психических состояний у студентов**

Одним из факторов, влияющих на успешность учебной деятельности, является наличие каких-то особенностей в структуре и проявлении психических и личностных качеств студентов. Для выявления этого субъективного фактора успешности деятельности сравнивались две группы студентов с разной успеваемостью по целому ряду показателей, отражающих некоторые особенности их психических процессов, свойств и качеств личности. Для этого были использованы материалы комплексного психологического эксперимента, осуществленного лабораторией психофизиологических проблем высшего образования Казанского университета, и сведения об успеваемости студентов первого курса историко-филологического и физического факультетов по итогам экзаменационных сессий.

 Для выявления во взаимосвязях и отношениях изучаемых показателей был применен корреляционный анализ, связанный с построением корреляционных матриц. Следует сделать вывод о том, что предшествующая деятельность вызвала большой спад активности у более пассивных студентов. Судя по содержанию вопросов, эти студенты менее энергичны. Они реже, чем другие, проявляют инициативу в работе, не так целеустремленны при ее выполнении, очень редко берутся за дополнительную работу.

Более высокая эмоциональная реактивность соответствует относительно низкому уровню настроения до и после эксперимента, а так же относительно плохое самочувствие после него. Смысл является вполне очевидным, если обратиться к содержанию вопросов, по характеру ответов на которые определяется степень эмоциональной реактивности. Оказывается, наиболее плохое настроение в течение эксперимента было у студентов, которые чаще расстраиваются в связи с трудностями или неудачами в работе, легко сердятся, более обидчивы, у которых чаще бывает неожиданные смены настроений. У этих же студентов в большей степени ухудшалось состояние после эксперимента, о чем свидетельствует отрицательная корреляция показателя эмоциональной реактивности с показателем самочувствия после обследования и с его сдвигом.

Значительно большее число элементов содержит структура межфункциональных связей, полученная для сильной группы физического факультета. Все элементы этой структуры образуют единую плеяду. Системообразующими являются два элемента: работоспособность, отражающая выносливость к длительным нагрузкам, и эмоциональная реактивность, имеющая четыре связи, причем работоспособность положительно связана с самочувствием и активностью в начале эксперимента и с самочувствием и настроением после него. Следовательно, для тех студентов, которые имели лучшие показатели функционального состояния, судя по их ответам, характерна систематичность в работе. Они чаще доводят работу до конца, имеют тенденцию совершенствовать ее и дольше не утомляются. Кроме того, у них большой объем кратковременной памяти на слова.

Другой системообразующий фактор – эмоциональная реактивность – также коррелирует с некоторыми показателями функционального состояния, но уже отрицательно. Корреляция его с самочувствием и настроением говорят о том, что относительно высокая эмоциональная реактивность характерна для тех, у кого работоспособность и выносливость к длительным нагрузкам имеют более низкий уровень, как и в слабой группе.

 Показатели функциональной активности до и после эксперимента коррелируют в этой с показателями, отражающими уровень активности как свойства личности. Данная связь естественна, поскольку высокий уровень энергичности может проявиться в соответствующе высокой функциональной активности. Последняя, определенная до начала эксперимента, связана положительно со скоростью обработки информации в условиях переключения внимания и отрицательно – со средним объемом памяти на цифры.

Смысл первой связи очевиден, а вторая, опять-таки, объясняется нелинейной зависимостью между средними объемом памяти на цифры и активностью. То же самое относиться и к отрицательной связи показателей функционального состояния в начале обследования с максимальным объемом кратковременной памяти на цифры.

Изменение функциональной активности, связанное с интенсивной умственной деятельностью, положительно коррелирует с показателями среднего объема памяти на цифры и максимального объема памяти на цифры. Чем они выше, тем меньше изменилась (а по первичным данным повысилась) функциональная активность студентов этой группы.

В лучшем настроении к концу обследования находились те студенты, которые успешнее справились (по показателю продуктивность деятельности) с тестом «Интенсивность внимания», о чем свидетельствует положительная корреляция этих показателей. По всей видимости, здесь имеет место положительное обратное влияние результатов деятельности на функциональное состояние.

Перейдем к рассмотрению структуры связей, полученных для сильной и слабой групп историко-филологического факультета. Здесь, как и у физиков, в слабой группе центральным системообразующим фактором является показатель эмоциональной реактивности, отрицательно связанный с пятью показателями функционального состояния: настроение в начале обследования, самочувствие в конце обследования, настроение в конце обследования, активность в начале и в конце обследования. Смысл этих связей состоит в том, что более низкая эмоциональная реактивность характерна для тех, у кого этим показатели функционального состояния хуже. У этих студентов относительно выше оказалась умственная работоспособность, о чем свидетельствует обратная связь между показателем умственной работоспособности и настроением до и после эксперимента. Картина соотношений между личностными показателями и показателями функционального состояния сходна с ней, которая наблюдалась в обеих группах физического факультета.

 Наиболее сложная структура межфункциональных связей получена для «сильной» группы историко-филологического факультета. Два центральных компонента объединяют все показатели, входящие в эту структуру. Показатель, отражающий выносливость к длительным нагрузкам, имеет шесть корреляционных связей, а показатель активности личности – пять связей.

Анализ взаимосвязей в данной группе показал, что здесь более ярко, чем в слабой группе выражено прямое отношение между функциональным состоянием и показателями, отражающими эмоционально-волевые качества. Так, выносливость к длительным нагрузкам, характеризующая степень работоспособности студентов, связана здесь положительно со всеми показателями функционального состояния до и после обследования. Исходя из этого, можно сказать, что студенты-историки, находившиеся в лучшем состоянии, оценили свою работоспособность выше и – наоборот. Та же тенденция проявляется и в самооценке степени активности личности, которая оказалась положительно связанной с функциональной активностью до и после эксперимента и самочувствием после него. Наличие этой тенденции в самооценке, как и в слабой группе, в какой-то мере подтверждается там, что у более энергичных студентов выполнение экспериментальных заданий вызвало меньший сдвиг в самочувствии и настроении. Наконец, большая эмоциональная ркактивность оказалась свойственна тем студентам, которые, как и в слабой группе, имели худшие настроение в начале эксперимента. Положительная связь всех показателей, кроме максимального объема памяти на цифры, со сдвигом в настроении, а также скорости заучивания с настроением после эксперимента, дает основание предположить, что в данной группе фактор настроения играет существенную роль.

Рассмотренные нами данные говорят о том, что изучаемые группы различаются по структуре межфункциональных связей, ее объему, сложности, а также характером взаимоотношений. Наиболее сложной, имеющей несколько центральных компонентов, оказалась структура, полученная в сильной группе обоих факультетов. В качестве системообразующих в этой группе выделились показатели, отражающие характер умственной работоспособности и активность личности. В группе слабоуспевающих таким фактором является показатель эмоциональной реактивности, опосредующий волевую активность личности.

Выводы:

1. По результатам проведенного исследования, хорошо и слабо успевающие студенты практически не различаются по степени выраженности изучаемых свойств. Исключение составляет скорость заучивания, которая выше в сильной группе, и продуктивность деятельности в условиях переключения внимания.

2. В данном исследовании выявилось, что фактором, обуславливающим успешность деятельности, являются не отдельные психические процессы и свойства личности, а их структура. При этом деятельность является более успешной тогда, когда ведущую роль в структуре играют волевые качества, а не эмоциональная реактивность, являющаяся характеристикой сензитивности как свойства личности.

3. Характер полученных различий может быть следствием особенностей самооценки студентов, что само по себе уже представляет несомненный интерес.

**ГЛАВА 2. Экспериментальное исследование выраженности эмоциональных состояний у студентов в ситуациях учебной деятельности.**

**2.1 Постановка эксперимента.**

Экспериментальное исследование проводилось для определения уровня выраженности эмоциональных состояний у студентов психологов четвертого курса ЕГПУ. Было протестировано тридцать пять девушек в возрасте от девятнадцати до двадцати двух лет во время учебной деятельности.

Экспериментальное исследование проходило в три этапа.

Первый этап проходил в июне-октябре месяце 2005 года. Проводился анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования, выбор контингента испытуемых, подбор методик, оформление первой главы.

Второй этап исследования проходил в ноябре 2005 года. Поводился сбор фактического материала, обработка фактического материала.

На третьем этапе (декабрь 2005 года) проводилось оформление материалов курсовой работы.

В экспериментальном исследовании использовались три методики:

1) «Дневник моего настроения», автором которого является А.Н. Лутошкин

2) Методика «Самооценка эмоциональных состояний», разработанная американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом.

3) Методика «Дифференциальные шкалы эмоций», разработанная К. Изардом.

4) Методика «Самооценка тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности», разработанная О. Елисеевым.

«Дневник настроения» предназначен для того, чтобы определить доминирующие состояния испытуемых и их причины. В «Дневнике настроения» испытуемым предлагалась таблица с рядом настроений и соответствующий каждому настроению цвет.

Красный цвет – восторженное

Оранжевый – радостное, теплое

Желтый – светлое, приятное

Зеленый – спокойное, уравновешенное

Синий – неудовлетворенное, грустное

Фиолетовый – тревожное, напряженное

Черный – полный упадок, уныние

Настроение и цвет – явления взаимосвязанные. В настроении не меньше оттенков, чем в палитре красок, окружающего нас. Поэтому каждая цветная полоса в цветописи – это условный знак настроения.

Испытуемым дается такая инструкция: « На месте пересечения даты и сегодняшнего настроения необходимо указать порядковый номер причины этого настроения:

1-состояния здоровья, самочувствия

2-предстоящая сдача зачета (экзамена)

3-настроение группы

4-предстоящий семинар, контрольная работа

5-отношение с преподавателями

6-отношение с одногруппниками

7-события в группе

8-мои отношения с близкими друзьями

9-недовольство собой

10-неприятности дома

11-очень личное

12-погода

13-успехи/неуспехи в обучении

14-просто устала

15-за день не было ничего интересного, нового»

 Методика «Самооценка эмоциональных состояний» предназначена для самооценки эмоциональных состояний. В данной методике предлагается четыре следующие шкалы:

1. «спокойствие – тревожность»
2. «энергичность – усталость»
3. «приподнятость – подавленность»
4. «уверенность в себе – беспомощность»

В каждой шкале по десять утверждений от отрицательного эмоционального состояния до положительного эмоционального состояния. Испытуемому предлагается выбрать из наборов суждений то, которое лучше всего описывает его эмоциональное состояние сейчас.

И1 – равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из первой («спокойствие – тревожность») шкалы. Чем выше балл, тем испытуемый оценивает свое эмоциональное состояние как более спокойное. Соответственно, чем ниже балл, тем испытуемый оценивает свое эмоциональное состояние как тревожное, неуверенное в себе.

И2 – равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из второй («энергичность – усталость») шкалы. Если испытуемый выбирает высокий балл, то он оценивает свое состояние как энергичное, бодрое. Если же испытуемый выбирает низкий балл, то он оценивает свое состояние как усталое, утомленное.

И3 – равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из третьей («приподнятость – подавленность») шкалы. Чем выбранное испытуемым суждение ближе к десяти, тем выше он оценивает свое эмоциональное состояние как веселое, возбужденное. Чем выбранное суждение ближе к единице тем ниже испытуемый оценивает свое состояние как депрессия, уныние.

И4 – равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из четвертой («чувство уверенности в себе – чувство беспомощности») шкалы. Если испытуемый выбирает высокий балл, то он оценивает себя как уверенного в себе человека. Если же испытуемый выбирает низкий балл, то он оценивает себя несчастным, неуверенным в себе человеком.

Интерпретация производится по сумме всех четырех шкал по формуле:

И5=И1+И2+И3+И4,где

И5 – суммарная оценка состояния

И1,И2,И3,И4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

Если сумма баллов от 26 до 40, то испытуемый высоко оценивает свое эмоциональное состояние, если от 15 до 25 баллов, то средняя оценка эмоционального состояния и низкая если от 4 до 14 баллов.

Внушаемость и эмпатические способности связаны не только с характером активности человека, но и с его самочувствием, которое выражается в терминах чувств и эмоций. Для этого предназначена методика «Дифференциальные шкалы эмоций». Ее содержание предполагает активную позицию испытуемых, что является непременным условием самооценки и самопознания. В методике следующие шкалы:

С1 - интерес

С2 - радость

С3 - удивление

С4 - горе

С5 - гнев

С6 - отвращение

С7 - презрение

С8 - страх

С9 - стыд

С10 – вина

Каждая шкала эмоций имеет три понятия. Испытуемому предлагается оценить по четырех балльной шкале то, в какой степени каждое понятие описывает его самочувствие в данный момент. Предлагаемые значения цифр:

1. совсем не подходит
2. пожалуй, верно
3. верно
4. совершенно верно

Подсчитывается сумма баллов по каждой эмоции и таким образом обнаруживаются доминирующие эмоции, позволяющие качественно описать самочувствие обследуемых в отношении к определяемому типу характера. Чтобы дополнительно сравнить результаты сложения сумм отдельных эмоций, надо высчитать К по формуле:

К= сумма положительных эмоций С1+С2+С3+С9+С10

 Сумма отрицательных эмоций С4+С5+С6+С7+С8

где К - самочувствие

 С – строки

Если К больше единицы, то самочувствие в целом более отвечает положительному. Если К меньше единице, то самочувствие в целом более отвечает отрицательному. Иначе говоря, самочувствие отвечает скорее либо гипертимному (с повышенным настроением), либо дистимному (с пониженным настроением) типу акцентуации характера человека. В случаях неудовлетворительного самочувствия (К меньше единицы) самооценка человека в целом понижается, в особенности когда наступает состояние, близкое к депрессии.

Методика «Самооценка тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности» предназначена для самооценка тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности. Так как тревожность является одним из ведущих параметров индивидуальных различий, то необходимо сопоставить ее с другими, связанными с нею параметрами. В частности, устанавливаются проявления фрустрированности, агрессивности и ригидности.

Испытуемому предлагается четыре шкалы:

1) самооценка тревожности

2) самооценка фрустрированности

3) самооценка агрессивности

4) самооценка ригидности

В каждой шкале по десять утверждений. Испытуемый должен проставить цифру от одного до четырех около каждого утверждения, где:

1. нет, это совсем не так
2. пожалуй, так
3. верно
4. совершенно верно

По каждому свойству сумма баллов умножается на два. Максимальное количество баллов по каждому свойству – 80.

Низкий балл от 20 до 30

Средний балл от 31 до 45

Высокий балл от 46 и выше

**2.2 Обсуждение результатов исследования**

После этого тестирования получились такие результаты: спокойное состояние (18.6%) у студентов в период учебной деятельности доминирует над всеми остальными состояниями. Немного меньше процентов уравновешенного (17.1%) и радостного (16.3%) состояния. Напряженное состояние 13.9%, уныние 11.4% и восторженное состояние 11.3%. Самый низкий процент у тревожного состояния – он составляет 11.2%.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что в процессе учебной деятельности студенты пребывают в спокойном, уравновешенном, радостном состояниях; реже в тревожном состоянии.

На протяжении двадцати четырех дней 35 испытуемых 109 раз (то есть 22.1%) ответили, что причина настроения очень личное

19.8% просто устали

14.4% определили причину во взаимодействии с близкими друзьями

13.1% определили свое состояние из-за погоды

9.5% ссылались на свое здоровье

У 7% не было ничего интересного, нового за день

3% определили свою причину как неприятности дома

2.8% определили свое состояние из-за отношений с одногруппниками

2.4% причину своего настроения определили из-за настроения группы

1.8% недовольны собой

1% причину определил из-за успехов/неуспехов в обучении

0.8% ссылались на отношения с преподавателями

0.6% задумались о предстоящем семинаре/контрольной работе

И только один день из двадцати четырех, один испытуемый вспомнил о предстоящем зачете/экзамене, что соответствует 0.2%.

Проанализировав результаты, можно сделать вывод, что в период учебной деятельности студенты больше заняты своими личными делами и меньше всего их интересует учебный процесс. Возможно, это связано с тем, что студенты не утруждены предстоящими зачетами и экзаменами.

По методике «Самооценка эмоциональных состояний» получились такие результаты (См табл. №1):

Показатели самооценки эмоционального состояния

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровни самооценки | И1 | И2 | И3 | И4 |
| Кол-во | % | Кол-во | % | Кол-во | % | Кол-во | % |
| Низкий(1 – 3) | 5 | 14.2 | 2 | 5.7 | 0 | 0 | 1 | 2.8 |
| Средний(4 – 7) | 20 | 57.1 | 25 | 71.4 | 30 | 85.7 | 16 | 45.7 |
| Высокий(8 – 10) | 10 | 28.5 | 8 | 22.8 | 5 | 14.2 | 18 | 51.4 |

По шкале «Спокойствие-тревожность» пять человек (14.2%) оценивают свое состояние как тревожное, десять человек (28.5%) оценивают свое состояние как спокойное и благополучное, доминирует адекватная оценка состояния, у двадцати человек (57.1%).

По шкале «Энергичность-усталость» два человека (5.7%) чувствуют себя утомленными, восемь человек (22.8%) чувствуют в себе сильное стремление к деятельности, двадцать пять человек (71.4%) чувствуют себя в меру бодрыми.

По шкале И3 «Приподнятость-подавленность» большинство испытуемых (тридцать человек, что соответствует 85.7%) оценивают свое состояние как хорошее, жизнерадостное. Пять человек (14.2%) чувствуют себя в возбужденном, восторженном состоянии.

По шкале «Уверенность в себе-беспомощность» один человек (2.8%) чувствует себя слабым, жалким и несчастным, шестнадцать человек (45.7%) оценивают свое состояние адекватно, восемнадцать человек (51.4%) чувствуют себя очень уверенно.

Далее подсчитывается индивидуальная суммарная (по четырем шкалам) оценка состояния – это будет И5. Подсчитав, мы получили следующие результаты: у двенадцати испытуемых высокая самооценка, у двадцать одного испытуемого адекватная самооценка и у двух испытуемых низкая самооценка.

Таким образом, у большинства студентов (60%) адекватная самооценка во время учебной деятельности, у 34.2% высокая самооценка и только у 5.7% низкая самооценка. По моему мнению, к четвертому курсу большинство студентов адаптированы к учебной деятельности, не боятся предстоящих экзаменов и уверены в своих способностях.

В методике «Дифференциальные шкалы эмоций» результаты у всех тридцати пяти испытуемых больше единицы, таким образом можно судить о том, что во время учебной деятельности у студентов доминирует положительное состояние (См. таб. №2).

 Показатели выраженности положительных эмоций

|  |  |
| --- | --- |
| Эмоции | Более положительное состояние |
| количество | % |
| С1 интерес | 15 | 31.2 |
| С2 радость | 12 | 25 |
| С3 удивление | 9 | 18.7 |
| С9 стыд | 5 | 10.4 |
| С10 вина | 7 | 14.5 |

Самый высокий процент положительного состояния – это интерес. Интерес является доминирующим самочувствием по сравнению с остальными положительными состояниями (у 31.2% испытуемых). У двенадцати человек доминирующим состоянием является радость (25%), у девяти (18.7%) испытуемых доминирующее состояние удивление, у семи (14.5%) испытуемых вина и у пяти (10.4%) человек доминирующим состоянием является стыд.

Получились такие результаты потому, что у одного испытуемого могло быть несколько доминирующих состояний. Это два положительных эмоциональных состояний, следовательно, ни у одного из испытуемых нет доминирующего отрицательного эмоционального состояния, так как самооценка у большинства студентов высокая, удовлетворительное самочувствие и спокойное состояние.

После проведения тестирования по методике «Самооценка тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности» мы получили такие результаты (См. таб. №3):

Показатели выраженности психических состояний

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| свойства | С высоким уровнем | Со средним уровнем | С низким уровнем |
| Кол-во | % | Кол-во | % | Кол-во | % |
| тревожность | 11 | 31.4 | 20 | 57.1 | 4 | 12 |
| фрустрированность | 19 | 54 | 12 | 34 | 4 | 12 |
| агрессивность | 10 | 28.5 | 23 | 65.7 | 2 | 5.7 |
| ригидность | 19 | 54 | 12 | 34 | 4 | 12 |

У 54% высокий уровень фрустрированности, у 34% средний уровень, у 12% низкий уровень фрустрированности

У двадцати трех человек, что соответствует 65.7% средний уровень агрессивности, у 28.5% высокий уровень, у 5.7% низкий уровень агрессивности.

У двадцати человек (57.1%) средний уровень тревожности, у 31.4% высокий уровень, у 12% низкий уровень тревожности.

У 54% высокий уровень ригидности, у 34% средний уровень, у 12% низкий уровень ригидности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что доминирующее состояние у студентов во время учебной деятельности – это состояние агрессивности со средним уровнем, которое составляет 65.7%. Скорее всего это связано с инструментальной агрессией, которая эксплицируется, как средство - методы – приемы, спроецированные на достижении какой-либо значимой цели, направлены на достижение утилитарной задачи. Например, это может быть достижение хороших отметок во время учебной деятельности.

Немного отстает состояние тревожности со средним уровнем – 57.1%, это может говорить о том, что студенты еще не тревожатся по поводу учебы, так как учебная сессия далеко. 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.

Состояние фрустрированности с высоким уровнем составляет 54%. Не всякая неудовлетворенность желания, мотива, цели вызывает фрустрацию. Человек часто испытывает неудовлетворенность. Например, опоздал на лекцию, не успел утром позавтракать, получил выговор. Однако эти случаи не всегда дезорганизуют наше сознание и деятельность. Фрустрация проявляется только тогда, когда степень неудовлетворенности выше того, что человек может вынести. Фрустрация возникает в условиях отрицательной социальной оценки и самооценки личности, когда оказываются затронутыми глубокие личностно-значимые отношения.

Состояние ригидности с высоким уровнем составляет 54%. Ригидность (от латинского rigidis - жесткий, твердый) затрудненность (вплоть до неспособности) в изменении намеченной программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки (противоположное -пластичность, гибкость); застревание на определенном способе деятельности, реакции.

Состояние тревожности с высоким уровнем составляет 31.4%. Повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности. Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склоны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств. В данном случае это может быть личные неприятности дома, отношения с близкими друзьями и т.п.

**Заключение**

В первой главе «Теоретические аспекты исследования эмоциональных состояний в учебной деятельности» дается анализ и обобщение научных взглядов отечественных и зарубежных психологов по проблеме психических состояний. Исследованием проблем психических состояний занимались как отечественные, так и зарубежные ученые. Так, Левитов Н.Д. 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». И.П. Павлов писал: "эти состояния есть для нас первостепенная действительность, они направляют нашу ежедневную жизнь, они обусловливают прогресс человеческого общежития".

Таким образом, психическиесостояния –

 1) психика в ее наличных на момент времени существенных характеристиках,

2) аспект состояния человека – действительное соотношение

 а) организации структуро-функциональных уровней жизнедеятельности (организации предметов, механизмов, результатов и энергии взаимодействия в конкретных способах взаимодействия с миром – сферах жизнедеятельности: чувственно-эмоциональной, интеллектуальной и духовной),

 б) соотношение содержания и свойств этапов взаимодействия (восприятия, реакции, осознания, побуждения, воздействия) и,

в) соотношение уровня силы, потенциала воздействия субъекта и уровня силы факторов среды.

Во второй главе «Экспериментальное исследование выраженности эмоциональных состояний у студентов в ситуациях учебной деятельности» предоставлены результаты по четырем методикам:

1) По «Дневнику настроения», автором которого является А.Н. Лутошкин, вышли такие результаты: в период учебной деятельности студенты больше заняты своими личными делами и меньше всего их интересует учебный процесс. Возможно, это связано с тем, что студенты не утруждены предстоящими зачетами и экзаменами.

2) По методике «Самооценка эмоциональных состояний», разработанная американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом, получилось, что у большинства студентов (60%) адекватная самооценка во время учебной деятельности, у 34.2% высокая самооценка и только у 5.7% низкая самооценка. По моему мнению, к четвертому курсу большинство студентов адаптированы к учебной деятельности, не боятся предстоящих экзаменов и уверены в своих способностях.

3) По методике «Дифференциальные шкалы эмоций», разработанная К. Изардом, получились результаты: у всех испытуемых положительное эмоциональное состояние, следовательно, ни у одного из испытуемых нет доминирующего отрицательного эмоционального состояния, потому, что самооценка у большинства студентов высокая, удовлетворительное самочувствие и спокойное состояние.

4) По методике «Самооценка тревожности, фрустрированности, агрессивности и ригидности», разработанная О. Елисеевым, доминирующее состояние у студентов во время учебной деятельности – это состояние агрессивности со средним уровнем, которое составляет 65.7%. Скорее всего это связано с инструментальной агрессией, которая эксплицируется, как средство - методы – приемы, спроецированные на достижении какой-либо значимой цели, направлены на достижение утилитарной задачи. Например, это может быть достижение хороших отметок во время учебной деятельности.

**Используемая литература:**

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. – Л., 1968
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. – М., 1984
3. Гримак Л.П. Общение с собой. – М.: Политиздат, 1991
4. Изард К. Эмоции человека. – М., 1980
5. Киршбаум Э.И., Еремеева А.И. Психические состояния. – Владивосток, 1990
6. Ковалев А.Г. Психология личности. – М., 1965
7. Левитов Н.Д. Психология. – М., - 1964
8. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М., 1964
9. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. - М., 1984
10. Мерлин В.С. Лекции по психологии мотивов человека. – Пермь, 1972
11. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. Второе издание, том 3, кн. 1, М., Л., 1951-1952
12. Прохоров А.О. Функциональные структуры психических состояний // Психологический журнал, 1996 , том 17, вып. 3, стр. 9-17
13. Пуни А.Ц. Очерки. Психология спорта. - М., 1959
14. Психологические и психофизиологические особенности студентов / Под ред. Пейсахова Н.М. – Казань, 1977
15. Распопов П.П. О фазовых состояниях возбудимости мозговой коры // Вопросы психологии, 1958 , №2, стр. 23-37
16. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1979
17. Тарабрина Н.В. и др. Эксперимент исследования фрустрации при истерии // Клинико-психологическое исследование. – Л., 1971
18. 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